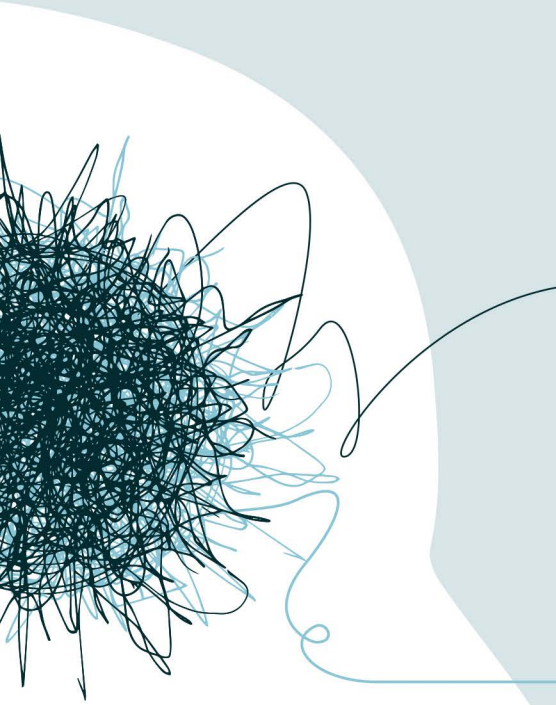
Thomas Bezler

LEBEN OHNE KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

DAS NATURHEILKUNDLICHE ANWENDUNGSBUCH

für Therapeuten und Patienten



Hilfe zur Selbsthilfe

Natürliche Heilmittel
Akupressur und Massage
Anti-Kopfschmerz-Ernährung
Heilhypnose und Entspannung
Bewegungsübungen
Wirbelkorrekturen
Akutmaßnahmen-Checkliste

Für die Naturheilpraxis

Individuelle Akupunkturkonzepte
Manuelle Techniken
Craniale Manipulation
Neuraltherapie und Injektionen

praktisches Wissen effizient anwenden

LEBEN OHNE KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

DAS NATURHEILKUNDLICHE ANWENDUNGSBUCH für Therapeuten und Patienten

Hilfe zur Selbsthilfe

Für die Naturheilpraxis

praktisches Wissen effizient anwenden

Zuschriften
Bezler Verlag, Kelterstraße 56/2, 71394 Kernen

Wichtiger Hinweis für den Benutzer
Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Der Autor dieses Werkes hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werke gemachten therapeutischen Angaben (insbesonders hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschter Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes nicht von der Verpflichtung, anhand weiterer schriftlicher Informationsquellen zu überprüfen, ob die dort gemachten Angaben von denen in diesem Buch abweichen und seine Verordnung und Anwendung in eigener Verantwortung zu treffen.
Für die Vollständigkeit und Auswahl der aufgeführten Medikamente übernehmen Autor und Verlag keine Gewähr.
Warennamen und Pharmapräparate wurden mit Hervorhebungen gekennzeichnet. Aus dem Fehlen einer solchen Hervorhebung kann jedoch nicht automatisch geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Pharmapräparate unterliegen in der Namensgebung und Zusammensetzung einem Wandel, weshalb der Nutzer sich stets durch aktuelle Informationsquellen kundig machen muss.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2018
© Bezler Verlag, Kernen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Korrekturen: Hans Bezler, Nele Gaukel, Elke Glatz, Gabriele Weißinger
Druck: Buchdruck Zentrum, Landshut, printed in EU
Bilder/Grafiken: Thomas Bezler, wenn nicht anders bezeichnet
Umschlaggestaltung und grafische Unterstützung: www.suedcom.info, 70736 Fellbach

ISBN: 978-3-9820-0860-8

Informationen finden Sie im Internet unter www.thomas-bezler.de

INHALT

Einleitung 7

1 Haftungsausschluss 9

2 Kopfschmerzen und Migräne sind Volkskrankheiten 9

3 Grundlagen zu Kopfschmerzarten, Auslöser, Ankündigungssymptome und Pathophysiologie 10

3.1 Unterscheidung der Kopfschmerzarten 10
3.2 Häufige Auslöser von Kopfschmerz und Migräne 13
3.3 Mögliche Ankündigungssymptome der Migräne 15
3.4 Vermutete Pathophysiologie (Lehre der krankhaften Veränderung) der Migräneerkrankung und der Vorsymptome 15
3.5 Gibt es einen oder mehrere Migräne-Typen? 19
3.6 Kopfschmerz bei Kindern 19

4 Ist Migräne heilbar? 21

4.1 Meine Migräne-Vita 22

5 Strategien der Kopfschmerz- und Migränebehandlung 24

5.1 Vier Strategien zur Behandlung von Kopfschmerz und Migräne 24
5.2 Naturheilkundliche Kopfschmerz- und Migränebehandlung vor über 120 Jahren 26
5.3 Ursachen und Therapiemodelle bei Kopfschmerz und Migräne 28

6 Anamnese und Untersuchungen 32

7 Wege der Heilung – Die fünf Aktivsäulen Ihrer Gesundheit 36

7.1 Säule 1: Positive Lebenseinstellung und Konfliktlösung 40

7.1.1 Lebenseinstellung 40

7.1.2 Konfliktentstehung nach der Neuen Medizin 42

7.1.3 Das Kopfschmerz-Modell nach den Gesetzmäßigkeiten der Neuen Medizin 43

7.1.4 Das Migräne-Modell nach den Gesetzmäßigkeiten der Neuen Medizin 44

7.1.5 Um welche Konflikte handelt es sich bei der Migräne nach der Neuen Medizin? 45

7.2 Säule 2: Vitalstoffreiche Ernährung 48

7.2.1 Migräne-Studie 48

7.2.2 Die Anti-Migräne-Ernährung 49

7.2.3 Kohlenhydrate 50

7.2.4 Fette 51

7.2.5 Eiweisse 52

7.2.6 Nahrungsergänzung und alternative Schmerzmittel 54

7.2.7 Getränke und Trinkmenge 61

7.2.8 Darmflora und Darmsanierung 62

7.2.9 Zusammenfassung der wichtigsten Empfehlungen 66

7.3 Säule 3: Gesunde Bewegung 68

7.3.1 Praktische Durchführung der Progressiven Muskelentspannung 70

7.3.2 Bewegung und Haltung am Schreibtisch/Arbeitsplatz 72

7.3.3 Übungen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne 73

7.3.3.1 Kräftigungsübungen für die HWS 74

7.3.3.2 Kombinierte Kräftigungs- und Dehnübungen (CHRS-Stretching/Anspann-Dehn-Methode) 78

7.3.3.3 Beweglichkeitsübungen für die HWS (Halswirbelsäule) 81

7.3.3.4 Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen für die BWS (Brustwirbelsäule) und Schulterblätter 86

7.3.3.5 Selbstkorrekturübungen mit der Dorn-Methode 95

7.3.4 Spaß und Wohlbefinden haben Vorrang 97

7.4 Säule 4: Regeneration und Entspannung 98

7.4.1 Bauchatmung als Atemtherapie 100

7.4.2 Autogenes Training 101

7.4.3 Manuelle Selbstbehandlung zur Entspannung von Kopf und Nacken (Selbstmassage, Selbstakupressur, Lymphdrainage des Nacken- und Kopfbereichs, Mikropressur) 103

7.4.4 Tiefenentspannung und Lösung seelischer Konflikte 122

7.4.5 Regeneration des Körpers durch Ausleitung von schädlichen Substanzen 124

7.4.6 Fasten als ganzheitliche Regeneration 126

7.4.7 Eiweißspeicherkrankheiten und deren Heilbehandlung 126

7.4.8 Schlaf - Natürliche, homöopathische und phytotherapeutische Ein- und Durchschlafhilfen 127

7.5 Säule 5: Gesunde Umwelt und Lebensräume 134

7.5.1 Kopfschmerzauslösende Chemikalien 134

7.5.2 Geopathische Störungen 134

7.5.3 Gestaltung der Lebensräume 135

7.5.4 Kleidung und Kosmetika 136

7.5.5 Gentechnik 136

7.5.6 Nanotechnik 137

7.5.7 Elektrosmog 137

7.5.8 Zahnmedizinische Materialien 139

7.5.9 Impfungen 139

8 Effiziente Heilmethoden 141

8.1 Darmsanierung (s. Kapitel „Vitalstoffreiche Ernährung“ – „Darmflora und Darmsanierung“) 141
8.2 Heilhypnose 141
8.3 Neue Medizin 148
8.4 Kinesiologie 149
8.5 Klassische Homöopathie 150
8.6 Komplexmittel-Homöopathie 172
8.7 Biochemie nach Dr. Schüßler (sog. Schüßler-Salze) 178
8.8 Phytotherapie 180
8.9 Bachblüten 187
8.10 Steinheilkunde 188
8.11 Kneipp-Anwendungen 189
8.12 Schröpfen und Schröpfmassage 190
8.13 Blutegel 194
8.14 Manuelle Therapien und Massagen 194
8.15 Akupunkturkonzepte 235

8.15.1 Ohrakupunktur (Aurikulotherapie/Aurikulomedizin) und deren Behandlungskonzepte bei Trigeminusneuralgie, Kopfschmerzen und Migräne 235
8.15.2 TCM und Akupunktur 252
8.15.3 Kombinierte Behandlungskonzepte bei Kopfschmerzen und Migräne nach den Kenntnissen der TCM, der Ohrakupunktur und ergänzenden homöopathischen Komplexmitteln 254
8.15.4 Akupunktur nach der VanMann-Methode 279

8.16 Neuraltherapie/Störfeldbehandlung 282
8.17 Irisdiagnose und ihre Therapieableitung 294
8.18 Der/die richtige Behandler/in 299

9 Akutmaßnahmen bei Vorboten und bei Beginn der Migräne – eine Checkliste 301

Homöopathische Einzelmittel von A-Z 304
Literaturverzeichnis 306
Stichwortverzeichnis 309

EINLEITUNG

Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Kopfschmerz- und Migräne-Betroffene als auch an Ärzte, Heilpraktiker und andere Heilberufler. Es soll sowohl zum Verständnis des Krankheitsbildes als auch zur Optimierung einer ganzheitlichen und ursächlichen Selbst- und Fremdbehandlung beitragen. Das Ziel: Spürbare Verbesserung des Wohlbefindens bis hin zu einer vollständigen Ausheilung der Erkrankung mit Symptomfreiheit.

Das Buch ersetzt nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder einen anderen Behandler. Die Inhalte sind praxisorientiert und stützen sich zum einen auf meine eigenen Erfahrungen als Kopfschmerz- und Migräne-Betroffener, auf Erfahrungen während meiner Tätigkeit als Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessbetreuer, auf meine Heilpraktikertätigkeit, die ich seit 2001 durchführe und zum anderen auf Erfahrungen von geschätzten Kollegen/innen, die mir ihr Wissen mittels Seminaren, Büchern oder im direkten Austausch zugänglich gemacht haben.

Auch erhebt das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder ist der Weisheit letzter Schluss. Allein schon die Tatsache, dass das Leben in der Zivilisation sich mit ständig neuen Herausforderungen auseinandersetzen muss – Elektrosmog, Gentechnik, Wirkverstärker, Nanopartikel, Chemtrails/Geoengineering u.a. – zeigt deutlich, dass auch die Migräne- und Kopfschmerzbehandlung einer ständigen Weiterentwicklung unterliegen wird. Hinzu kommt, dass durch die weitere Entwicklung diagnostischer Möglichkeiten auch neue medizinische Erkenntnisse entstehen werden.

Für mich hat jede Krankheit Ursachen und einen Sinn! Dies zu ignorieren ist nach meinem Verständnis ein (Kunst-)Fehler.

Wollen Sie frei von Kopfschmerz und Migräne werden, bedarf es nach meiner Erfahrung einiger Änderungen Ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten und Sichtweisen.

Dies können kleinere oder auch größere Änderungen sein. Als Selbstbetroffener erlaube ich mir, Ihnen folgendes zu prognostizieren: Alle von Ihnen veranlassten Veränderungen, die sich günstig auf Ihren Gesundheitszustand auswirken und Sie dadurch zufriedener, freier, glücklicher und leistungsfähiger machen, werden Sie nicht bereuen! Was Sie bereuen werden ist wahrscheinlich, dass Sie viele Jahre – aus Unwissenheit und Fehlinformation oder Bequemlichkeit heraus – viele Fehler gemacht und somit an Ihrem Körper Raubbau betrieben haben. Doch dies ist Vergangenheit und Sie können nun die Zukunft neu gestalten.

Ich gebe zu, dass es auch mir nicht immer leicht fällt, zu jedem Zeitpunkt die notwendige Bereitschaft aufzubringen, mich zu ändern. Das Tempo und den Zeitpunkt bestimme ich jedoch selbst. Ich gehe davon aus, dass auch Sie die Kenntnisse aus dem Buch in dem für Sie geeigneten Tempo und zu dem für Sie richtigen Zeitpunkt umsetzen werden. Manchmal ist der Leidensdruck (noch) nicht groß genug und manchmal haben andere Aufgaben und Erfahrungen Priorität. Wir Menschen sind keine Maschinen, an denen einfach ein paar Teile oder die Software zu einem bestimmten Zeitpunkt ausgetauscht werden können – und alles ist wieder gut.

Die meisten Menschen scheuen sich vor Veränderungen im Lebensstil. Meine Empfehlung: Es müssen nicht immer gleich große Änderungen sein, die zudem schwerfallen. Starten Sie ruhig mit den Änderungen, die Ihnen leichtfallen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich mit der Umsetzung schwer tun, vergeuden Sie nicht zu viel Zeit und ziehen stattdessen einen erfahrenen Therapeuten hinzu. Oftmals tragen wir für unsere eigenen Probleme Scheuklappen, die ein Therapeut viel schneller erkennen kann. Und vier Augen sehen bekanntlich mehr als zwei!

An dieser Stelle noch ein Hinweis zum Thema Gleichwertigkeit von Frau und Mann: Zu Beginn des Schreibens versuchte ich stets so zu formulieren, dass ich beide Geschlechter gleichwertig erwähne (z.B. Therapeutin/Therapeut, Behandlerin/Behandler, Patientin/Patient). Es zeigte sich jedoch, dass es teilweise unmöglich war einen guten Lesefluss zu erreichen. Ich entschied mich, dem Lesefluss den Vorrang zu geben und bitte ausdrücklich um Verständnis hierfür (auch wenn bestimmt mehr Frauen als Männer dieses Buch lesen werden).

Schließlich möchte ich noch erwähnen, dass es – wie in allen Bereichen des Lebens – zu den von mir genannten Empfehlungen selbstverständlich andere Meinungen gibt. So bin ich bspw. beim Literaturstudium mit der Meinung eines Medizinprofessors und Direktors einer neurologischen Universitätsklinik konfrontiert worden, welcher im Gegensatz zu mir Homöopathie, Akupunktur, Autogenes Training, Neuraltherapie u.a. als unnütz einstuft. Nach seiner Überzeugung sollte eine Migränebehandlung in erster Linie auf Betablockern (Medikament zur Hemmung des Stresshormons Adrenalin und des Neurotransmitters Noradrenalin) aufbauen. Er warnt vor Kollegen, die an der Halswirbelsäule manipulieren oder Injektionen und Therapieformen anwenden, die von der Krankenkasse nicht bezahlt werden. Dies soll aufzeigen, dass es sowohl für Patienten als auch für Therapeuten nicht einfach ist, aus der Vielzahl an Lehrmeinungen und gut gemeinten Empfehlungen die für sich hilfreichen herauszufiltern.

Auch ich habe – trotz meines Anspruchs nach Ganzheitlichkeit – eine eingeschränkte Sichtweise und somit wird auch das vorliegende Buch nicht die perfekte Lösung für alle darstellen, so sehr ich mir das auch erhoffe. Es gilt, die Erfahrungen aller Therapeuten und Patienten vorurteilsfrei für alle nutzbar zu machen.

„Geh und sag ihnen, dass das, was du bringst,
all ihren Reichtum übertrifft, da du
ihnen Gesundheit bringst."
John Helme, The Englishman's Doctor, 1608

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass es Ihnen gelingt, ein gesundes, (kopfschmerz-)freies, unabhängiges und glückliches Leben zu führen und hoffe sehr, dass das Studium dieses Buches Ihnen dabei eine wirkungsvolle Hilfestellung gibt.

Zur ersten Auflage:
Die Entstehung dieser ersten Auflage hat eine lange Geschichte. Letztlich trug ein großes Team zum Gelingen bei, bei dem ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken möchte:

- Insgesamt standen mir vier ehrenamtliche Personen zur Verfügung, die mein Buch geduldig auf Verständlichkeit und Rechtschreibung hin überprüften und korrigierten.

- Weitere vier ehrenamtliche Personen stellten sich spontan vor die Kamera, so dass das Auffinden von Akupunkturpunkten, Muskeln, Triggerpunkten, Reflexpunkten und die Beschreibung von Akupressur-, Massage- und Lymphdrainage-Techniken anhand von Fotos so einfach wie möglich gestaltet werden konnte.

- Die Finanzierung der Druckkosten dieser ersten Auflage gelang schließlich mit Hilfe einer Gruppenfinanzierung, bei der die Unterstützer den Buchpreis vorab bezahlten, mit Unterstützung von Anzeigepartnern, deren Dienstleistung und Produkte ich seit vielen Jahren und teilweise Jahrzehnten schätzen gelernt habe und durch eine langjährige Freundin, die vor lauter Begeisterung über das Buch sich an den Verlagskosten beteiligte.

3 GRUNDLAGEN ZU KOPFSCHMERZARTEN, AUSLÖSER, ANKÜNDIGUNGSSYMPTOME UND PATHOPHYSIOLOGIE

Eine ursächliche und ganzheitliche Behandlung von Kopfschmerz und Migräne ist ohne ein Mindestmaß an Verständnis über die Vielfalt, Auslöser, Ankündigungssymptome und Pathophysiologie (= Lehre, wie der Körper unter krankhaften Veränderungen abweichend funktioniert und welche Funktionsmechanismen zu der krankhaften Veränderung führen) kaum denkbar. In diesem Kapitel sollen die Grundlagen dazu gelegt werden.

3.1 UNTERSCHEIDUNG DER KOPFSCHMERZARTEN

In der Literatur werden Hunderte verschiedener Kopfschmerzarten erwähnt. Auch in diesem Buch werden – je nach Therapieansatz – Einteilungen des Kopfschmerzes vorgenommen. In den folgenden Kapiteln über Anamnese und Therapien wird darauf noch ausführlicher eingegangen.

In der **Schulmedizin** erfolgt die Einteilung nach den Ursachen wie folgt:

- **Primäre Kopfschmerzen:**
  Dies sind ca. 90 Prozent aller Kopfschmerzen; das bedeutet, dass auch mit modernster Diagnostik die Kopfschmerzursache keiner anderen Krankheit zugeordnet werden kann und der Kopfschmerz selbst die Krankheit darstellt. Dazu zählen Migräne, Cluster-Kopfschmerz, Spannungskopfschmerz, trigemino-autonome Kopfschmerzen (attackenartige einseitige Kopfschmerzen im Bereich des Trigeminusnervs) und andere.
- **Sekundäre Kopfschmerzen:**
  Bei ca. zehn Prozent der Kopfschmerzen wird der Kopfschmerz lediglich als ein Symptom einer anderen Krankheit verstanden. Dazu gehören Gehirntumore, Blutungen, Kopfverletzungen, entzündliche Erkrankungen des Gehirns, Gefäßmissbildungen des Gehirns, Epilepsie, Erkrankungen der hirnversorgenden Gefäße, Augen-, Nebenhöhlen-, Ohr-, Zahn- und Kiefererkrankungen, Erkrankungen der Halswirbelsäule.
- **Kopfschmerzen bei Allgemeinerkrankungen:**
  Bluthochdruck, Allergien, Allgemeininfektionen mit Fieber, Blutarmut (Anämie), Vergiftungen, Medikamentenmissbrauch.

Unter **ganzheitlicher, naturheilkundlicher und ursächlicher Sichtweise** wird eine Einteilung sehr viel komplexer und würde – in ausführlicher Form – den Rahmen des Buches sprengen. Doch eines möchte ich vorwegnehmen: Ein Schmerz – also auch ein Kopfschmerz – weist immer auf ein Problem/eine Dysfunktion des Organismus hin und kann deswegen nicht als eigentliche Krankheit oder Diagnose gelten, auch wenn dies üblicherweise so gehandhabt wird. Allein die Tatsache, dass Schmerzen im Gesicht und im vorderen Teil des Schädels meist mit dem Trigeminusnerv in Verbindung stehen

und Schmerzen im hinteren Teil des Kopfes meist mit Nerven, die den oberen Halswirbelabschnitten entspringen, macht deutlich, dass der Kopfschmerz lediglich als ein **Zustand** angesehen werden sollte und nicht wie üblich als alleinige Diagnose oder gar als Ursache selbst. In den folgenden Kapiteln und Therapieansätzen finden Sie Erklärungen über Ursachen und Einteilungen, so dass Sie dort die notwendigen Informationen erhalten werden.

Zu Beginn dieses Buches reicht meines Erachtens nach folgende Einteilung der Kopfschmerzarten aus:

- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- Kombinationskopfschmerz (Migräne und Spannungskopfschmerz)

Der **Spannungskopfschmerz** ist meist eher dumpf, drückend oder ziehend. Oft ist der Schmerz erträglich und der Alltag kann – wenn auch erschwert – weitergeführt werden. Der Schmerz kann evtl. auch durch leichte Bewegung in frischer Luft geringer werden. Es können leichte Licht- oder Lärmempfindlichkeit oder auch Appetitveränderungen auftreten. Kopfschmerzen können auch als Begleitsymptome von Erkältungen und sogenannten Infekten, aber auch bei raumfördernden Geschehen (sog. Hirntumoren) auftreten. Sind diese von längerer Dauer, treten häufig und/oder stark auf, sollte auf jeden Fall eine fachliche Abklärung erfolgen. Gerade bei Kopfschmerzen ist die Selbstbehandlungsrate sehr hoch und die Medikamentenempfehlungen von Familienmitgliedern, Nachbarn, Freunden, Kollegen, aber auch vom Apothekenfachpersonal sind sehr vielfältig. Mir sind Personen bekannt, die wegen ihrer Kopfschmerzen monatlich mehrere Packungen Schmerzmittel verbrauchen, ohne in den letzten Jahren einen Behandler konsultiert zu haben. Ich möchte an dieser Stelle vor derartiger Selbstbehandlung warnen: Suchen Sie umgehend einen Behandler Ihres Vertrauens auf! So wie Sie vielleicht zu einem Medikament durch Empfehlung gekommen sind, gibt es auch ehemals geplagte Kopfschmerzpatienten, die Ihnen ihren Therapeuten weiterempfehlen können. Seien Sie bitte auch für Ihnen bisher unbekannte Therapien offen!

Als **Migräne** wird ein anfallsweise auftretender und in bestimmten Zeitabständen wiederkehrender, meist pulsierender, heftiger Kopfschmerz mit oder ohne Übelkeit und Erbrechen bezeichnet. Die Kopfschmerzen sind meist einseitig – können die Seite wechseln oder beidseitig auftreten – und können begleitet sein von Vorsymptomen wie Sehstörungen (Flimmern, gezackte helle Linien, Lichtblitze, blinde Flecken – vergleichbar mit der Blendung durch einen Fotoblitz –, einseitiger Sehausfall u.a.), Licht-, Lärm- und/oder Geruchsempfindlichkeit. Bei den meisten Menschen dauert der Migräneanfall einen ganzen Tag, kann aber auch schon nach weniger als sechs Stunden oder erst nach drei Tagen enden. Es gibt auch Migräneanfälle ohne Kopfschmerz, d.h. dass "nur" die oben genannten Begleiterscheinungen auftreten. Ebenfalls wird eine Einteilung in Migräne mit Aura (dies sind vorübergehende neurolgische Störungen, die sich meist vor dem Kopfschmerz zeigen) und Migräne ohne Aura vorgenommen.
Die frühere Einteilung in einfache Migräne, klassische Migräne und komplizierte Migräne wird nicht mehr verwendet.

Migräneanfälle und ihre Nachwirkungen können im Extremfall täglich auftreten, so dass die Betroffenen ständig mehr oder weniger "außer Gefecht" sind.

Zur Erklärung für die Begriffsentstehung der Migräne: Im griechischen Wort „hemikrania" bedeutet „hemi" halb(seitig) und „krania/kranion" Schädel. Das lateinische Wort „migrare" bedeutet wandern oder umherziehen.

Auch wurde und wird von einigen Therapeuten Migräne als „kleine Epilepsie" bezeichnet.

Dr. med. Max Otto Bruker verglich einen Migräneanfall mit einem Gewitter:
„... Man spricht daher auch von einem vegetativen Gewitter. Dem Gewitter geht eine elektrische Aufladung der Atmosphäre voraus. Die Entladung ist dann das Gewitter, danach ist die Atmosphäre wieder spannungsfrei bis zum nächsten Gewitter. Der Vergleich erleichtert das Verständnis für manche Eigentümlichkeiten der Migräne. Ist der Anfall bereits im Gange, so gelingt es genauso wenig, seinen Ablauf einzuhalten, wie das beim Gewitter möglich wäre, ehe die verschiedenen Ladungen der aufeinandertreffenden Wetterfronten ausgeglichen sind. Wollte man ein Gewitter verhüten, so müsste man die vorausgehende elektrische Aufladung verhindern. Wollte man einem Migräneanfall vorbeugen, so müsste man die Spannungen in der

3.2 HÄUFIGE AUSLÖSER VON KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

Es wird davon ausgegangen, dass bei ca. 90 Prozent der Migränepatienten Triggerfaktoren eine Rolle spielen. Bei anderen Kopfschmerzarten wird es nach meiner Einschätzung nicht viel anders sein. Aus diesem Grunde ist es für eine erfolgreiche Therapie wichtig, mögliche Auslöser ausfindig zu machen, um einen Ausbruch zu verhindern.

Abb. 3.2 - 1 Auslöser und Trigger

Stress (sowohl körperlicher als auch seelischer)

- oft in der Erwartung auf einen kommenden Stress oder während der Stressphase selbst (z.B. Arbeitsbelastung, Auseinandersetzungen, finanzielle Probleme) oder durch Ängste (z.B. vor Leistungserbringung, vor Prüfungen, vor der Beurteilung durch Vorgesetzte, Lehrer, Prüfer)

Erholungsphase nach Stress

- in der Entspannungsphase nach vorausgegangenem Stress (z.B. sog. Wochenendmigräne, aber auch „Montagsmigräne" bei Menschen, die am Wochenende unter Stress stehen und sich bei der Arbeit „entspannen" bzw. wohler fühlen als zuhause), nach Sex, nach körperlichem „Auspowern" (Joggingläufe etc.), zu Beginn des Urlaubs

Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus / Biorhythmus

- kurzer Nachtschlaf oder auch längeres Ausschlafen am Wochenende oder im Urlaub. Unregelmäßige Schlafzeiten, Schichtdienst, Zeitverschiebung, Schlafstörungen

Nahrungsmittel, Allergien, Umweltgifte

- Folgende Nahrungsmittel und Stoffe sind häufig Auslöser: Alkohol (Wein), Käse, Koffein, Zwiebel, Nüsse, Süßigkeiten/Schokolade, Südfrüchte, kalte Nahrungsmittel wie Eis, Nitrate, Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) und andere chemische Zusatzstoffe. Auch auf andere Lebens- und Nahrungsmittel, Arzneimittel und Umweltstoffe können Menschen allergisch reagieren.
- Vor allem sollten serotoninhaltige (Schokolade), histaminhaltige (Käse) und tyraminhaltige Nahrungsmittel (vollreifer Käse/Schmelzkäse, Rotwein, Likör, Bier, Hefeextrakt, Sojasoße) gemieden werden. Tyramin gehört wie Histamin zu den biogenen Aminen. Es bewirkt eine Kontraktion der glatten Muskulatur.

Medikamente

- allerlei Medikamente, Schmerzmittel, auch vorbeugende Kopfschmerzmedikamente (!), Antibabypille, Nitrate und andere Herzmedikamente

Visuelle Auslöser

- grelle Beleuchtung, Flimmern und Flackern von Licht oder eines Bildschirms. Flackerlicht-/stethoskopartige Lichteffekte, z.B. wenn beim Wandern, Joggen, Radfahren, Autofahren oder Reiten die Sonneneinstrahlung (bei tiefstehender Sonne) durch Bäume oder andere Gegenstände immer wieder kurz unterbrochen wird. Dieser Effekt kann auch epileptische Anfälle auslösen.

Auditive Auslöser

- starker Lärm, schrille Töne

Gerüche

- z.B. Parfüm, Haarspray, verrauchte Räume

Blutzuckerspiegel und Blutdruck

- Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie) kann entstehen nach Zucker- und Auszugsmehlkonsum, bei extremen körperlichen Belastungen (z.B. Langstreckenläufe, große Hitze), Auslassen einer Mahlzeit oder Fasten, einer zu großen Insulingabe bei Diabetikern und bedingt durch andere Krankheiten.
- Ein zu hoher Blutdruck (Hypertonie) kann ebenfalls zu häufigeren Kopfschmerzen und Migräne führen. Bluthochdruck sollte immer ursächlich behandelt werden. Einer meiner Lehrmeister, Dr. med. Max Otto Bruker, sagte: „An einem Blutdruck soll man nie mit Medikamenten herumdoktern, sondern sich um die Ursachen kümmern." Ich empfehle allen Bluthochdruckpatienten das Buch „Bluthochdruck heilen" von Dr. Johann Georg Schnitzer (siehe Literaturverzeichnis). In ca. 80 Prozent der Fälle kann mit Hilfe der Schnitzer-Kost der Blutdruck wieder auf Normalwerte gebracht werden.

Andere Erkrankungen

- Bei etlichen Erkrankungen kann es zu begleitenden Kopfschmerzen kommen: bei sog. Infekten/Grippe, Erkältungen, Nasennebenhöhlenentzündung, Hitzeschock/Sonnenbrand, Gehirnerschütterung, Hirntumor, aber auch nach langem Weinen klagen manche Menschen über Kopfschmerzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterscheidet man zwischen Nierenkopfschmerz, Gallenblasenkopfschmerz u.a.m. (siehe Kapitel „Traditionelle Chinesische Medizin"). Es versteht sich somit, dass immer primär die Grunderkrankung behandelt werden sollte und eine symptomatische Linderungs- und Unterdrückungsbehandlung der Kopfschmerzen lediglich als helfende Notlösung gesehen werden darf.

Hormoneller Einfluss

- Menstruationszyklus (vor, während oder nach Eisprung oder Periode), Hormoneinnahme (z.B. Antibabypille), Schwangerschaft. Bei einer Schwangerschaft und mit Beginn der Wechseljahre können unter Umständen die Migräneanfälle auch ausbleiben.

Wetterwechsel / Taktile Auslöser

- von kalt zu warm oder umgekehrt oder auch beides, vor Gewitter (schnelle Temperaturänderung, Elektromagnetismus), Föhn

Geopathie / Elektrosmog (E-Smog)

- Einfluss von geopathischen Feldern am Schlaf- oder Arbeitsplatz und elektromagnetische Gleich- und Wechselfelder wie TV, Beleuchtung, elektrisch verstellbarer Lattenrost/elektrisch beheiztes (Wasser-)Bett, Metall-Bettgestell, Verlängerungskabel unter dem Bett, Radiowecker, Felder durch Hochfrequenztechniken wie Handy, WLAN, Babyphone, DECT-Telefone, Bluetooth, LTE etc.

Mechanische / Strukturelle Auslöser

- schlechte Kopflagerung während des Schlafes – wie Schlafen im Sitzen oder bei erhöhtem Kopfkissen, Wirbelverdrehung durch Sport, beim Raufen oder bei einem Unfall, krankhafte Veränderungen an der Halswirbelsäule, angeborene oder früh erworbene Fehlstellungen von Wirbelsäule, Kiefergelenk, Gebiss und Becken (z.B. bei der Cervicalmigräne).

Kombination verschiedener Einflüsse (multikausales Geschehen)

- Oftmals „läuft ein Fass erst dann über" (z.B. der Ausbruch eines Migräneanfalles), wenn gleichzeitig viele Faktoren zusammenkommen. Im weiteren Verlauf des Buches werden noch einige Zusammenhänge dargestellt, die dies verdeutlichen und in denen sich Betroffene bestimmt wiederfinden werden.

Die Rolle des Genicks und der Wirbelsäule

Bei einer ganzheitlichen Betrachtungsweise wird schnell klar, dass neben Genick und Halswirbelsäule (HWS) auch die Brustwirbelsäule (BWS) und die Gesamtstatik von Becken und Wirbelsäule mit all den umgebenden Strukturen und Muskeln eine wichtige Rolle spielen; sie sollten daher immer bei den Überlegungen sowohl einer symptomatischen (z.B. im Akutfall) als auch einer ursächlichen Therapie berücksichtigt werden.

Im Folgenden beziehe ich mich auf die Erkenntnisse von Dr. Klaus-Jürgen Strackharn, der die Ursachen der Migräne überwiegend im Bereich von Genick, HWS und BWS sieht.

Seiner Meinung nach entsteht Migräne im Genick aus einer akuten Wirbel-Fehldrehung und Blockierung des ersten Halswirbels. Die Migräne-Aura entsteht aus Verdrehungen, Verbiegungen und Knickungen der Wirbelkette der oberen Brustwirbelsäule (BW 2 bis 5). Beides führt zu Nervenreizungen und schmerzhaften Entzündungen der wirbelnahen Gewebe. Dort entsteht ein Trommelfeuer elektrischer Impulse aus Millionen von Nervenenden der entzündeten Gebiete, welche im Rückenmark auf das sympathische Nervensystem (Grenzstrang) umgeschaltet und zum Gehirn und den Hirngefäßen weitergeleitet werden. Hier kommt es zu einer krankhaften Veränderung der Blutverteilung und Minderdurchblutung einzelner Hirnareale, was letztlich zu den Symptomen der Migräne und der Migräne-Aura führt.

Die Gelenksebene zwischen Schädelbasis und erstem Halswirbel (Atlas) dient der Kopfbeugung nach vorn und hinten. Diese Ebene ist nach Dr. Strackharn an der Kopfschmerz-Entwicklung maßgeblich beteiligt.

Viele Ansätze der (Selbst-)Behandlung in diesem Buch berücksichtigen diesen Auslöse- (oder Ursachen-)Mechanismus über Genick und Wirbelsäule.

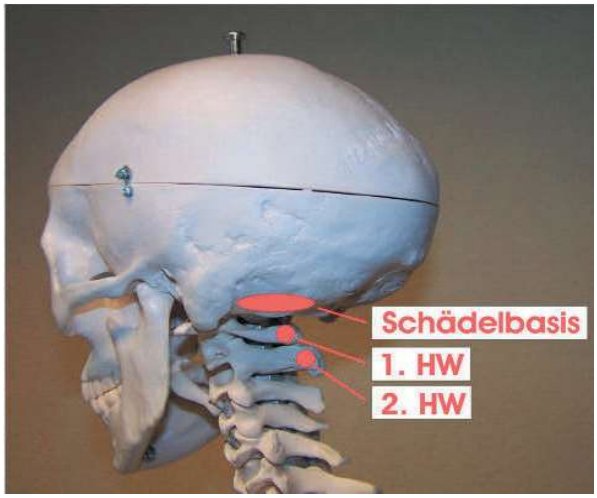


Abb. 3.4 - 1 Kopfschmerz-Entwicklung in der Gelenksebene zwischen Schädelbasis und 1. Halswirbel (Atlas)

Noch ein abschließender Hinweis:

Seit Jahrzehnten verfolge ich die „neuesten" wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Migräne, die wir vor allem dem Einsatz von technologisch hochentwickelten Diagnoseverfahren zu verdanken haben. Letztlich bestätigen diese Erkenntnisse einen ganzheitlichen Therapieansatz, wie er in diesem Buch aufgezeigt wird und wie er sich in der naturheilkundlichen Behandlung schon seit Jahrzehnten bewährt hat. Viele Auslöser für Kopfschmerz und Migräne sind für den menschlichen Organismus prinzipiell belastend und/oder einer ungesunden Lebensführung zuzuschreiben und schon daher zu meiden. Bei den meisten Kopfschmerz- und Migränebetroffenen sind die Körperfunktionen noch in einem so guten Zustand, dass sich diese Personen bei einer ganzheitlich gesünderen Lebensweise vollkommen gesund fühlen können. Dies sollte Ihnen als Betroffenen Hoffnung machen, auf Ihrem momentanen Gesundheitszustand aufzubauen und Ihre Lebensweise entsprechend zu verbessern. Je früher Sie damit beginnen, umso besser!

Außerdem gibt es noch viele effiziente Therapien, die die Abläufe im Organismus wieder optimieren und sogar konstitutionellen Schwächen entgegenwirken.

4 IST MIGRÄNE HEILBAR?

Hier gehen die Meinungen weit auseinander. Die verbreitetste Meinung ist die, dass Migräne nicht ursächlich therapierbar und somit unheilbar ist. So wird davon ausgegangen, dass die besondere Empfindlichkeit für plötzliche Änderungen im Nervensystem die Ursache für Migräne sei und diese Empfindlichkeit bisher durch keine Therapie wegzuzaubern sei. Selbst wenn die Mechanismen für die Migränereaktionsbereitschaft bekannt wären, ist dadurch noch nicht in jedem Fall eine ursächliche Therapie gefunden.

Ich persönlich sehe dies jedoch viel optimistischer und habe gute Gründe dafür. Erstens habe ich Menschen kennen gelernt, die nach einer einzigen homöopathischen Mittelgabe, einer einzigen manuellen/osteopathischen Behandlung, einer Ernährungsumstellung oder einer Akupunkturbehandlung nie mehr Migräneanfälle bekommen haben. Auch gibt es Frauen, bei denen nach der ersten Schwangerschaft keine Migräne mehr auftritt. Zweitens gibt es bekannte Auslöser, die Migräneanfälle initiieren können. Wenn diese Auslöser auf einer Fehlfunktion (krankhaftes Geschehen) unseres Körpers basieren und diese Fehlfunktion ursächlich beseitigt werden kann, so verschwinden auch die Migräneanfälle. Diese ursächliche Vorgehensweise sollte bei allen gesundheitlichen Problemen eigentlich eine Selbstverständlichkeit darstellen. Zum Beispiel bei Allergien: Wenn durch psychische Ereignisse oder durch eine gestörte Darmflora eine oder mehrere Allergie/n aufrechterhalten wird/werden, muss die ursächliche Therapie hier ansetzen. Demgegenüber kann es bei einer Unterdrückungs- oder Linderungsbehandlung, die oftmals die Regulationsfähigkeit des Organismus blockiert, bis zu schweren chronischen Krankheiten kommen. Auch zeigen Erfahrungen, dass Narben durch Unfälle/Operationen eine enorme Störwirkung auf unseren Organismus haben können. Bei manchen Patienten konnte durch eine einmalige Narbenentstörung die Ursache für Kopfschmerz oder Migräne beseitigt werden.

In der Tat besteht bei immer wiederkehrenden Migräneanfällen innerhalb kurzer Zeit die Gefahr eines immer sensibler werdenden Systems, sodass eine Ausheilung auf körperlicher und seelischer Ebene sehr schwierig oder eher unwahrscheinlich wird.

Deswegen sollte möglichst gleich nach dem ersten Auftreten eine ursächliche Behandlung unter ganzheitlicher Betrachtung durchgeführt werden.

Da der Migränepatient für gewöhnlich ein sehr sensibler Mensch ist, wird ihn keine verantwortungsvolle Therapie zu einem gefühls- und empfindungslosen Menschen machen wollen und können. Es ist nicht der Sinn und Zweck Talente zu verschütten, um wieder gesund zu werden. Ein Rennpferd kann man auch nicht zu einem Ackergaul umfunktionieren und einen Ackergaul nicht zu einem Rennpferd. Beide haben individuelle Talente, die gleichwertig und nützlich sind. Es geht insbesondere darum, gegebene Talente ausleben zu können und sich dabei gut zu fühlen. Dies ist eine Aufgabe, die uns alle betrifft und die in unserer Gesellschaft mehr berücksichtigt werden sollte: angefangen von der elterlichen Erziehung, über Kindergärten, Schulen, Ausbildungen, Unternehmen, Sport- und Freizeitaktivitäten und anderen mehr. Zu oft stehen dogmatische Denkweisen in Erziehung, Bildung und auch von Seiten des Staates im Vordergrund, die die Menschen in ihrer individuellen Entwicklung einschränken. Jedoch trägt die Beliebtheit von Privatkindergärten (z.B. Waldorfkindergarten u.a.) und Privatschulen mit dazu bei, dass auch in staatlichen und kirchlichen Einrichtungen ein Umdenken stattfindet.

Zurück zur Heilbarkeit oder Unheilbarkeit der Migräne: Meine Erfahrung ist, dass es in erster Linie am Patienten selbst liegt, ob und wie er die empfohlene Therapie in seinem Leben umsetzt. Zu berücksichtigen sind u.a. die Willensstärke, das Begehren, die Lebenserfahrungen und der Einfluss des Unterbewusstseins. Entscheidend ist, wie er die Nachteile der Migräneerkrankung gegenüber den "Unannehmlichkeiten" der Änderung der Lebensweise empfindet – immer vorausgesetzt, es sind ihm ursächliche Heilwege bekannt und er kann sich diese auch finanziell leisten!

Meine Einstellung: Ob Sie zu den Glücklichen gehören, bei denen die Migräneursache schon bereits durch eine kurzzeitige therapeutische Intervention vollständig ausheilbar ist und Sie anschließend wieder so weiterleben können wie zuvor, oder ob Sie zu denjenigen gehören, die durch Änderungen Ihrer Lebens- und Denkweise und evtl. regelmäßig durchzuführender Therapien keine Migräneanfälle mehr

haben, spielt letztendlich nicht die entscheidende Rolle. Wichtig ist, dass Sie ganzheitlich gesünder, bewusster und glücklicher leben und Ihre eigentlichen Lebenswünsche verwirklichen können. Ohne Kopfschmerz und Migräne lebt es sich definitiv besser!

Wer immer noch der Überzeugung ist, dass die genetische Veranlagung wie ein Damokles-Schwert über uns schwebt, dem sollte es mit Hilfe der Erkenntnisse der Epigenetik-Forschung gelingen, sich davon zu lösen. Der Begriff Epigenetik bedeutet „zusätzlich zu den Genen". Die Epigenetik hat gezeigt, dass sich Chromosomen verändern können und "nur" die DNA konstant bleibt. Somit bedeutet dies, dass das Genom kein absolutes Schicksal für uns ist. Volker Herzog, molekularer Zellbiologie an der Universität Bonn, drückt dies vereinfacht so aus: *„Das Genom ist die Hardware und das Epigenom ist die Software. Wie Hardware und Software wirken Genom und Epigenom Hand in Hand."*

Somit verfügen wir über einen immensen Spielraum, in dem wir unsere Software umprogrammieren und Ordnung im Zellinneren erschaffen können. Um das Ausmaß der Möglichkeiten noch zu verdeutlichen, zitiere ich den Entwicklungsbiologen und Stammzellforscher Dr. Bruce Lipton: „Menschen mit der sog. multiplen Persönlichkeitsstörung z.B. können innerhalb von Minuten von Persönlichkeit A zu Persönlichkeit B wechseln und dabei auch die körperlichen Eigenschaften ändern. Sie können dann statt grauer Augen braune Augen haben oder plötzlich können Krankheiten wie Diabetes oder Allergien, unter denen sie soeben noch gelitten haben, nicht mehr festgestellt werden. Innerhalb von Minuten ändert sich dann nicht nur das Verhalten, sondern auch die Biologie. Diese Krankheit kann uns zeigen, was möglich ist, wenn sich der Geist verändert. (…) Der gemeinsame Faktor bei allen Menschen mit Spontanheilung ist ein tiefer Glaubenswandel."

Im Übrigen berichtete auch Dr. Max Otto Bruker – selbst bei noch so lange bestehender Migräne und großer Heftigkeit und auch wenn sie seit Generationen in der Familie zu Hause ist – über die Heilbarkeit der Migräne.
Ich hoffe, dass Sie nach diesen Informationen zuversichtlich und motiviert Ihren Weg aus der Migräne angehen und wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

4.1 MEINE MIGRÄNE-VITA

In meiner Praxis und bei meinen Vorträgen werde ich immer wieder gefragt, welche Art von Migräne ich hatte, was mir persönlich in Bezug auf die Migräne geholfen hat und ob ich heute noch an Migräne leide. Wie ich oben bereits geschrieben habe, ist jeder Mensch ein Individuum und die für mich erfolgreichen Maßnahmen müssen nicht gleichzeitig auch für andere übertragbar sein. Dennoch stelle ich fest, dass meine persönlichen Erfahrungen durchaus schon vielen Menschen eine (Motivations-)Hilfe waren, weshalb ich mich entschied, meiner eigenen "Migräneära" in diesem Buch einen Platz einzuräumen.

Mit 13 Jahren bekam ich erste spontane Migräneanfälle mit Seh- und Sprachstörungen sowie Missempfindungen und Gefühllosigkeit und führte so die "Migräneära" meiner Vorfahren (mein Vater und dessen Mutter hatten Migräne) fort. Meist zeigten sich die Symptome der Anfälle auf einer Körperhälfte, aber auch während eines einzigen Anfalls von der einen Körperseite zur anderen wechselnd. Zu den Kopfschmerzen kamen noch Missempfindungen hinzu: Kribbeln wie nach einer Betäubungsspritze oder nach einem Schlag auf den sog. Musikantenknochen am Ellbogen, auch „Mäuschen" genannt, wonach eine Gefühllosigkeit mit starkem Kribbeln eintritt. Die Zunge, die Lippen und Wangen fühlten sich an wie betäubt und kribbelten. Das Denken war massiv eingeschränkt, das Sprechen von Sätzen und Wörtern war derart eingeschränkt, dass eine verbale Kommunikation nicht mehr möglich war. Ich hatte stundenlang heftigste Kopfschmerzen und Übelkeit mit mehrfachem (Galle-)Erbrechen. Die Migräneanfälle begleiteten mich mit kürzeren (weniger als fünf Tage) und längeren Pausen (Monate) bis ins Erwachsenenalter. Auffällig waren Auslöser wie heißes Wetter (der erste Migräneanfall und auch die folgenden ereigneten sich an heißen Sommertagen), Halswirbelsäulenverdrehungen und Süßigkeitenverzehr bei Heißhunger.

Diese heftigen Migräneanfälle führten zu vielen Arzt- und Therapeutenbesuchen und dazu, mich intensiv mit gesunder Ernährung und Entspannungs- und Meditationsmethoden zu beschäftigen – was mir schließlich auch half.

Motiviert von meinen persönlichen Erfolgen gab ich in meiner Tätigkeit als ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungsberater und als Sportlehrer mein Wissen weiter. In meinem Gesundheitszentrum betreute ich Migräne- und Kopfschmerzpatienten und führte im Rahmen eines Ernährungskurses eine Migränestudie durch, die den Einfluss der Ernährung auf die Häufigkeit und Stärke von Migräne- und Kopfschmerzen und das allgemeine Wohlbefinden aufzeigte.

Die durch die Ernährungsumstellung, aber auch in Verbindung mit Sport und Entspannung, erzielten Erfolge der Kursteilnehmer motivierten mich derart, dass ich mich im Jahr 2000 entschloss dieses Buch zu schreiben. Bei allen Teilnehmern verbesserte sich der allgemeine Gesundheitszustand, und die Migränehäufigkeit und Intensität verringerte sich schon nach wenigen Wochen. Teilweise blieben Anfälle bereits schon mit dem Beginn der Ernährungsumstellung dauerhaft aus. Die Betroffenen konnten somit aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und lernten ihren Körper besser kennen und vor allem auf ihn zu hören.
Seit 2001 behandle ich als Heilpraktiker Migräne- und Kopfschmerzpatienten in meiner Praxis für ursächliche und naturheilkundliche Heilmethoden. Neben den im Buch vermittelten Kenntnissen setze ich bei den Patienten individuell verschiedene Therapien auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ein.

Ich selbst habe heute nur noch in ganz wenigen extremen Ausnahmesituationen einen Migräneanfall – und nur dann, wenn ich nicht nach den Erkenntnissen in diesem Buch lebe! Die vereinzelt aufgetretenen Migräneanfälle der letzten Jahre (anfallsfreie Zeiten von einem bis zu drei Jahren) sind jedoch viel erträglicher und kürzer im Vergleich zu den früheren und ich kann stets nachvollziehen, warum diese entstanden sind bzw. habe es zuvor "kommen sehen".
Die Erkenntnisse über die Entstehung der Migräne ergeben für mich einen Lerneffekt und die Chance, mein Leben sinnvoller und erfüllter zu gestalten!
Nach über 22 Jahren Erfahrung mit Migräne- und Kopfschmerzpatienten und über 39 Jahren Eigenerfahrung (Stand 2018) entwickelte sich mein Bedürfnis (und ich fühle mich auch den Leidgeplagten gegenüber verpflichtet), dieses Migräne-Buch fertigzustellen und allen Interessierten zugänglich zu machen – in der Hoffnung auf massenhafte und eklatante Erfolge!

5.3 URSACHEN UND THERAPIEMODELLE BEI KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

Viele Therapeuten haben ihre Erfahrungen und Vorstellungen zur Krankheitsentstehung und der Wiederherstellung der Gesundheit zu Modellen zusammengetragen. Ein für mich sehr beeindruckendes Modell stellt die Homotoxikologie nach Dr. med. Hans-Heinrich Reckeweg dar.

Homotoxikologie

Reckeweg bezeichnet als Homotoxine alle stofflichen und auch nichtstofflichen Elemente, die über eine krankmachende Wirkung verfügen. Dagegen führt das Nichtvorhandensein von Giften und Giftschädigungen zu Gesundheit und Wiedergesundung.

Reckeweg sieht all jene Vorgänge, die wir üblicherweise als Krankheiten bezeichnen, als biologisch-zweckmäßige Abwehrmaßnahmen gegen exogene und endogene Giftstoffe. Wenn die Homotoxinbelastung im Maschenwerk des Bindegewebes (Matrix oder Pischingerraum genannt) stark überhandnimmt, kommt es zur Krankheit.
Reckeweg teilt "Krankheiten" in humorale Phasen, Matrixphasen und zelluläre Phasen ein. Zwischen den Matrixphasen 3 und 4 besteht ein „Biologischer Schnitt", ab welchem der Körper an den zunehmenden Homotoxinen erliegt, obgleich er versucht so lange wie möglich das Leben auf die bestmögliche Weise zu erhalten. Jeder Stoff kann im Übermaß ebenso homotoxisch wirken – wie auch ein Fehlen wichtiger Stoffe (z.B. Spurenelemente als Kopplungsfaktoren). Die sechs Phasen beziehen sich auf die Art, wie der Organismus in den verschiedenen Geweben mit den vorhandenen Homotoxinen umgeht.

Vereinfachte Sechs-Phasen-Tabelle der Homotoxikosen

Heilung < ---------- > Siechtum

humorale Phase		Matrixphasen		zelluläre Phase	
1. Phase Exkretion / Ausscheidung	**2. Phase** Inflammation / Antwort / Reaktion	**3. Phase** Deposition / Ablagerung	**4. Phase** Imprägnation / Zellvergiftung	**5. Phase** Degeneration / Entartung	**6. Phase** Neoplasmaphasen / Neubildung
Körper versucht die Gifte auszuscheiden, gesteigerte Exkretion z.B. durch Schnupfen, Durchfall, Erbrechen	Entzündungen entstehen, Fieber, akute Bronchitis, Hautausschlag, Eiter	Gifte lagern sich ins Körpergewebe ein, Artriosklerose, Gallen- und Nierensteine	Gifte dringen in die Zellen ein und schädigen Struktur und Funktion, z.B. Asthma, **Migräne**, Heuschnupfen	Zellen sterben ab und die Organe gehen unter. Schäden an Herz, Leber, Gelenken	Körper versucht die abgestorbenen Zellen durch neue zu ersetzen, bspw. Bildung von Tumoren

Biologischer Schnitt

Abb. 5.3 - 1 Vereinfachte Sechs-Phasen-Tabelle

Der „Biologische Schnitt" markiert die Grenze ganzheitlicher Regulation eines Organismus. Das Ziel ist, dass ein Krankheitsbild sich unter einer Therapie bessert oder oder gar als geheilt gelten kann, wenn die einzelnen Phasen rückläufig durchschritten wurden. Aus Sicht der Homotoxikologie ist es bei Migräne erforderlich

- die extrazelluläre Matrix (Bereich zwischen den Zellen = Interzellularraum) über das Lymphsystem zu entgiften und die stoffwechselaktiven Organe – Niere, Darm, Leber und Lunge – zu aktivieren,
- die Schadstoffzufuhr zu reduzieren und die Gewebeübersäuerung zu beseitigen und
- geschädigte intrazelluläre Strukturen wiederherzustellen.

Zu dieser Betrachtungsweise der Krankheitsursachen durch Gifte im Organismus passt auch die folgende Aussage von Pfarrer Kneipp auf die Frage, welche die wichtigsten Therapieverfahren sind: **„Erstens: Entgiften, zweitens: Entgiften und drittens: Entgiften."**

Die meisten Therapien in diesem Anwendungsbuch zielen darauf ab verschiedene Regulationsmechanismen des Körpers anzusprechen, um eine rückläufige Durchwanderung der Krankheitsphasen anzustoßen (= regressive Vikariation [nach Reckeweg]). Diese ursächliche Vorgehensweise ist bei allen chronischen Krankheiten angesagt!

Zwei Ursachenmodelle bei der Entstehung von Kopfschmerz und Migräne

Aus ganzheitlicher Sichtweise heraus wirken verschiedene Ursachen an der Entstehung von Kopfschmerz und Migräne mit.

Abb. 5.3 - 2 Ursachen von Kopfschmerz und Migräne

Wie im folgenden Modell zu erkennen ist, bringt der jeweils letzte Reiz das Fass zum Überlaufen.

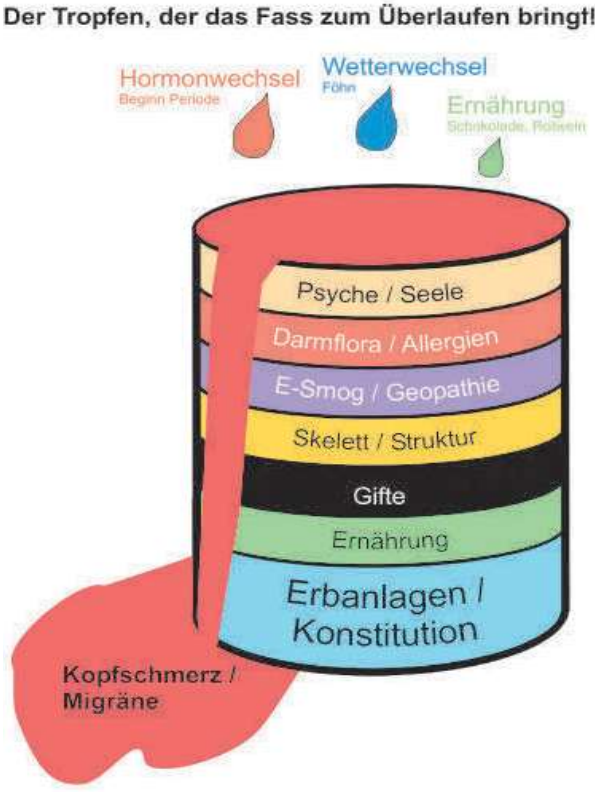


Abb. 5.3 - 3 Modell überlaufendes Fass

Ganzheitliches Therapiemodell bei Kopfschmerz und Migräne

Eine ursächliche und ganzheitliche Therapie berücksichtigt die oben aufgezeigten Faktoren. In der Praxis lässt sich jedoch nur selten ein solch umfassendes Therapiepaket schnüren, da sich die durchzuführenden Therapien unter anderem an die willentlichen, zeitlichen und auch finanziellen Möglichkeiten des Patienten richten. Eine optimale, ursachenorientierte und überwiegend naturheilkundlich ausgerichtete Therapie zeigt die folgende Abbildung:

Abb. 5.3 - 4 Natürliche Therapien bei Kopfschmerz und Migräne

Kurze Erläuterung zur Abbildung „Natürliche Therapien"

Homöopathie: Mit Hilfe homöopathischer Mittel kann sowohl im Akutfall, im chronischen Fall als auch bei konstitutionellen Schwächen therapiert werden. Je nach Prioritäten und Modalitäten kommen Mittel zum Einsatz, die Wirkungen auf den Hormonhaushalt, auf den Knochenstoffwechsel, auf die Durchblutung im Gehirn, die Beruhigung und Stärkung der Nerven u.a. haben.

Allergielöschung: Jede "natürliche" Substanz, auf die der Organismus allergisch (Allergie: griechisch állos und érgon = andersreagierend) reagiert, stellt eine Belastung und somit Schwächung dar. Oftmals sind Allergien mit therapeutischer Unterstützung ausheilbar und/oder die Toleranzgrenze kann erhöht werden, so dass der Organismus entlastet wird. Dagegen sind allergische Reaktionen auf "unnatürliche" Substanzen sinnvoll und wünschenswert, denn sie zeigen uns, was wir besser meiden sollten.

Hormonbalance: Dabei geht es um alle Maßnahmen, die in der Lage sind dem Körper zu helfen, wieder ins hormonelle Gleichgewicht zu gelangen und bspw. einen Progesteronmangel oder eine Östrogendominanz zu beseitigen. Aber auch bei einem Nebennierenerschöpfungssyndrom, bei dem die Ausschüttung von Cortisol beeinträchtigt ist, kann unterstützend therapiert werden. Hierbei kommen homöopathische Mittel, Ernährung, Entgiftung, Akupunktur/Akupressur und andere regulierende Therapien zum Einsatz.

Gesunde Lebens- und Wohnräume: Mit Hilfe von Rutengehern, Baubiologen und kinesiologischen Testverfahren können Störfelder und Belastungen in Schlaf-, Arbeits- und Wohnraum gefunden werden. Abschirmmaßnahmen reduzieren elektromagnetische Strahlung nieder- und hochfrequenter Strahlenquellen wie Beleuchtung, Stromleitungen und Mobilfunk/WLAN. Die Suche nach „guten Plätzen" lohnt sich vor allem für den Schlafplatz und andere Orte, an denen Sie sich längere Zeit am Tag aufhalten.

Manuelle Therapien: Mit Hilfe von manuellen Therapien können Organe, Gewebe, Knochen und Gelenke mit den Händen des Therapeuten manipuliert werden, um wieder in die normale Position/Funktion bzw. in den natürlichen Rhythmus zu gelangen.

Darmsanierung: Über eine sog. Symbioselenkung – evtl. mit Einsatz natürlicher Antibiotika – und der Gabe probiotischer Arzneimittel, Kanne-Brottrunk, Effektiven Mikroorganismen (EM) u.a. wird ein gesundes Milieu im Darm wieder erreicht.

Akupunktur / TCM: Die TCM stellt eine ganzheitliche Therapie dar, die mit Hilfe von Kräutern, Atemübungen, Massagen, Akupunktur und Akupressur etc. den Körper energetisch wieder ins Gleichgewicht bringt. Mit Hilfe der Akupunktur und Akupressur werden die Energien in den Meridianen, aber auch an anderen Stellen am Körper, in Fluss gebracht und u.a. Schmerzzustände (Energiestörungen) beseitigt.

Psychisch-seelische Therapien: Um Stress zu beseitigen und Konflikte aufzulösen, eignen sich unter anderem Ordnungs- und Verhaltenstherapie, Psychokinesiologie, Heilhypnose, systemische Therapien etc.

Entgiftungstherapie: Um aufgenommene oder im Organismus entstandene Gifte auszuleiten, eignen sich homöopathische Mittel, pflanzliche Substanzen, Algen, Gesteinsmehle, und alle Maßnahmen, die die Ausscheidung unterstützen: Fasten, Kuren, Schwitzen, Ausdauersport, Bäder etc.

Ernährungstherapie: Fabrikzucker und Auszugsmehle sowie chemische Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe u.a. belasten den Organismus und sollten gemieden werden. Eine vitalstoffreiche, biologische und vollwertige Ernährung stellt die Grundlage einer gesunden Ernährung dar.

Konstitutionstherapie: Nach der Miasmenlehre in der Homöopathie werden Krankheiten familiär vererbt und sollten mit tuberkulinischen, syphillischen und kanzerinen Mitteln behandelt werden. Mit Hilfe der Irisdiagnose (Augendiagnose) können konstitutionelle Schwächen diagnostiziert werden und homöopathische, pflanzliche und mineralische Substanzen zur Unterstützung und Stärkung eingesetzt werden.

Ganzheitliches Selbsthilfemodell bei Kopfschmerz und Migräne

Kopfschmerz- und Migränepatienten können selbst sehr viel dazu beitragen, ihre Probleme zu lindern bzw. auszuheilen. Letztlich ist die sog. Compliance (die Mitarbeit) des Patienten ein immens wichtiger Faktor einer erfolgreichen Therapie. Die folgende Abbildung zeigt auf, welche natürlichen und sanften Selbsthilfemaßnahmen von Betroffenen genutzt werden können.

Abb. 5.3 - 5 Natürliche Selbsthilfemaßnahmen bei Kopfschmerz und Migräne

Schlechte Sitzhaltung am Notebook
Bei einem Sitzhöhen-Kompromiss für "gute" Bein- und Unterarmposition müssen jedoch der Kopf nach unten geneigt und die Augen nach unten ausgerichtet werden: Kopf- und Augenstellung sind mangelhaft.

Bessere Sitzhaltung am Notebook
Durch externen Bildschirm und externe Tastatur ergibt sich eine deutlich bessere Haltung vor allem für den Kopf und somit für die Augenstellung.

Fazit: Die Arbeit am Notebook kann nur mit externem Bildschirm und/oder externer Tastatur optimal durchgeführt werden.

Abb. 7.3.2 - 1 Sitzhaltung am Notebook

7.3.3 ÜBUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Ziel der Übungen ist eine Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehnfähigkeit, eine Stärkung der Muskeln sowie eine Verbesserung der Körperhaltung. Kopfschmerz- und Migränepatienten benötigen nicht unbedingt Hightech-Gerätschaften oder regelmäßige Fitness-Studio-Besuche. Die meisten Übungen können und sollten Sie in Ihren Alltag integrieren. Wenn Sie zusätzlich noch ein Ganzkörpertraining, Yoga oder eine Wirbelsäulengymnastik durchführen wollen und können, so sollten Sie dies auf jeden Fall tun. Je stabiler und beweglicher Ihre Bein-, Rumpf- und Rückenmuskulatur ist, desto leichter fällt es Ihnen z.B., aufrecht zu sitzen, und dadurch benötigen Sie wiederum viel weniger Muskelaufwand, um Ihren Kopf aufrecht zu halten, was die Nackenmuskeln entlastet. Damit möchte ich u.a. zum Ausdruck bringen, dass ein isoliertes Nackentraining zwar sinnvoll ist, jedoch sollte die Gesamtstatik immer mit berücksichtigt werden. So kann bspw. ein Beckenschiefstand sich bis in die Halswirbelsäule und in das Kiefergelenk (Folge: Bissstörungen) auswirken und zu Kopfschmerzen führen.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Sportlehrer und Rückenkursleiter möchte ich Ihnen noch einen Hinweis in Bezug auf das Thema Rückentraining geben: Beachten Sie, dass ein Rückentraining das Ziel haben sollte, Sie **alltagstauglich** zu machen; dies bedeutet, dass Rückenübungen gemacht werden, die Sie für den Alltag fit und leistungsfähig machen sollen. Legen Sie Wert auf die Durchführung von Übungen mit freien Gewichten und Bewegungen, die auch aus einem runden Rücken heraus durchgeführt werden, um die abgeschwächten Muskeln optimal entwickeln zu können. Die größten Fehler die bei Rückenkursen und Rückenschulungen gemacht werden sind die, dass man Übungen aus dem Rehabereich, die bei frischoperierten Patienten selbstverständlich ihre Berechtigung haben, auf gesunde Menschen überträgt. Somit nehmen gesunde Menschen Schonhaltungen ein und erhalten dadurch langfristig Rückenprobleme. Auf einen

Nenner gebracht: Im Idealfall bewirkt ein gutes Rückentraining, dass Sie jederzeit Ihren Freunden beim Umzug die Möbel tragen und dem Bauern bei der Ernte helfen können, ohne dass es Ihnen in den Rücken fährt oder Sie anschließend anderweitige Probleme haben.
An dieser Stelle noch ein Hinweis zu Ursachen von Rückenbeschwerden: Neben einer in der Tat zu schwachen und/oder verkürzten Rückenmuskulatur bei vielen Menschen sind es oftmals organische Störungen im Bauchbereich, die zu chronischen Rückenproblemen führen. Ein möglicher Hinweis auf eine Ursache von Rückenbeschwerden, die aus dem Bauchbereich kommen, ist dadurch zu erkennen, dass schon ein paar Stunden nach einem effizienten Rückentraining oder einer entspannenden Massage die gleichen Beschwerden (Verspannungen, Schmerzen) wieder auftreten. Magen, Darm, Leber, Galle, Herz, Milz, Bauchspeicheldrüse, Blase, Nieren, Genitalien u.a. sind in den sog. Head'schen Zonen oder Reflexzonen auf dem Rücken präsent und können so zu Muskelverspannungen und Schmerzen in ganz bestimmten Segmenten auf dem Rücken führen. Auf die Head'schen Zonen wird im Kapitel „Schröpfen“ eingegangen. Und so wird verständlich, warum bspw. eine Umstellung auf eine vollwertige Ernährung oder gar eine organspezifische Ernährung (Leber-Galle-Kur/Nieren-Kur) und/oder organunterstützende Medikamente zur Linderung und Ausheilung von Rückenschmerzen führen können.

7.3.3.1 KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE HWS

Bei vorhandenen gesundheitlichen Problemen im Nacken-, HWS- und Halsbereich, aber auch bereits beim Verdacht darauf, sollte vor der Durchführung von Übungen an der HWS therapeutischer Rat eingeholt werden, da z.B. bei einem Karotissinus-Syndrom – ausgelöst durch eine arteriosklerotische oder tumorbedingte Blutgefäßverengung im Sinus carotis – es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen kann, ebenso nach Operationen an der HWS. Bei Unsicherheit fragen Sie bitte immer einen Therapeuten.

Statisches Kräftigungstraining für die HWS

Diese Übungen können mehrmals am Tage durchgeführt werden. Als Anfänger beginnen Sie mit geringerer Anspannung, später können Sie auch mit submaximalen bis maximalen Anspannungen trainieren, müssen aber nicht. Atmen Sie auch während der Anspannungsphase ruhig weiter und versuchen Sie, nur die dafür notwendigen Muskeln anzuspannen, so dass der restliche Körper entspannt bleibt.

Bei den statischen Übungen kommt es zu einer Anspannung der Muskulatur ohne Bewegung, im Gegensatz zu dynamischen Übungen, bei denen die Muskelkraft zu einer Bewegung führt.

Seitliche Nackenmuskeln (Beschreibung für rechten Nacken)
Die rechte Handinnenfläche liegt an der rechten Kopfseite etwa in Höhe des Ohres, der Kopf steht gerade. Nun drücken Kopf und rechte Hand gleich stark, so dass der Kopf und die rechte Hand in der gleichen Position verweilen und doch gegeneinander drücken. Die Nackenmuskeln der rechten Seite kontrahieren sich. Diese Anspannung ca. 10 Sekunden halten. Dann die andere Seite gegengleich trainieren. Achten Sie darauf, dass sich der Unterarm im rechten Winkel zur Handfläche befindet.

Kopfwendermuskeln (Beschreibung für rechten Kopfwendermuskel)
Die rechte Handinnenfläche liegt an der rechten Kopfseite vor dem Ohr auf dem Wangenknochen auf, der Kopf steht ca. 45 Grad nach links gedreht. Nun drückt der Kopf in Richtung Mittelposition (nach rechts), wobei die rechte Hand einen gleichstarken Gegendruck aufbaut, so dass der Kopf und die rechte Hand in der gleichen Position verweilen. Diese Anspannung ca. 10 Sekunden halten. Dann die andere Seite gegengleich trainieren. Achten Sie darauf, dass sich der Unterarm im rechten Winkel zur Handfläche befindet.

Vordere Halsmuskeln
Entweder mit dem Handrücken bei aufeinandergelegten Händen oder bei offenen Händen die Handballen oder bei Fäusten Daumen und Zeigefinger an die Stirn halten. Bei geradem Kopf drücken nun Kopf und Hände gleich stark gegeneinander, so dass die vordere Halsmuskulatur sich kontrahiert und der Kopf gerade bleibt. Die Anspannung ca. 10 Sekunden halten. Die Ellbogen befinden sich bei der Variante „Handrücken" möglichst weit außen, bei den anderen Varianten vorne.

Hintere Nackenmuskeln
Die Hände ineinander falten und mit den Handinnenflächen auf den Hinterkopf auflegen. Die Ellbogen werden dabei möglichst weit nach hinten geführt. Nun drückt der Kopf nach hinten (Schubladen-Bewegung nach hinten) und die Hände nach vorne, so dass wiederum eine statische Muskelanspannung entsteht, dieses Mal in den hinteren Nackenmuskeln. Die Anspannung ca. 10 Sekunden halten.

Abb. 7.3.3.1 - 1 Statische Kraftübungen für die HWS

Dynamisches Kräftigungstraining

Wie beim Krafttraining an Geräten (z.B. Zugapparat) werden die Übungen möglichst über den ganzen Bewegungsradius durchgeführt, so dass die beteiligten Muskeln sich durchaus von der maximalen Streckung in die maximale Verkürzung hineinarbeiten dürfen und dieses Training gleichzeitig auch zu einer Beweglichkeitsverbesserung beiträgt. Das dynamische Kräftigungstraining entspricht eher einem ganzheitlichen Bewegungstraining als "nur" statische Haltearbeit zu leisten. Die statischen Kräftigungsübungen sind durchaus wertvoll als Ergänzung zu den dynamischen, z.B. bei vorhandenen Bewegungseinschränkungen nach Verletzungen, OPs, Versteifungen und Arthrose. Bei allen Übungen wird bei der überwindenden Kraftarbeit ausgeatmet und bei der nachgebenden eingeatmet (wie auch beim Training an Geräten).

Seitliche Nackenmuskeln (Beschreibung für linken Nacken)
Der linke Arm und die linke Schulter werden nach unten gezogen. (Als Variation kann der linke Arm auch nach unten-außen gezogen oder hinter dem Rücken bei 90°-Ellbogenwinkel fixiert werden. Wählen Sie die Position, bei der Sie die Verspannungen am linken Nacken, an der linken Schulter oder gar im linken Arm am meisten spüren.). Der Kopf wird seitlich zur rechten Schulter geneigt. Der rechte Arm geht über den Kopf, so dass die rechte Handinnenfläche an der linken Kopfseite oberhalb des Ohres aufliegt. Nun drücken rechte Hand und Kopf gegeneinander, wobei der Kopf stärker als die rechte Hand drückt, so dass der Kopf sich aktiv in die normale aufrechte Kopfhaltung bewegt. Die Zugkraft durch die rechte Hand bleibt bestehen, während die Anspannung der Nackenmuskeln leicht verringert wird, so dass sich der Kopf wieder nach rechts zur Schulter bewegt. Ist der Kopf maximal nach rechts geneigt, wird die Anspannung der Nackenmuskeln wieder erhöht und der Kopf bewegt sich gegen den Handdruck wieder zur Mitte in die aufrechte Kopfhaltung. Atmen Sie bei der überwindenden Kraftarbeit (wenn der Kopf sich in die aufrechte Position drückt) aus und bei der nachgebenden Kraftarbeit (wenn der Kopf sich wieder in die Seitneigung bewegt) ein. Wiederholen Sie diese Übung 5–10 Mal. Danach wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Abb. 7.3.3.1 - 2 Dynamische Kräftigungsübungen in alle 4 Richtungen

Selbstkorrektur der unteren HWS und der oberen BWS

Tasten Sie links und rechts der Dornfortsätze und suchen Sie druckschmerzhafte Punkte. Befindet sich eine Stelle auf der linken Seite, so wird an dieser Stelle der Druck gegen den Dornfortsatz so ausgeübt, dass der Wirbel nach rechts oder rechts-vorne gedrückt wird, während der freie Arm nach vorne und hinten pendelt, so dass sich der behandelte Wirbelsäulenabschnitt in Bewegung befindet.
Stellen Sie sich dabei vor, wie das umgebende Gewebe immer geschmeidiger wird und der Wirbel wieder in seine ursprüngliche Position zurückgleitet.
Sie können sowohl die linke als auch die rechte Hand zur Druckausübung auf die schmerzhafte Stelle verwenden. Diese Technik wird 30–60 Sekunden durchgeführt; anschließend wird die Stelle nochmals auf Druckschmerzhaftigkeit überprüft. Bei Erfolg fühlt sich die Stelle entweder schmerzfrei an oder der Schmerz hat sich verändert, ist bspw. nicht mehr so spitz oder so unangenehm. Auch kann es sein, dass Sie während der Übung bemerken, wie der Wirbel wieder zurückgeglitten ist, manchmal wird dies gespürt und/oder – durch ein leises Knacksen – gehört. Bei Bedarf wiederholen Sie den Vorgang, wobei es durchaus einmal vorkommen kann, dass eine Stelle hartnäckig ist und sich erst nach weiteren Behandlungen, die Stunden oder Tage später wiederholt werden, löst. Geduld und Sanftheit sind gefragt und lohnen sich!
Dann tasten Sie weiter, bis Sie die nächste Stelle gefunden haben, und behandeln dort weiter.
Führen Sie die gesamte Behandlung ruhig und so entspannt wie möglich durch und nehmen Sie sich Zeit dafür. Ihre Atmung sollte stets ruhig und gleichmäßig fließen und zur Entspannung beitragen.

Selbstkorrektur der unteren HWS und der oberen BWS
Am Beispiel eines zu weit rechts stehenden 7. Halswirbels: Auf der rechten Seite des 7. Halswirbels wird am Dornfortsatz mit einem oder zwei Fingern Druck nach links-vorne ausgeübt, während der Kopf eine "Nein"-Bewegung und der linke Arm eine Pendelbewegung durchführt.

Abb. 7.3.3.5 - 1 Selbstkorrektur der unteren HWS und der oberen BWS

Selbstkorrektur der oberen Halswirbel

Bei den oberen Halswirbeln wird über die seitlichen Querfortsätze und dem Raum zwischen Dorn- und Querfortsätzen abgetastet. Wo sich eine schmerzhafte Stelle befindet, wird behandelt.
Die Behandlung der oberen HWS unterscheidet sich nur geringfügig von der Beschreibung der unteren HWS bzw. oberen BWS.

Befinden sich die Schmerzen im Bereich der Querfortsätze, wird mit zwei Fingern ein leichter seitlicher Druck zur Gegenseite ausgeübt. Bei Schmerzen, die zwischen Quer- und Dornfortsätzen liegen, wird der Druck ca. 45 Grad nach vorne (schräg) ausgeübt. Auch an diesem Wirbelabschnitt gilt: Geduld und Sanftheit sind auch bei den oberen Halswirbeln gefragt und lohnen sich!

Punktlokalisationsübersicht der Schmerz- und Behandlungsstellen am Kopf Kopiervorlage

Name des Patienten: _____ **Datum:** _____

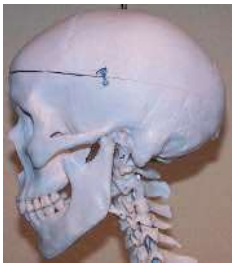
	Kopf vorne
	Kopf rechte Seite
	Kopf hinten
	**Kopf linke Seite**
	Kopf oben

Abb. 7.4.3 - 7 Kopiervorlage: Punktlokalisationsübersicht der Schmerz- und Behandlungsstellen am Kopf

12. Schlüsselbeingrube: „Stehende Kreise“ mit Druckaufbau zu den Schultern.

13. Flächige, ganz sanfte Ausstreichung vom Brustbein zum Schultergelenk (sog. Effleurage).

Abb. 7.4.3 - 14 Ablauf der Lymphdrainage des Gesichtes

Lymphdrainage des Nackens und des Hinterkopfes

Falls die Lymphdrainage des Nackens und des Hinterkopfes von einer zweiten Person durchgeführt wird, kann die behandelte Person sich in die Bauchlage begeben und der Behandler steht seitlich oder bei manchen Griffen auch am Kopfende.

Als Vorbehandlung sollte die Lymphdrainage des Halses durchgeführt worden sein.

1.1 Flächige, ganz sanfte Ausstreichung vom Hinterhaupt ...

1.2 ... bis zum Schultergelenk (sog. Effleurage).

2. Halslymphknotenkette seitlich am Hals: „Stehende Kreise“ mit Druckaufbau nach unten.

3.1 „Stehende Kreise“ am Hinterkopf: Beginnend am Hinterhaupt.

3.2 Druckaufbau Richtung der Lymphknoten am Hinterhaupt (Richtung Nacken) und hinter den Ohren.

Abb. 7.4.3 - 15 Ablauf der Lymphdrainage des Kopfes und des Nackens (Teil 1)

7.5 SÄULE 5: GESUNDE UMWELT UND LEBENSRÄUME

Eine gute Qualität der Luft, des Wassers und des Bodens ist für unsere Gesundheit essentiell. Leider ist den meisten Menschen noch nicht ausreichend bewusst, dass wir ein Teil der Natur sind. Leidet die Natur, so leiden wir mit! Würden wir nach dem Motto „Wir haben die Erde nur von unseren Kindern und Enkelkindern geliehen" leben, so müssten wir mit allem Einsatz unsere Natur intakt halten. Wir finden heute in unserem Trinkwasser Rückstände von Medikamenten wie bspw. der Anti-Baby-Pille, Hormonen, Lipidsenkern, Psychopharmaka, Anti-Rheumatika, u.a. mehr; Gentechnik und Nanotechnik bescheren uns weitere, unkalkulierbare Belastungen.

7.5.1 KOPFSCHMERZAUSLÖSENDE CHEMIKALIEN

Folgende Chemikalien sind mögliche Auslöser:
Aluminiumstaub, Autoabgase, Benzin, Brennöl, Chrom, Diesel, Fabrikabgase, Farben, Farbstoffe, Formalin (wässrige Lösung des Gases Formaldehyd), Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW), Holzstaub, Insektenvernichtungsmittel, Klebstoffe, Kobalt, Kohlenstaub, Lösungsmittel, Mehlstaub, Motorenöl, organische Phosphatverbindungen, Platinsalze und -säuren, Polyvinylchloride (PVC), Zement u.a.

Mit Hilfe der Kinesiologie und anderer Testverfahren können Substanzen auf individuelle Verträglichkeit ausgetestet werden. Bringen Sie Ihrem Kinesiologen z.B. eine Probe mit in die Praxis (Stück Teppich, Spielzeug, Hausstaub aus dem Staubsauger, Holzstaub u.a.) und lassen Sie die (Un-)Verträglichkeit austesten.

Verbannen Sie prinzipiell erst einmal alle Substanzen aus Ihrem Wohn- und Arbeitsbereich, bei denen Sie Verdacht schöpfen, dass sie für Sie und andere schädlich sind. Achten Sie zudem auf gute Lüftung der Räume und geeignete Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz.

7.5.2 GEOPATHISCHE STÖRUNGEN

(Wasseradern, Verwerfungen, Global- und Diagonalgitter, radioaktive Strahlung)

Wie schon im Kapitel Regeneration und Entspannung erwähnt, können Wasseradern und andere geopathische Störungen den Menschen schwächen und krank machen. Daher kann ich Ihnen nur empfehlen, bevor Sie ein Haus bauen oder in ein Haus oder eine Wohnung einziehen, aber auch wenn Sie bereits darin wohnen, einen Rutengänger zu konsultieren. Er wird Ihnen sagen, in welchen Wohnbereichen Sie den besten Schlafplatz finden.
Geopathische Einflüsse können so massiv sein, dass sie ein Heilungshindernis darstellen und dass selbst sonst erfolgreiche Therapien versagen.
Am Schlafplatz ist dies vor allem so gefährlich, da Sie sich in der Regel an keinem anderen Ort ohne Unterbrechung so lange aufhalten und der Organismus sich in der Nacht erholen und regenerieren sollte. Manche Plätze sind derart belastet, dass Rutengeher gar von einem „Krebsplatz" reden. Wie Sie in den Abbildungen erkennen können, kommen an manchen Plätzen mehrere Einflüsse (Wasseradern, Verwerfungen und Diagonal- und Globalgitterkreuzungen) gebündelt vor. Ein guter und heilfördernder Schlafplatz sieht anders aus!

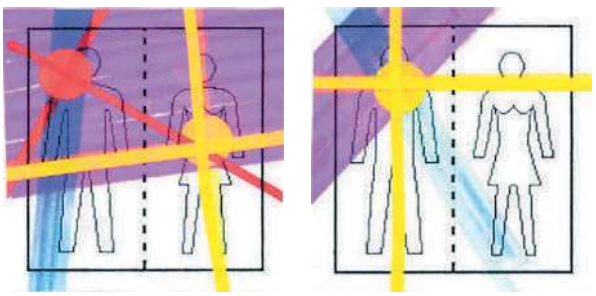


Abb. 7.5.2 - 1 Geopathisch belastete Schlafplätze. Die Abbildungen wurden freundlicherweise vom www.rutengaenger-verein-sued.de zur Verfügung gestellt.

Wenn Sie das Thema Rutengehen interessiert, so möchte ich Ihnen den Besuch eines Kurses empfehlen. Manche Menschen haben sofort das Gespür für Erdstrahlen, Wasseradern und Co.

8 EFFIZIENTE HEILMETHODEN

Machen Sie sich bewusst, dass aus ganzheitlicher Sicht betrachtet alle bisher angesprochenen Lebensbereiche zu einer ursächlichen Heilung beitragen können. Die Umsetzung von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung, das Ausleben Ihrer spirituellen Bedürfnisse u.a.m. führen oftmals dazu, dass Kopfschmerzen und Migräne der Vergangenheit angehören.

Wenn sich trotz Ihres Bemühens nach einer konsequenten gesundheitsförderlichen Lebensweise der erwünschte Erfolg noch nicht einstellt, so werden Ihnen hoffentlich die folgenden effizienten Heilmethoden weiterhelfen. Bevor Sie selbst die eine oder andere Heilmethode ausprobieren, berücksichtigen Sie stets das ethisch-medizinische Grundprinzip von Hippokrates aus dem 4. Jahrhundert vor Christus: „Zuallererst nicht schaden". Sie werden sicherlich einen Behandler finden, der Sie in Ihrem Anliegen unterstützt. Da es sich bei den folgenden Heilmethoden um sog. Außenseiter- oder Alternativmethoden zur herrschenden medizinischen Lehrmeinung handelt, möchte ich Sie auch aus rechtlichen Gründen noch einmal darauf hinweisen, bei Kopfschmerzen und Migräne sich zuerst schulmedizinisch untersuchen zu lassen, so dass eine eventuell bösartige Erkrankung ausgeschlossen werden kann. In Notfallsituationen müssen Sie sich selbstverständlich der schulmedizinischen Versorgung anvertrauen!
Im Folgenden stelle ich Ihnen nun einige mir bekannte und für die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne wichtige und effiziente Heilmethoden vor.

8.1 DARMSANIERUNG (S. KAPITEL 7.2.8 VITALSTOFFREICHE ERNÄHRUNG – DARMFLORA UND DARMSANIERUNG)

8.2 HEILHYPNOSE

Hypnose ist in der Geschichte der Heilkunst das älteste und am häufigsten verwendete Heilmittel zur Linderung von Leid.
Bei der von mir angewandten Heilhypnose wird der Patient in einen angenehmen und tiefen Ruhezustand gebracht, welcher auch als Trancezustand bezeichnet wird. Entgegen der nichttherapeutischen Hypnose (Show-Hypnose) – und der meist verbreiteten Vorstellung, dass der Hypnotisierte nichts von der Sitzung mitbekommt – ist der Patient während der gesamten Heilhypnose stets in einem Zustand, in dem er sich aller Informationen bewusst ist und sich jederzeit äußern und bei Unwohlbefinden willentlich den Trancezustand beenden kann. Zumindest ist dies meine Vorgehensweise und entspricht meinen Kenntnissen über seriöse heilhypnotische Behandlungen. Es gibt einige Schulen, die „therapeutische" Hypnoseausbildungen anbieten, bei denen die Patienten sich nach der Hypnosesitzung nicht mehr bewusst an die Sitzung erinnern können. Dies widerspricht meiner Vorstellung von Persönlichkeitserweiterung durch die Hypnose, da ich gezielt die Kommunikation des Patienten mit seinem eigenen Unbewussten oder Noch-Nicht-Bewussten fördern möchte, damit der Patient sein Bewusstsein erweitern und auf seinen inneren Arzt und inneren Heiler mehr und mehr vertrauen kann.

Durch die induzierte Trance entsteht ein hypnotischer Raum (hypnotisch-magische Atmosphäre), in dem sowohl der Patient als auch der Therapeut auf erweiterte Handlungsmöglichkeiten und Kreativität zurückgreifen können, was im "Alltags"-Bewusstsein meist nicht möglich ist. Das (kontrollierende) Bewusstsein soll in den Hintergrund gelangen, um mit dem "Unter"-Bewusstsein zu kommunizieren. Es wird davon ausgegangen, dass alle Informationen des vergangenen Lebens im Unterbewusstsein gespeichert sind, weshalb eine Kommunikation mit dem Unbewussten zu den Ursachen von Blockaden, Ängsten u.a. führt und verschüttete Potenziale wieder reaktiviert werden können. Durch diesen veränderten Bewusstseinszustand ist ein besserer Zugang zu einem bestimmten emotionalen und körperlichen Erleben möglich (auch zurück in die Vergangenheit, sog. Altersregression) und es werden die Suggestibilität (Beeinflussung) und die Vorstellungskraft verbessert.

Das für mich Wertvollste bei der Therapie mit Hypnose sind die Erweiterung des Bewusstseins und die Reaktivierung verschütteter Ressourcen, da dem Hypnotisierten mit Hilfe des Unterbewussten vieles erst bewusst wird und er dadurch letztlich in die Veränderung gelangen kann, was letztlich zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung führt: Selbstbestimmt sein Leben leben.

Die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne mit Hypnose kann als Akutbehandlung, zur Vorbeugung und auch als ursächliche Heilbehandlung durchgeführt werden.

In der **Akutbehandlung** geht es um die Linderung und Verkürzung der Schmerz- und Begleitsymptome. Suggestive Verfahren in der Hypnose führen zu einer Auflösung der Verspannungen und Verkrampfungen und zu einer Normalisierung der Kopfdurchblutung. Die Schmerzen werden bspw. in Wärme oder Kälte "verwandelt", je nachdem was hilfreich und lindernd für den Patienten ist. Bei Übelkeit, welche bspw. die Migräne begleiten kann, wird auch das Sonnengeflecht mit Suggestionen in einen entspannten Zustand gebracht. Es ist zudem erwünscht, dass der Patient mit Hilfe des Autogenen Trainings selbst in die Lage gelangt, die Stirn und den Kopf angenehm frei und den Nacken angenehm warm werden zu lassen. So lassen sich Kopfschmerz- und Migräneanfälle vorbeugen, sofort lindern oder sogar zum Verschwinden bringen. Ein solches suggestives Verfahren in Hypnose („Suggestive Hypnose") stellt eine deutlich gesündere Alternative zu Schmerzmitteln dar.

Die **Vorbeugebehandlung** hat das Ziel, die Auslöser für Kopfschmerzen und Migräne erst gar nicht in einem solchen Maß aufkommen zu lassen, dass es zum Ausbruch kommt. Hierbei kommen überwiegend suggestive Techniken zum Einsatz, die bewirken, bewusster mit sich und seinem Körper umzugehen, frühzeitig Stressoren wahrzunehmen und diese konsequent in die Grenzen zu weisen und ausreichende Wohlfühlaktivitäten in den Alltag zu integrieren.

Für eine **ursächliche Heilbehandlung** ist es jedoch notwendig, die individuelle seelische Entstehungsgeschichte ausfindig zu machen. Schließlich gibt es Gründe, warum es bspw. zu einem perfektionistischen Vollkommenheitsstreben, einer extremen beruflichen oder familiären Forderungssituation, chronischer Überanstrengung und Überforderung, überzogenen Erwartungen, psychischen und/oder physischen Überreizungen, aber auch zu Nikotin- oder Alkoholmissbrauch u.a. kommt. Die Ursachen können in der frühen Kindheit, mindestens jedoch vor dem ersten Auftreten der Symptome liegen. Verdrängte Konflikte und traumatische Erlebnisse (Zangengeburt) können mitverursachende Faktoren sein. Diese aufzudecken und zu verarbeiten („Lebensgeschichtliche Hypnose") stellt eine ursächliche Heilbehandlung dar.
Nach Werner J. Meinhold bietet die integrative tiefenpsychologische Behandlung in Hypnose die besten Möglichkeiten, die Migränepatienten dauernd von ihrem Leiden zu befreien. Seine Erfahrung ist jedoch die, dass es vielen Migränepatienten schwer fällt, eine seelische Verursachung ihrer Beschwerden anzunehmen und somit relativ wenige sich einer entsprechenden Behandlung unterziehen. Wurde zuvor bereits eine erfolglose psychotherapeutische Behandlung hinter sich gebracht, nimmt die Bereitschaft zusätzlich ab; die Patienten wissen ja nicht, dass die integrative tiefenpsychologische Therapie in Hypnose völlig neue Therapiedimensionen eröffnet, die mit keinem anderen psychotherapeutischen Verfahren erreicht werden können (Meinhold, Werner J., Das große Handbuch der Hypnose, 2006, S. 534, Ariston-Verlag).

Abb. 8.2 - 1 Heilhypnosesitzung in der Naturheilpraxis Thomas Bezler

Kopfschmerzhypnose – Lesetexte

Wie oben bereits erwähnt, sollten sich die Inhalte einer Hypnose inkl. der verwendeten Suggestionen individuell nach den Erfordernissen des jeweiligen Patienten richten. Die folgenden Texte dürften nach meiner Erfahrung dennoch für die Mehrzahl von Kopfschmerz- und Migränepatienten hilfreich sein.
Die Texte sind in kursiver Schrift gedruckt und sollten mit ruhiger und angenehmer Stimme dem Patienten vorgelesen werden; sie können auch aufgezeichnet werden, so dass der Patient den Hypnosetext bei Bedarf anhören kann. In einem weiteren Werk von mir steht Ihnen die mit meiner Stimme geführte Heilhypnose zur Verfügung: „**Leben ohne Kopfschmerz und Migräne – Das Heilhypnose-Hörbuch"**
Die Hypnose sollte nicht während konzentrationsbedingter Tätigkeiten durchgeführt werden (Arbeitsplatz, Straßenverkehr u.a.).

Teil 1:
Erklärung zum Ablauf der Hypnose
Dieser Text ist nur bei der ersten und evtl. zweiten Sitzung oder nach einer längeren Therapieunterbrechung notwendig.

Während du bequem sitzt oder liegst, wird die Hypnose durch eine Augenfixation eingeleitet, bei der du einen fixen Punkt anschaust, dabei die Augenmuskeln etwas anstrengst und anschließend bei geschlossenen Augen eine wunderschöne Entspannung des ganzen Körpers erfährst. Sollte es dir unangenehm sein, die Augen offen zu halten, dann kannst du die Augen von Beginn an geschlossen lassen. Meine Stimme wird dich durch die Hypnose führen und du darfst dich dabei so tief entspannen, dass du dich nach der Hypnose so gut fühlst wie nach einem kurzen, erholsamen Mittagsschlaf. Du wirst erfrischt sein, energiegeladen und dein Kopf wird sich mit zunehmendem Üben freier und freier anfühlen.
Es ist normal, dass bei der ersten Hypnose dein Bewusstsein sich noch etwas auf Hab-Acht-Stellung befindet. Doch schon bei der ersten Wiederholung der Hypnose freut sich dein Bewusstsein auf die erholende Auszeit und mit jeder weiteren Hypnose gelangst du schneller und tiefer in den wohltuenden Trancezustand.
Am Ende der Hypnose zähle ich von eins bis sechs, wobei ich bei jeder Zahl ein paar Sätze spreche und du von Zahl zu Zahl wieder mehr und mehr in den Wachzustand zurückkehrst und schließlich bei der Zahl sechs deine Augen öffnest und wieder vollkommen wach und auf den Alltag konzentriert bist – die Hypnose ist dann beendet.

Teil 2:
Entspannungseinleitung – Induktion

Mache es dir auf einem Sessel, auf einem Stuhl oder auf einer Liege – nach Wunsch mit einem etwas erhöhten Kopfteil – ganz bequem, und stell dir vor, dass du dir einen freien Tag oder ein paar Stunden Zeit für dich allein genommen hast. Entspanne dich jetzt. Während der Hypnose wirst du dich ganz von selbst immer mehr und mehr entspannen.
Lasse einfach los, lasse dich fallen. Alles, was jetzt zählt, ist nur noch meine Stimme, die dich begleitet und führt, alle anderen Einflüsse von außen, insbesondere Geräusche, werden zunehmend völlig gleichgültig und unterstützen sogar noch die Entspannung, da du mit jedem Geräusch von außen, mit jedem Wort, das ich nun gleich zu dir sage, immer tiefer in einen wunderschönen Entspannungszustand sinkst, den man auch Hypnose oder Trance nennt.
Wenn das Befinden deiner Augen es zulässt, lass die Augenlider nun eine Zeit lang geöffnet, ohne zu blinzeln, und fixiere einen Punkt an der Wand oder an der Decke, für den du deine Augen nach oben und innen – also Richtung Nasenwurzel und Stirn – ausrichten musst. Sollte es dir zu unangenehm sein, so fixiere bei geschlossenen Augenlidern den Punkt zwischen und hinter den Augenbrauen; dieser Punkt wird auch "Drittes" Auge genannt.
Du strengst dich mit den Augen hierbei etwas an und spürst mehr und mehr die angespannten Augenmuskeln, die dabei müder werden und die immer wieder die Anspannung aufgeben möchten. Der restliche Körper bleibt entspannt. Bei der Fixation eines Punktes mit offenen Augen verschwimmt dieser Punkt immer wieder und es wird immer schwieriger, die Augenlider, die zunehmend schwerer werden, offen zu halten. Die Augen werden trocken und fangen vielleicht an, etwas zu brennen. Sobald du einen Impuls spürst, deine Augenmuskeln von dieser Anstrengung zu befreien, schließe sanft die Augenlider.
Wenn du das Gefühl hast, die Augenmuskeln noch weiter auf Anspannung halten zu wollen, dann tue dies noch ein paar Sekunden, ehe du dann die

Akupunkt-Klopftechniken, Augenbewegungen und Farbbrillen, aber auch lösende Sätze (aus der systemischen Familienaufstellungsarbeit) angewandt.

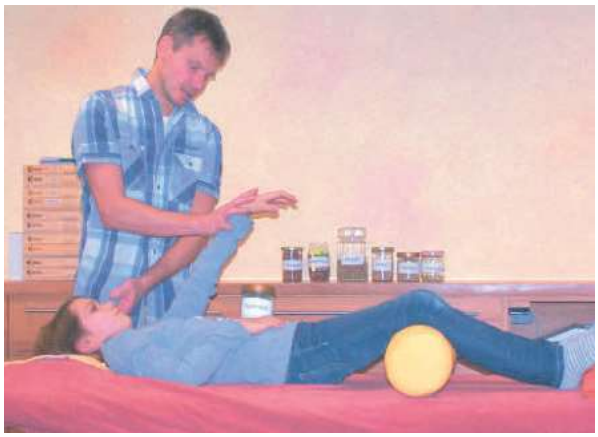


Abb. 8.4 - 1 Kinesiologie in der Naturheilpraxis bei der Austestung von Nahrungsmittelallergien

8.5 KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

Ich empfehle meinen Patienten, insbesondere werdenden und jungen Eltern (auch Tierbesitzern, da sich Tiere sehr gut mit Homöopathie behandeln lassen), einen Homöopathie-Kurs zu besuchen und sich eine kleine Hausapotheke anzuschaffen.
Wer schon einmal die Wirkung von Arnica – sofort nach einer Prellung eingenommen – erlebt hat oder von Nux vomica bei Übelkeit (Übelkeit entsprechend dem Arzneimittelbild Nux vomica), den brauche ich nicht mehr von der Wirkung der Homöopathie zu überzeugen. Zugegebenermaßen ist die klassische Homöopathie eine Heilkunst, welche ein intensiveres Studium erfordert. Jedoch können bei den meisten Akuterkrankungen mit wenigen Mitteln schon gute Erfolge erzielt werden. Einige meiner Patienten, insbesondere Frauen, sind mittlerweile fast schon homöopathische Profis und versorgen ihr Umfeld mit homöopathischen Arzneien.
Für all diejenigen, die sich noch nicht mit Homöopathie beschäftigt haben, hier ein paar wichtige Informationen zum Verständnis, bevor weiter unten die Auflistung und Beschreibung häufig indizierter homöopathischer Mittel erfolgt:

Abb. 8.5 - 1 Homöopathische Einzelmittel und Fachliteratur

Ähnlichkeitsregel: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen" bedeutet, dass das Krankheitsbild (des Patienten) mit dem Arzneimittelbild (beim Gesunden) übereinstimmt. Das Arzneimittelbild wird durch eine Prüfung an gesunden Menschen ermittelt, indem die Symptome, die nach der Einnahme eines bestimm-

Arnica montana (Bergwohlverleih, Wundkraut)

Gemüt: Allgemein: verlangt viel von sich selbst, viel Sport/Bewegung, will allein gelassen werden/nicht berührt werden, sagt, es fehle an nichts.
Auslöser: nach physischen oder psychischen Verletzungen, auch wenn das Ereignis schon viele Jahre zurückliegt, Stoß oder Schlag, Gehirnerschütterung, Überanstrengung.
Kopfschmerz: Hitze im Kopf bei kühlem Körper (vgl. Arsenicum album); Kopfschmerz, als wenn ein Nagel in die Schläfe gestoßen worden wäre, kalte Stelle an der Stirn, Müdigkeit und Erschöpfung der Augen, Kopfhaut wie zusammengezogen, scharfe, stechende Schmerzen, Zerschlagenheitsgefühl.
Leitsymptom: heißer Kopf mit kaltem Körper.
Modalitäten:
> durch Ruhe, Liegen.
< Berührung.
Sonstiges: Glieder- und Körperschmerzen wie geschlagen, sagt, er sei nicht krank.

Arsenicum album (Arsen-Sauerstoffverbindung, Arsen[III]-oxid)

Gemüt: ruhelos, ängstlich, schwach, pünktlich, Angst vor schlimmer Krankheit, Angst, allein zu sein, möchte Gesellschaft, "Lehrertyp": meist intelligent, aber zu kritisch anderen gegenüber, spielen oft den Lehrer und weisen andere zurecht.
Auslöser: grippaler Infekt, Angst mit Schwermut und Erschöpfung.
Kopfschmerz: linksseitige Migräne, mit Übelkeit, Schmerz über dem linken Auge, Stirnkopfschmerz mit Schwindel, Schmerz beginnt über dem linken Auge und zieht über den Wangenknochen in den Kiefer und über den Scheitel in den Nacken hinein, brennende, pressende Schmerzen, Trigeminusneuralgie, nächtlicher Migräneanfall.
Leitsymptom: benötigt Wärme, am Kopf jedoch Kühle.
Modalitäten:
> hochgelagerter Kopf, lokale kalte Umschläge, in Gesellschaft, Kopfschmerz über linkem Auge wird besser durch Wärme am Kopf.
< nachts, Kälte, beim Alleinsein, Geräusche, grelles Licht.
Sonstiges: Kopfschmerz über dem linken Auge wird besser durch warme Anwendung oder Einhüllen des Kopfes.

Belladonna/Atropa Belladonna (Tollkirsche)

Abb. 8.5 - 2 Belladonna (Bild: www.christel-stroebel.de)

Gemüt: bei heftigen Schmerzen kann es zu vernebelten, deliranten, halluzinatorischen Zuständen kommen.
Auslöser: Sonne/Sonnenstich, Hitze, nach (feuchter) Verkühlung/Zugluft/Nasswerden (Friseurbesuch/Haareschneiden, Schwimmbadbesuch).
Kopfschmerz: klopfende, hämmernde, pulsierende, "wahnsinnig" machende Kopfschmerzen, Kopf empfindlich gegen Zugluft und Kälte und alle Sinneseindrücke (Geräusche, Licht, Erschütterung), zieht sich an den Haaren, Kopfschmerz kommt (und geht evtl.) plötzlich, Blutandrang zum Kopf, evtl. Kopfschmerzen rechts bzw. < rechts, oft Stirn, Cluster-Kopfschmerzen.
Leitsymptom: pochende, hämmernde, pulsierende heftige Kopfschmerzen, plötzlicher Beginn.
Modalitäten:
> besser im Dunkeln, Druck, festes Einbinden des Kopfes, Kopfhalten mit den Händen, in Ruhe, aufrecht Sitzen, Liegen mit erhöhtem Kopf.
< Licht, laute Geräusche, Erschütterung, nachts, im Liegen.
Sonstiges: Pupillen erweitert, heißes, rotes, schwitziges Gesicht bei kalten Extremitäten, auch bei Cluster-Kopfschmerz.

Bryonia alba (Zaunrübe)

Gemüt: möchte in Ruhe gelassen werden, ärgerlich, reizbar, sorgt sich um/spricht über Arbeit, Sorge, kann nicht zur Arbeit.
Auslöser: Grippe, Ärger (Bryonia-Typ ärgert sich viel und sehr), Wetterwechsel.

Auswahlhilfe von homöopathischen Arzneimitteln nach bestimmten Auslösern, Modalitäten, Gemütszuständen und Begleiterscheinungen

Auf Grundlage von „Kents Repertorium“ und den aufwändigen Zusammenfassungen im „Lehrbuch der Homöopathie“ von Gerhard Köhler und einigen Ausbildungs- und Fortbildungsskripts in Klassischer Homöopathie können wir auf viele hilfreiche Rubriken bei der Suche nach den passenden homöopathischen Mitteln zurückgreifen. Mein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle allen, die dazu beigetragen haben!

Zugunsten eines angenehmen Leseflusses werden in den nun folgenden Rubriken nur bei den weniger bekannten homöopathischen Mitteln die ausführlichen Bezeichnungen und bei den allgemein bekannten und bereits oben beschriebenen nur die Kurzbezeichnungen verwendet.

Kopfschmerz durch Lymphstau/Lymphknotenschwellung in der Kopfregion
Stauungszustände im Gewebe, geschwollene Schleimhäute, Infektanfälligkeit und chronische Entzündungen – all diese Symptome können auf Lymphabfluss-Störungen zurückgehen.
Zu homöopathischen Lymphmitteln gehören daher Entzündungsmittel, abschwellende Mittel, Mittel zur Verbesserung der Immunfunktion und Wundheilung, aber auch Mittel, die den Leberstoffwechsel unterstützen, denn die Stoffe, die über das Lymphgefäßsystem abtransportiert werden, müssen anschließend über die Leber verstoffwechselt/entgiftet werden.
Apis mellifica (Honigbiene), Araninum, Arsenicum album, Belladonna, Calendula officinalis (Ringelblume), Chelidonium majus (Schöllkraut), Chimaphila umbellata (Doldenblütiges Winterlieb), Conium maculatum (Gefleckter Schierling), Echinacea angustifolia (Sonnenhut), Gelsemium, Hamamelis virginiana (Virginische Zaubernuss), Hydrastis canadensis (Kanadische Gelbwurz), Lycopodium, Phytolacca americana (Kermesbeere), Taraxacum officinale (Löwenzahn, auch als Urtinktur), Sanguinaria, Scrophularia nodosa (Knotige Braunwurz), Vespa crabro (Hornisse).

Kopfschmerz aufgrund hormoneller Störungen
Agaricus muscarius (Fliegenpilz), Agnus castus (Mönchspfeffer), Ammi visnaga, Cimicifuga, Cyclamen, Damiana (Turnera diffusa, Safranmalvengewächs), Ignatia, Iris versicolor, Lachesis, Melilotus, Pulsatilla, Sanguinaria, Sepia.

Kopfschmerz in Bezug zur Menses
- Kopfschmerz schlimmer vor Menses: Aconitum, Ammonium carbonicum (Hirschhornsalz), Asarum europaeum (Haselwurz), Belladonna, Borax (Natriumborat), Bovista lycoperdon (Wiesenpilz Bovista), Bromum (Brom), Bryonia, Calcium carbonicum, Cimicifuga, Cinnabaris (Zinnober, rotes Quecksilbersulfid), Gelsemium, Kreosotum (Buchenholzteerdestillat), Lac caninum (Hundemilch), Lachesis, Lycopodium, Melilotus, Natrium carbonicum (Natriumcarbonat), Natrium muriaticum, Nux moschata (Muskatnuss), Platinum metallicum (Platin), Pulsatilla, Xanthoxylum.
- Kopfschmerz schlechter bei Beginn: Antimonium tartaricum (Brechweinstein), Berberis vulgaris (Sauerdorn), Bromum/Bromium (Brom), Carbo animalis (Tierasche), Graphites (Graphit), Hyoscyamus niger (Schwarzes Bilsenkraut), Jodum (Jod), Kalium carbonicum (Kaliumcarbonat), Lachesis, Laurocerasus/Prunus laurocerasus (Kirschlorbeer), Natrium muriaticum, Nitricum acidum (Salpetersäure), Platinum, Rhododendron.
- Kopfschmerz besser bei Beginn: Alumina (Aluminiumoxid), Bromum, Kalium phosphoricum, Lachesis, Melilotus, Veratrum album (Weißer Germer, Weiße Nieswurz), Zincum metallicum (Zink).
- Kopfschmerz schlechter während Menses: Argentum nitricum (Silbernitrat), Belladonna, Bovista, Bryonia, Calcium carbonicum, Carbo vegetabilis (Holzkohle), Causticum, Cocculus, Gelsemium, Glonoinum, Graphites (Graphit), Hyoscyamus niger, Ignatia, Kalium carbonicum, Kreosotum, Lac defloratum, Lachesis, Laurocerasus, Lycopodium, Magnesium carbonicum (Magnesiumcarbonat), Murex purpurea (Purpurschnecke), Natrium carbonicum, Natrium muriaticum, Nitricum acidum, Nux vomica, Phosphorus, Platinum, Pulsatilla, Sanguinaria, Sepia, Sulfur, Veratrum album.
- Kopfschmerz besser während Menses: Belladonna, Veratrum album.

8.8 PHYTOTHERAPIE

Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arzneimittel. Sie kennen bestimmt einige Symptome, bei denen Sie an Kamille, Fenchel oder Brennnessel als helfende Pflanzen denken. Heilkräuter finden Verwendung als Tees oder als Tinkturen.
Einige nun folgende Pflanzen, die bei Kopfschmerzen und Migräne zur Anwendung kommen können, wurden bereits im Kapitel „Regeneration und Entspannung“ unter „Schlaf“ beschrieben.

Tinkturherstellung

Tinkturen haben den Vorteil, dass sie einfach und ohne großen Zeitaufwand einzunehmen sind, die Wirkstoffe über Jahre hinweg gut konserviert sind und diese in hohem Maße durch den Alkohol herausgelöst werden. Tinkturen sind in Reformhäusern, Drogerien, Apotheken und über den Versand zu beziehen oder selbst herzustellen.

Abb. 8.8 - 1 Tinkturen

Bei der Herstellung von Tinkturen gilt als Faustregel: Der Kräuterauszug wird mit ca. 40–50%igem Alkohol (möglichst aus biologischer Produktion) hergestellt. Die verwendeten Pflanzenteile werden fein zerkleinert und in den Alkohol in einem Glas mit Schraubverschluss eingelegt, so dass die Pflanzenteile gut mit Alkohol bedeckt sind. Ca. 4 Wochen lang sollten die Pflanzenteile im Alkohol belassen werden. Die Lagerung in dieser Zeit sollte an einem warmen Ort, aber nicht an der Sonne erfolgen. Einmal täglich sollte das Glas geschwenkt/geschüttelt werden. Das Abseihen erfolgt durch einen Filter. Anschließend sollte die fertige Tinktur in Braungläser abgefüllt werden und in einem dunklen Raum gelagert werden.
Einnahme: Ca. 1–3 Mal täglich zwischen 5–10 Tropfen in etwas Wasser geben und kurz im Mund verweilen lassen, bevor geschluckt wird. Im Akutfall können alle 2–3 Stunden 3–5 Tropfen eingenommen werden. Diese Dosierung gilt für Erwachsene.

Baldrian (Valeriana officinalis)

Abb. 8.8 - 2 Baldrian (Bild: www.christel-stroebel.de)

Kopfschmerzen durch Ängstlichkeit, nervöse Reizzustände, nervöses Herzklopfen, vor Prüfungen.
Dosierung: als Tinktur: 30–50 Tropfen mit Wasser verdünnt, 1–3 Mal täglich. Als Kaltauszug: 2 TL zerkleinerte Baldrianwurzeln mit ¼ l kaltem Wasser übergießen und 10–12 Stunden bei gelegentlichem Umrühren ziehen lassen. Als Tee: 2 TL Baldrianwurzel mit ½ l siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten in zugedecktem Gefäß ziehen lassen. Den kalten und heißen Tee jedes Mal frisch zubereiten. 2–3 Mal täglich eine Tasse trinken.

Beifuß (Artemisia vulgaris, Gänsekraut)
Allgemeine Schwäche mit Kopfschmerzen und Übelkeit, wirksames Mittel bei Epilepsie. 1 gehäufter TL geschnittenes Beifußkraut mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, nur 1–2 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 1–3 Mal täglich eine Tasse trinken. Nicht anwenden während Schwangerschaft.

Benediktenkraut (Cnicus benedictus)
Kopfschmerz mit Verdauungsschwäche, regt Magen- und Gallensaft an, verbessert Appetit, vermehrter Gallenabfluss, 1 TL geschnittenes Kraut in ¼ l kaltem Wasser, langsam zum Sieden bringen und noch ca. 2 Minuten ziehen lassen. 2 Mal täglich 1 Tasse.

8.10 STEINHEILKUNDE

Die folgenden Inhalte in diesem Kapitel hat mir liebenswürdigerweise der Steinheilkundler Walter von Holst zur Verfügung gestellt. Bitte berücksichtigen Sie, dass hier nur ein kleiner Auszug präsentiert werden kann. Sein Wissen hat Walter von Holst unter anderem als Mitautor in den nützlichen Büchern „Gesund durch Heilsteine und Öle“ und „Enzyklopädie der Steinheilkunde“ (beide AT-Verlag) veröffentlicht.

Abb. 8.10 - 1 Heilsteine bei Kopfschmerz und Migräne

Die Steinheilkunde ist ein altes Heilwissen der Menschen. Priester und Heiler setzten Steine ein, um Körper und Seele wieder in Einklang mit der universellen Ordnung zu bringen. Die moderne Steinheilkunde hat mit Hilfe der Mineralogie gezeigt, dass ein analoger Zusammenhang zwischen Entstehungsweise und Zusammensetzung des Steines und seinem Einfluss auf den Menschen besteht. Bei der Anwendung und beim Kauf von Heilsteinen sollten stets kompetente steinheilkundliche Gesundheitsberater zu Rate gezogen werden, zumal es auch giftige und künstlich veränderte Steine gibt.

Anwendung bei Kopfschmerzen

Amethyst
Seine Hauptwirkung ist die Reinigung. Er klärt Gedanken, fördert Achtsamkeit und Konzentration, befreit von negativen Energien, stärkt die Infektabwehr. Er wirkt auf die Organe Gehirn, Lunge, Haut und Dickdarm.
Anzuwenden bei Kopfschmerz ausgelöst durch:
Nackenverspannungen, angestrengte Augen, mentale Überforderung, Sinnesüberreizung; bei Allergien auf Duftstoffe, wenn Erkältung im Anzug ist, bei Entscheidungsproblemen und bei ungelösten Konflikten.
Zur zuverlässigen Vorbeugung sollte er als Kette getragen werden, lindert aber auch, wenn man bereits Kopfweh hat. Mit einer ca. handgroßen Amethystdruse (Druse ist der Hohlraum mit vielen kleinen spitzen Stücken darin), wird von der Stirn über den Scheitel und auch seitlich über die Schläfen bis zum Nacken ausgestrichen, sehr gut zur Nacht.

Heliotrop
Antientzündlich, Immunstärkung, angestrengtes Herz, Schlaf verbessernd.
Anzuwenden bei Kopfschmerz ausgelöst durch:
grippale Infekte, Erkältungskrankheiten, Erschöpfung, Abgeschlagenheit etc.
Den Stein auf die Thymusdrüse halten und ein Mittagsschläfchen machen. Bei Bettlägerigkeit den Stein in der Hand halten.

Halit
Er befreit, ordnet und klärt.
Anzuwenden bei Kopfschmerz ausgelöst durch:
gestörte Stimmung bzw. Atmosphäre durch Elektrosmog, schlechte feinstoffliche Energien, Negativität, Streit.
Den Kristall 3 Sekunden auf die Schmerzstelle halten, vom Kopf wegziehen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis das Befinden gut erträglich ist, aber stets die Ausgangsstelle im Bereich des Schmerzortes wechseln. Jedenfalls sollte der Stein nur so lange auf den Kopf gehalten werden, bis unter dem Stein eine leichte Kühle spürbar wird.

Rubin oder Granat
Versorgt mit Lebensenergie, kräftigt.
Anzuwenden bei Kopfschmerz ausgelöst durch:
schlechte Blutqualität, Sauerstoffmangel, Stoffwechselschwäche, Minderdurchblutung, energetische Unterversorgung, Erschöpfung, Überforderung bzw. zu geringes Standvermögen, Probleme nicht wahrhaben wollen.
Bei Kopfweh den Stein nur so lange auf den Kopf halten, bis unter dem Stein eine leichte Wärme spürbar wird. Oder vorbeugend 6 Wochen den Stein als Schmuck oder in der Hosentasche mit sich führen.

Smaragd
Stimuliert die Leberfunktionen, entgiftet, reinigt Blut, Lymphe und verbessert Drüsentätigkeit, anti-

Im Bereich Nacken

- **Gb 20** Lage: an der Occiput-Unterkante, in der Vertiefung zwischen den Ansätzen des M. sternocleidomastoideus und des M. trapezius
- **Gb 21** Lage: auf dem aufsteigenden M. trapezius, auf Höhe der Mitte der Verbindungslinie von Dornfortsatz HW 7 und Acromionspitze
- **Bl 10** Lage: an den Querfortsätzen des HWK 2
- **3E 15** Lage: sog. Schulterschröpfstelle, in der Mitte einer gedachten Linie zwischen dem Dornfortsatz des HWK 7 und der Acromionspitze (laterale Begrenzung des Acromions) bzw. 1 cun unterhalb von Gb 21)
- **3E 17** Lage: bei geöffnetem Mund in der Vertiefung unter dem Ohrläppchen zwischen Processus mastoideus und Mundhöhle
- **LG 14** Lage: unter dem Dornfortsatz von HWK 7
- **LG 15** Lage: zwischen Atlas und Axis und somit evtl. schon im behaarten Bereich
- **LG 16** Lage: direkt unter der Occiput-Unterkante, ca. 1 cun über der hinteren Haaransatzlinie

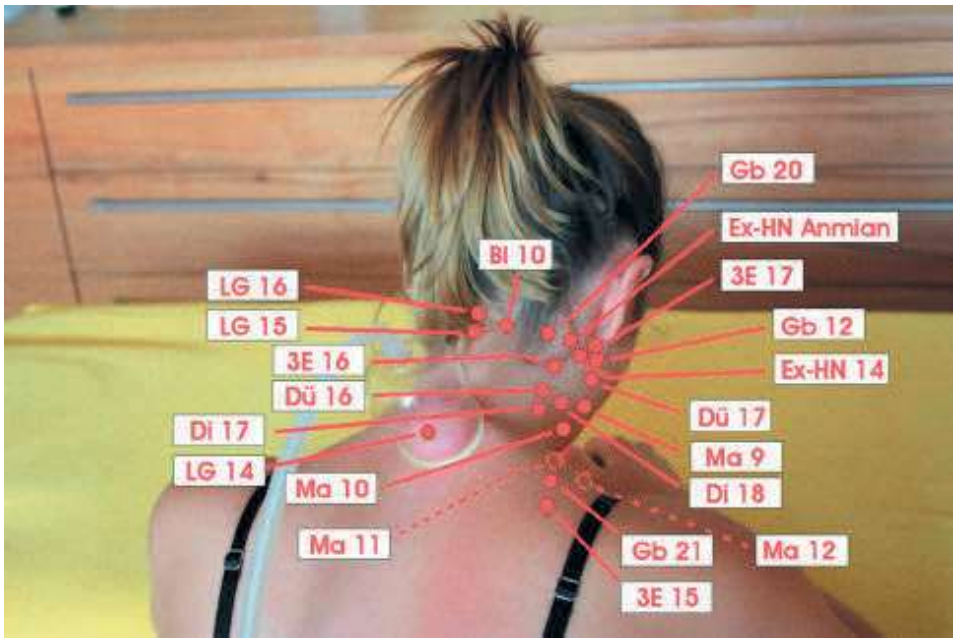


Abb. 8.12 - 2 Akupunkturpunkte, die mit der Schröpftherapie an Hals und Nacken behandelt werden können

Die Nackenzone über und um den 7. HW wird auch mit Erfolg bei hormonellen Störungen geschröpft. Es lohnt sich, die Zone C2 bis C4 mitzubehandeln, da sie Auswirkungen auf Herz, Leber, Galle, Nieren, Geschlechtsorgane und das Vegetativum hat.

Wenn eine Schröpfmassage durchgeführt wird, empfiehlt es sich, nach Möglichkeit auch den Bereich links und rechts der oberen BWS und die Schulterblattregionen gleich mitzubehandeln, da bei vielen Patienten hier oftmals Verspannungen vorliegen und es sich zudem um wichtige Reflexzonen der Leber, der Galle, des Magens des Herzens u.a.m. handelt. Meist sind die behandlungsbedürftigen Reflexzonen druckempfindlich und können so gut gefunden werden. Eine andere/zusätzliche Möglichkeit ist, den gesamten Rücken, zumindest links und rechts der Wirbelsäule, mit einer kurzen Schröpfmassage vorzubehandeln und sich dann das Hautbild anzuschauen. Die geröteten Stellen weisen auf „heiße" Gelosen hin, blasse Stellen auf „kalte" Gelosen. Manche Therapeuten behandeln die heißen Gelosen mit einer blutigen Schröpfung, die kalten Gelosen mit einer unblutigen Schröpfung.

Manuelle Techniken in Rückenlage

HWS-Dehnung mit Schalengriff

Beide Hände werden in Schalenposition ineinander unter den Hinterkopf gelegt, wobei die Zeigefinger am Hinterhauptsrand aufliegen. Die Hände und Finger dürfen dabei nur am Schädel aufliegen und nicht am Hals drücken. Der Schalengriff wird sanft gehalten und es erfolgt ein Zug am Hinterkopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Sollte es für den Therapeuten angenehmer sein, so können die Daumen auch drucklos seitlich am Hals liegen (s. Bild). Der Zug kann konstant einige Sekunden bis eine Minute gehalten werden oder mit der Atembewegung des Patienten erfolgen: Bei der Ausatmung erfolgt der Zug, bei der Einatmung die Entspannung.

Anwendung:

- zur Entspannung und Schmerzlinderung im Bereich des Nackens und der Hinterhauptslinie und bei ausstrahlenden Schmerzen in den Gesichtsbereich,
- zur Entspannung der gesamten Wirbelsäule, der Halsmuskulatur, eine Dekomprimierung der Bandscheiben und austretenden Nerven.

Variationen während der Zugbewegung:

- der Kopf wird sanft mit den Händen angehoben und wieder gesenkt, so dass eine Schubladenbewegung nach oben und unten stattfindet,
- der Kopf wird sanft und nur mit geringer Bewegung von der einen Seite zur anderen verschoben, so dass eine Schubladenbewegung seitlich erfolgt.
- Beide Variationen können ebenfalls mit der Atemsynchronisation durchgeführt werden.

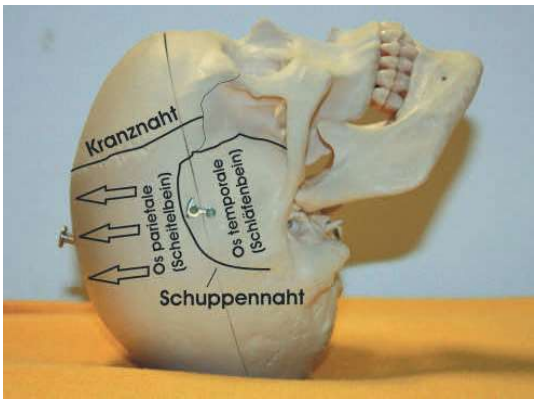
Anwendung:

- zur Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, insbesondere auch des Atlantookzipitalgelenks (C0/C1).

Abb. 8.14 - 2 Manuelle Techniken in Rückenlage

Schuppennaht (Sutura squamosa)-Dehnung

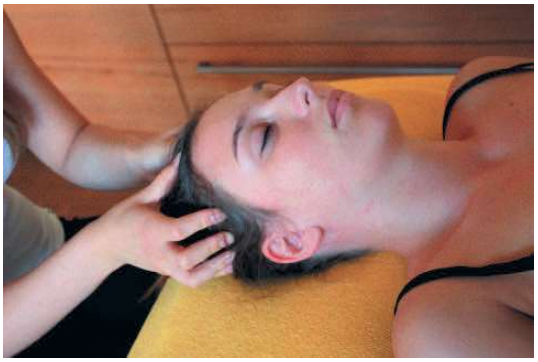
Ablauf der Kompressions-Dehn-Methode:
Die Fingerkuppen von Zeige- bis kleinem Finger beider Hände liegen auf dem Os parietale an, bzw. leicht oberhalb der Schuppennaht, die Daumen befinden sich auf dem Os parietale in Nähe der Kranznaht.



Das obere Bild zeigt die Schädelknochen in Seitenansicht mit Zugrichtung bei der Schuppennaht-Dehnung.

Das untere Bild zeigt die Fingerpositionen bei der Kompression mit anschließender Dehnung der Schuppennaht über Zug am Os parietale.

Phase 1:
Bei der Kompression drücken die Fingerkuppen das Schädeldach (und somit beide Os parietale) für einige Sekunden sanft kaudal (fußwärts).



Phase 2:
Bei der Dehnung wird das Schädeldach mit leichtem Zug vom Kopf ca. 30 Sekunden „angehoben". Die Vorstellung, dass sich die Fingerkuppen wie Saugnäpfe an den Schädelkalotten angesaugt haben, unterstützt den Vorgang. 1–3 Mal wiederholen.

Anwendung:
- ausstrahlende Druckkopfschmerzen im Schläfenbereich, allgemeiner Druckkopfschmerz.

Abb. 8.14 - 13 Manuelle Techniken in Rückenlage

Schlüsselbeinakupressur (Clavicula) und obere Brustbeinakupressur (Manubrium)

Es empfiehlt sich, alle druckdolenten Stellen am kaudalen, ventralen, kranialen und (soweit zugänglich) dorsalen Schlüsselbein ausfindig zu machen und zu behandeln. Der obere Sternumbereich (Manubrium) und auch das Sterno-Schlüsselbeingelenk können mitbehandelt werden. Auch der Bereich des Sehnenansatzes des M. sternocleidomastoideus sollte mit in die Therapie einbezogen werden.

Variation1:
Während der Akupressur am Sehnenansatz des M. sternocleidomastoideus am Schlüsselbein-Sternumbereich dreht der Patient sanft den Kopf nach links und rechts.

Variation 2:
Während der Akupressur des Sterno-Schlüsselbeingelenks kann der Patient die Schultern mehrmals nach hinten kreisen.

Anwendung:
- zur Entspannung und Schmerzlösung des Hinterhauptes,
- zur Entspannung und Schmerzlösung von ausstrahlenden Schmerzen in Höhe des Schultergürtels bzw. zum Schultergürtel ziehend,
- zur Entspannung des M. sternocleidomastoideus.

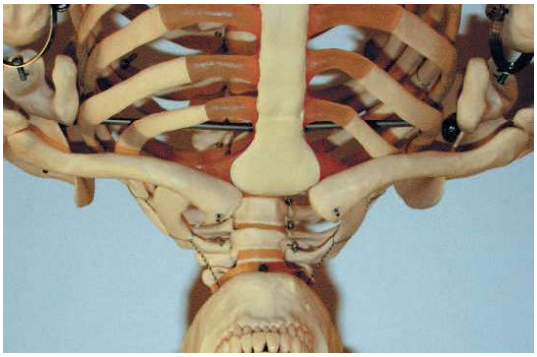


Bild 2: Akupressur mit Druck kaudal am inneren Schlüsselbein.

Bild:3: Akupressur mit Druck kaudal am mittigen Schlüsselbein.

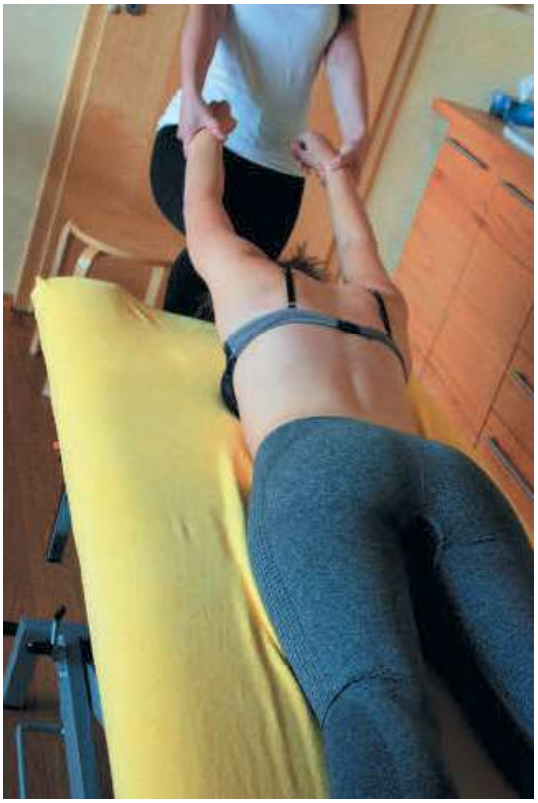
Bild 4: Akupressur mit Druck kranial an der Unterseite des Schlüsselbeins.

Abb. 8.14 - 16 Manuelle Techniken in Rückenlage

Manuelle Techniken in Bauchlage

Ganzkörperdehnung durch Zug an den Armen
Der Behandler nimmt eine stabile Ausgangsposition ein und kann zur Unterstützung des Zuges einen Unterschenkel gegen die Stirnseite der Behandlungsliege halten. Er umfasst die Handgelenke des Patienten und zieht und baut einen entsprechenden Zug auf, so dass die Dehnung sich über nahezu den gesamten Körper ausbreitet. Die Dehnung kann für ca. 1 Minute gehalten werden.

Anwendung:
- zur Entspannung und Dehnung von Schultern, Brustkorb, Wirbelsäule und Becken.



BWS-Dehnung
Der Behandler kniet mit dem zugewandten Unterschenkel neben dem Patienten auf der Behandlungsliege. Um genügend Druck auf die BWS auszuüben, beugt sich der Behandler über den Patienten, um sein Körpergewicht einzusetzen. Die Fäuste befinden sich links und rechts der Wirbelsäule, die Arme sind gestreckt. Es empfiehlt sich, die Dehnung von unten nach oben an mehreren Stellen durchzuführen und mit der Ausatmung des Patienten zu synchronisieren.

Anwendung:
- Dehnung der BWS,
- evtl. Entblockierung von Wirbeln.

Abb. 8.14 - 25 Manuelle Techniken in Bauchlage

Manuelle Techniken im Sitzen zur Dehnung und Mobilisation

Dehnung der HWS, der oberen BWS und des M. trapezius im Sitzen

Der Behandler steht hinter dem sitzenden Patienten und fixiert seine Handballen links und rechts unter dem Mastoid und Hinterhaupt. Die Unterarme liegen auf den Schultern des Patienten. Die Dehnung erfolgt, indem die Unterarme nach unten und die Hände nach oben gedrückt werden. Die Dehnung kann eine halbe bis eine Minute gehalten werden. Der Behandler sollte eine bequeme und rückengerechte Haltung und einen sicheren Stand einnehmen.

Anwendung:

- Entspannung und Dehnung des gesamten Bereichs der HWS und oberen BWS und des M. trapezius.

BWS-Dehnung / BWS-Traktion durch Anheben des Patienten

Der Patient sitzt und verschränkt seine Arme so, dass beide Hände auf den gegenüberliegenden Schultern aufliegen.
Der Behandler geht in die Knie, umfasst den Patienten, indem er mit den Händen an den jeweils gegengleichen Ellbogen greift (rechte Hand des Behandlers umfasst den linken Ellbogen). Nun wird der Patient mit seinem Rücken gegen den Bauch- und Brustkorbbereich des Behandlers gepresst, so dass der Patient beim anschließenden Anheben nicht abgleitet. Die Dehnung kann ca. 15 bis 30 Sekunden gehalten werden. Auf eine gute und stabile Position und Haltung des Behandlers ist zu achten.

Anwendung:

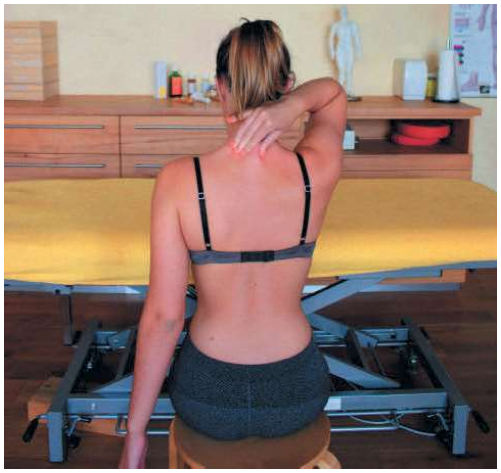
- Dehnung und Traktion der BWS und LWS,
- evtl. Entblockierung von Wirbeln.

Abb. 8.14 - 31 Manuelle Techniken im Sitzen

Selbstkorrektur nach der Dorn-Methode

(Siehe auch Kapitel „Gesunde Bewegung – Selbstkorrekturen mit der Dorn-Methode“)
Oftmals ist es notwendig, Patienten zuhause die Problemstellen weitertherapieren zu lassen. Im oberen Bereich der Wirbelsäule können folgende Selbstkorrekturen durchgeführt werden:

Korrektur der oberen BW und des HW 7
Das erste Bild zeigt eine Möglichkeit, den HW 7 zu korrigieren, indem mit der einen Hand mit Daumen und Zeigefinger der Wirbel fixiert und mit dem anderen Arm die Pendelbewegung durchführt wird.



Korrektur der HW 6 bis HW 1
Der Patient drückt bei nach rechts verschobenem Wirbel auf den rechten Querfortsatz des Wirbels (schiebt ihn nach links), während der Kopf eine “Nein“-Pendelbewegung durchführt.

Auch Muskelverhärtungen können mit der Methode gelöst werden, indem möglichst exakt die Verhärtungsstelle akupressiert wird (Dauerdruck) und der Kopf die “Nein“-Pendelbewegung durchführt.

Bild 1: Selbstkorrektur nach Dorn an der oberen HWS, Korrektur des Wirbels nach links bei “Nein“-Kopfbewegung, hier: Kopf links

Bild 2: Selbstkorrektur nach Dorn an der oberen HWS, Korrektur des Wirbels nach links bei “Nein“-Kopfbewegung, hier: Kopf rechts

Abb. 8.14 - 37 Wirbelkorrekturen mit Hilfe der Dorn-Methode bei sitzendem Patienten

8.15 AKUPUNKTUR-KONZEPTE

Im Folgenden werden die Ohrakupunktur (auch Aurikulotherapie bzw. Aurikulomedizin genannt) und die TCM zuerst einzeln vorgestellt und anschließend für ein ganzheitliches Behandlungskonzept zusammengefasst, da beide Therapien für die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne einander ergänzen bzw. die Erkenntnisse der TCM auch größtenteils auf die Aurikulotherapie übertragen werden können. Zusätzlich werden hierbei homöopathische Komplexmittel den einzelnen Kopfschmerzarten zugeordnet, die ebenfalls ergänzend oder auch ohne Akupunkturbehandlung eingesetzt werden können. Zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne bietet sich außerdem die einfach durchzuführende VanMann-Akupunktur an, welche am Ende des Kapitels beschrieben wird.

8.15.1 OHRAKUPUNKTUR (AURIKULOTHERAPIE/ AURIKULOMEDIZIN) UND DEREN BEHANDLUNGSKONZEPTE BEI TRIGEMINUSNEURALGIE, KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Zur Behandlung von unterschiedlichsten Kopfschmerzformen hat sich die Ohrakupunktur bestens bewährt. Dabei ist zu erwähnen, dass es mehrere Ohrakupunktur-Schulen gibt. Vereinfacht dargestellt sind es die französische Aurikuloakupunktur („Ohr-Akupunktur nach Nogier“, welche durch Bahr, Strittmatter u.a. ständig weiterentwickelt wurde und wird) und die chinesische Ohrakupunktur (König, Lange, Nowak).
Die Aurikulomedizin stellt eine eigenständige Therapieform dar, lässt sich jedoch sinnvoll mit der TCM und der Körperakupunktur, manuellen Therapien und anderen Behandlungstechniken verbinden.

Mittlerweile nutzen wohl die meisten Ohrakupunkteure die Erkenntnisse aus beiden Schulen.
In diesem Buch finden beide Schulen Berücksichtigung. Es würde jedoch den Rahmen des Buches sprengen, wenn eine konsequente Beschreibung und Kennzeichnung der jeweiligen Behandlungskonzepte und Punkte nach jeweiliger Schule erfolgen würde.

Zum Aufsuchen der zu behandelnden Akupunktur- und Reflexpunkte am Ohr können mehrere Methoden, wie bspw. die Druckschmerzmethode DAWOS („Da wo es weh tut“), elektrische Punktsuchgeräte oder die sog. RAC-Pulsdiagnose (nach Nogier) verwendet werden.
Da sich am Ohr der ganze Mensch widerspiegelt, besteht die Möglichkeit, gleichzeitig auch Störherde (Narben) und psychische Störungen an den entsprechenden Punkten am Ohr mitzubehandeln.

Oft finden bei der Ohrakupunktur – zur Freude der Patienten – sofortige Wirkungen statt (z.B. bei der Behandlung von steifem Hals, Hexenschuss, Schmerzzuständen).

Auswahl 2:

FRANZÖSISCHE OHRAKUPUNKTUR

OHRPUNKTE BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZ, CLUSTER-KOPFSCHMERZ, ZERVIKALER UND HORMONELLER MIGRÄNE UND KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN

(aus Strittmatter, Beate, Taschenatlas Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr, 2008)

Die Erfahrung von Dr. med. Strittmatter ist, dass der Übergang von einem Kopfschmerztyp zum anderen fließend ist und während einer Akupunkturtherapie z.B. eine Migräne "nur" noch als Spannungskopfschmerz wahrgenommen wird. Sie empfiehlt, bei allen Migräneformen immer den Punkt der Galle (entspricht dem Punkt Gb 43 – dem Tonisierungspunkt der Galle) zu untersuchen und ggf. mitzubehandeln.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

- **HWS-Muskeln** an beiden Ohren aktive Punkte im Muskelbereich auf Höhe der HWS am Ohr (auf Ohrvorderseite sensible Anteile, Goldnadel verwenden und auf Ohrrückseite motorische Anteile, Silberpunkte suchen und nadeln)
- **HWS-Grenzstrang** an beiden Ohren aktive Punkte am Ohr suchen und nadeln. (Ganglion cervicale superius, medium, inferius)
  Lage: am Fuße der Vormauer der Anthelix, d.h. am Übergang von Concha zur Anthelix, genaue Beschreibung weiter unten unter „Therapie und Lokalisation des Grenzstrangs und der Ganglien".

Spannungslösend

- **„Dü 3"** am dominanten Ohr (Lage: auf Ohrrückseite), in Gold
- **„Le 3"** am dominanten Ohr in Silber (nervaler Leberpunkt, Ärgerpunkt, verteilt das Leber-Qi, klärt den Kopf, besänftigt Leber-Yang).

Schmerzpunkte

- **„Thalamuspunkt"** (= Di 4) Lage: an der Innenseite des Antitragus, dort wo er sich mit der Concha verbindet, dominantes Ohr in Gold.

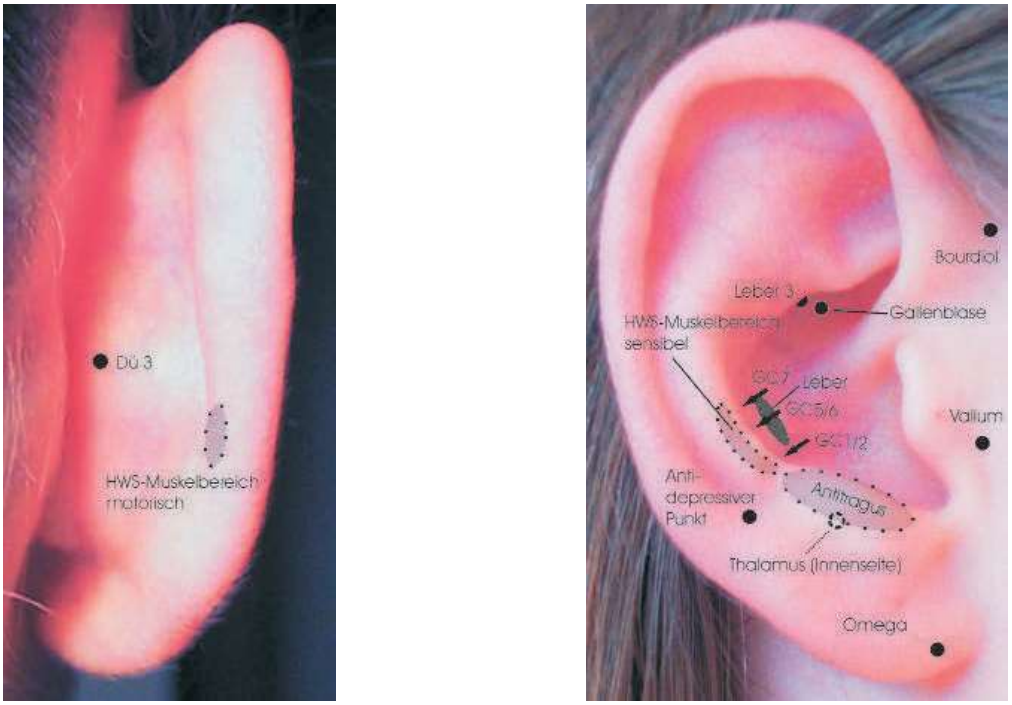


Abb. 8.15.1 - 9 a + b: Ohrpunkte nach Strittmatter bei Spannungskopfschmerz an Ohrrück- und Vorderseite

Auswahl 3:

FRANZÖSISCHE UND CHINESISCHE OHRAKUPUNKTUR

OHRPUNKTE BEI GALLENMIGRÄNE, ZERVIKALER, HORMONELLER UND WETTERMIGRÄNE

(aus Angermaier, M., Leitfaden Ohrakupunktur, 2. Auflage 2001)

GALLENMIGRÄNE

Nach M. Angermaier (Leitfaden Ohrakupunktur, S. 121, 2. Auflage 2001) kommen bei der Gallenblasenmigräne (oft in den Morgenstunden, Auslöser Stress, "Galle-Leber-Emotionen" und als Verstärker Alkohol und Kaffee) die folgenden Punkte in Frage:

- **OP „Leber"** rechtes Ohr
- **OP 97 „Gallenblase"** rechtes Ohr in Gold (entspricht Gb 43 in der Körperakupunktur)
- **OP 24a „Auge 1"** Indikation: nicht-entzündliche Augenerkrankungen.

Schmerzpunkte

- **„Analgesie 1"** Lage: am unteren Rand des Ohrläppchens gesichtwärts
- **OP 55 „Shen Men"** Lage: etwas kranial des beginnenden Crus superius anthelicis, Schmerzpunkt
- **OP 26a „Thalamus"** Lage: an der Innenseite des Antitragus, dort wo er sich mit der Concha verbindet, rechtes Ohr in Gold.

Psychische Punkte

- **OP „Antidepressiver Punkt"** Lage: am Ende der vegetativen Rinne, auf einer Linie durch die Punkte C0/C1 und „Nullpunkt". Depressionen, Anspannung
- **OP „Sorge"** Lage: Anwachsstelle des Lobulus an der Ohrvorderseite, nur am nichtdominanten Ohr, da am dominanten Ohr die Stelle dem Angstpunkt entspricht
- **OP „Antiaggression"** Lage: wenige Millimeter kaudal der Incisura intertragica, antiaggressiv, Suchttherapie.

Angermaier empfiehlt als Behandlungsintervalle: Je nach Anfallshäufigkeit alle 2 bis 7 Tage, später 2 Mal im Monat bis zur Beschwerdefreiheit. Je länger die Erkrankungsdauer, desto länger die Therapie.

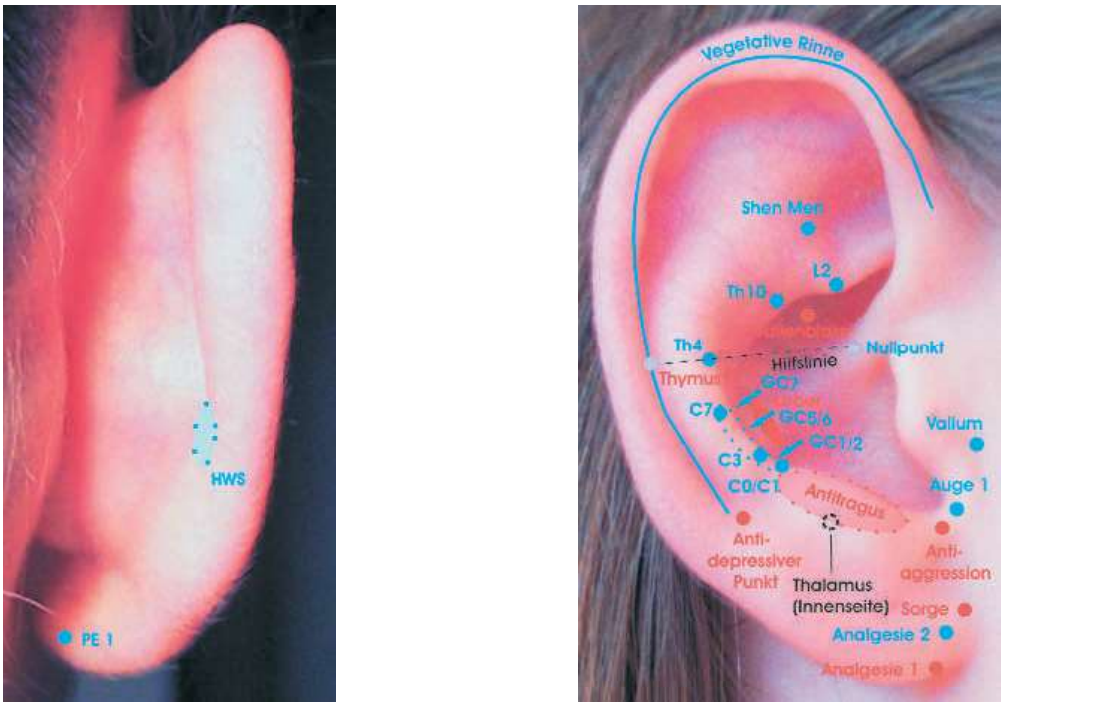


Abb. 8.15.1 - 11 a + b Ohrpunkte nach Angermaier bei Gallenmigräne und zervikaler Migräne

8.15.3 KOMBINIERTE BEHANDLUNGSKONZEPTE BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE NACH DEN KENNTNISSEN DER TCM, DER OHRAKUPUNKTUR UND ERGÄNZENDEN HOMÖOPATHISCHEN KOMPLEXMITTEL

Behandlung nach der Lokalisation des Kopfschmerzes bzw. der Meridianachsen (entsprechend dem Meridianverlauf)

Es liegt nahe, diejenigen Energiebahnen (Meridiane), welche zum und über den Kopf ziehen, in der Migräne- und Kopfschmerzbehandlung mit zu berücksichtigen, zumal dann, wenn die Schmerzen sich deutlich in einem Meridianbereich befinden. Die Meridiane haben Namen wie bspw. Lebermeridian, Nierenmeridian, Gallenmeridian, Blasenmeridian usw., welche die jeweiligen Funktionskreise bezeichnen. Die Organbedeutungen haben jedoch wenig mit unserer westlichen Organbedeutung zu tun.

Die Einteilung nach der Lokalisation des Kopfschmerzes erfolgt u.a. in sechs Meridianachsen, welche auch auf dem Ohr repräsentiert sind und somit auch mit Hilfe der Ohrakupunktur behandelt werden können.
Die Yang-Achsen haben direkte Verbindungen zum Kopf.
Die Yang-Meridiane der Arme werden in der Nähe der Sinnesorgane (Augen, Nasen, Ohren) am Kopf umgeschaltet auf die Yang-Meridiane der Beine, was bedeutet, dass im Kopfbereich sämtliche Yang-Meridiane sowohl der Arme als auch der Beine repräsentiert sind.

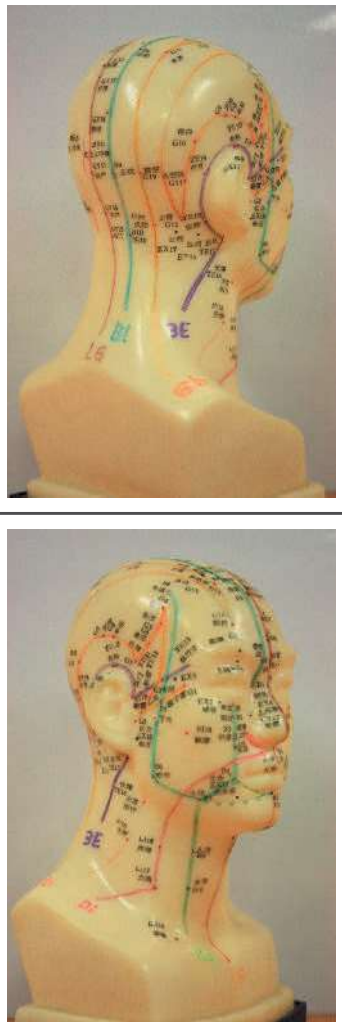


Abb. 8.15.3 - 1 Meridianverläufe im Kopfbereich

Bei der Betrachtungsweise der TCM kann beim Kopfschmerz das "klare Yang" nicht mehr zum Kopf aufsteigen bzw. das "trübe Yang" nicht mehr absteigen. Die wichtigsten Steuerpunkte für den Qi-Fluss liegen zwischen den Fingerspitzen und dem Ellbogengelenk sowie zwischen den Zehenspitzen und dem Kniegelenk. Somit erklärt sich, warum in die Behandlung des Kopfschmerzes die besonders wirksamen Punkte an Händen, Unterarmen, Füßen und Unterschenkeln (auch Fernpunkte genannt) unabdingbar dazu gehören.

Schulter-Nacken:

- **Gb 20** kommt vor allem dann in Frage, wenn bei Rotation der HWS Schmerzen entstehen, und bei einer vorausgegangenen Windexposition, Lage: an der Occiputunterkante in der Vertiefung zwischen den Ansätzen des M. sternocleidomastoideus und des M. trapezius.
- **Gb 21** senkt Qi nach unten ab und reguliert es, beseitigt Knoten, Achtung: bei der Nadelung besteht die Gefahr eines Pneumothorax (!), da die Lunge direkt unter dem Muskel liegt. Somit sollte der Punkt nur von erfahrenen Therapeuten akupunktiert werden, Lage: im höchsten Punkt der Schulter, auf Höhe der Mitte der Verbindungslinie zwischen Dornfortsatz HW 7 und der Acromionspitze an der Schulter.

Zusätzlich:

- **Ah-Shi-Punkte** (spontan druckdolente Punkte)

Abb. 8.15.3 - 20 Punkte an Hals, Nacken und hinterem Schädeldach beim Gallenblasenmeridian-Kopfschmerz „Shao Yang“

MAGENMERIDIAN-KOPFSCHMERZ (YANG MING)

Magen- und Dickdarmmeridian

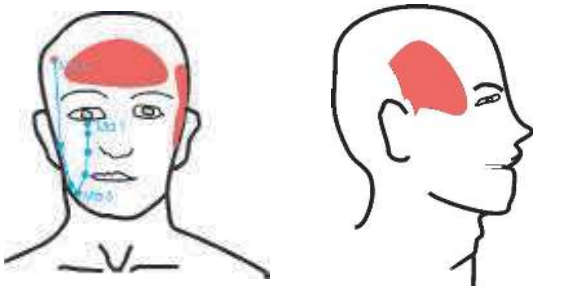


Abb. 8.15.3 - 21 Magenmeridian-Kopfschmerz (Yang Ming)

Kopfschmerz an Stirn und Schläfen und/oder in Stirn oder Gesicht oder in den Magenmeridianbereich ausstrahlend, Ma 8 schmerzhaft.

Die Schmerzen in diesem Bereich stehen üblicherweise mit dem Magen **(Magenmigräne)** in Verbindung. Häufige Ursache sind entweder Nässe oder Schleim, die im Kopf das Aufsteigen des klaren Yang behindern. Meist kommen deswegen Symptome wie Schweregefühl und Benommenheit des Kopfes hinzu. Schleim macht sogar Schwindel und verschwommenes Sehen.
Häufig in Kombination mit Übelkeit und Erbrechen oder Magengeschwüren.

Medikamente

Magen: „Synergon Nr. 51 Nux vomica“
Dickdarm: „Synergon Nr. 77 Aloe“

Ohrpunkte

- **OP 72-5 „Yang Ming“**
- **OP 26a „Thalamus“ / Di 4** reguliert Gesicht und Kopf, wichtigster Fernpunkt bei Erkrankungen von Gesicht und Sinnesorganen und wichtigster Schmerzpunkt mit Wirkung auf den ganzen Körper, Lage: an der Innenfläche des Antitragus, unten am Fuß der Concha
- **Lu 7** Stärkung der Abwehrenergie, wenn Lu-Qi-Mangel vorliegt und dieser zum aufsteigenden Leber-Yang führt, unterstützt Nacken und Kopf, Meisterpunkt für Nacken und Hinterkopf, leitet

Wind aus, senkt Lungen-Qi ab.
- **OP 87 „Magen“**
- **OP 91 „Dickdarm“**
- **OP 33 „Stirn“**
- **„Occiput“/C0/C1**
- **OP 35 „Sonne“**
- **OP 8 „Auge“/Gb 1**

Zusätzlich weitere **Meridianpunkte**, wie z.B.:
- **Ma 8** wenn Schmerzausstrahlung in die Stirn
- **Ma 36** Meisterpunkt für Erkrankungen des Abdomens, reguliert den Magen
- **Ma 41** Organpunkt Magen
- **Ma 45** vertreibt Hitze aus der Yang-Ming-Achse, Sedierungspunkt
- **MP 6** nährt Leber-Blut, beruhigt die Leber und somit den Geist, schlaffördernd, bei Übelkeit und Erbrechen (Mitbeteiligung von Milz und Magen), bei menstruationsbedingter Migräne, Organpunkt des Uterus, Lage: Innenseite der aufsteigenden Helix
- **Bl 1** vertreibt Wind und Hitze, unterstützt die Augen, Lage: in der Nähe von OP „Auge“ 8/ Gb 1
- **Bl 2** bei Kopfschmerzen um die Augen oder Ausstrahlung in die Augen, befreit den Kopf, bei Fülle- und Hitzezuständen in der Augenregion, Lage: In der Nähe von OP „Auge“ 8/Gb 1
- **Bl 13** bei Hoffnungslosigkeit und Störung in der Trauerverarbeitung, Schwäche im „Tai Yin“, ein Hauptpunkt bei allen Erkrankungen der Lunge.

Hinweis:
Speziell bei diesem Kopfschmerztyp sollten Allergien überprüft und gegebenenfalls behandelt werden.

Abb. 8.15.3 - 22 Ohrpunkte bei Magenmeridian-Kopfschmerz „Yang Ming“

Körperpunkte

Diese richten sich u.a. nach der Beziehung der Stirn zum Lenkergefäß (Stirnmitte), zum Blasenmeridian (medialer Orbitarand), zum Gallenblasenmeridian (lateraler Orbitarand und über den Augenbrauen), zum Dreifachen Erwärmer (lateraler Augenbrauenbereich).
Die Magen-Dickdarm-Meridianachse „Yang Ming“ ist mit der Lungen-Milz/Pankreas-Meridianachse „Tai Yin“ gekoppelt, weshalb auch **Lu 7** und **MP 6** in Frage kommen. So können emotionale Belastungen wie Kummer und Sorgen, geistige Überarbeitung etc., die das Milz-Qi mindern, zum Auslöser, Verursacher und Verstärker der Kopfsymptome führen.

Bei Übelkeit und Erbrechen (Mitbeteiligung von Milz und Magen) kommen zusätzlich die Punkte **Ma 36** und **KG 12** in Frage.

8.16 NEURALTHERAPIE/ INJEKTIONEN/STÖR-FELDBEHANDLUNG

Anwendung und Injektionstechniken der Neuraltherapie

Die im Folgenden erwähnten Inhalte stellen kein umfassendes und zur Ausübung der Neuraltherapie notwendiges Wissen dar. Es soll lediglich dem bereits geschulten Therapeuten als Erinnerungsstütze dienen und die für Kopfschmerz und Migräne relevanten Techniken und Punkte übersichtlich darstellen.

Kopfschmerzen gehören zu den wichtigsten Anwendungsgebieten der Neuraltherapie (auch „therapeutische Lokalanästhesie" genannt).
Als Arzneimittel kommen außer den bekannten Lokalanästhetika wie Procain (seit über 100 Jahren) und Lidocain (seit über 50 Jahren) u.a. auch homöopathische Mittel und physiologische Kochsalzlösung in Frage.
Dieses Buch ist nicht der richtige Platz, um über das Pro und Kontra unterschiedlicher Lokalanästhetika zu diskutieren, jedoch sollte bei der Anwendung das eine oder andere beachtet werden: Sowohl Procain als auch Lidocain haben ihren Stellenwert und ich persönlich setze auch beide in meiner Praxis ein. Bei Patienten mit Leberschwäche sollte Lidocain nicht verwendet werden, da es in der Leber abgebaut wird, ebenso ist bei Schwangeren Procain vorzuziehen. Procain wirkt kurzfristiger und nicht so lang anhaltend, Lidocain ist überlegen im entzündlichen Milieu und hat eine ausgeprägte Penetration im gesunden Gewebe, so dass Procain exakter als Lidocain an den Wirkungsort gebracht werden muss. Beiden gemeinsam ist, dass sie entzündungsreduzierend sind und auf immunkompetente Zellen und auf Mikroorganismen (z.B. antibakteriell) wirken. In den nachfolgenden Erläuterungen wird überwiegend auf die Verwendung von Procain eingegangen, da dieses Mittel in der Neuraltherapie am meisten Verwendung findet.
Die Nebenwirkungen sind gegenüber vielen anderen schmerzreduzierenden Arzneimitteln sehr gering. Voraussetzung bei der Anwendung sind selbstverständlich eine technisch und hygienisch korrekte Vorgehensweise und die Verwendung eines reinen Lokalanästhetikums ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel etc.

Abb. 8.16 - 1 Eine Auswahl von naturheilkundlichen Arzneimitteln zur Injektion

Die nun folgenden Injektionen kommen bei Kopfschmerzen und Migräne zur Anwendung:

Intrakutane Injektion / „Quaddel-Therapie" (Oberflächliche Injektion)

„Quaddeln" bezeichnet eine Technik, bei der ein Betäubungsmittel oder Medikament knapp unter die Hautoberfläche gespritzt (intrakutan = in die Haut) und dort eine bestimmte Menge deponiert wird. Durch das Injizieren in die Nähe von Nervenenden werden die Schmerzreize an dieser Stelle blockiert und man verhindert so, dass eine Schmerzspirale entsteht. Dies wird eingesetzt bei schmerzhaften Muskelverspannungen im Nacken und Schulterbereich, aber auch an den schmerzhaften Stellen an Schläfen und Kopf und an den Akupunkturpunkten (sog. Injektionsakupunktur). Das Mittel sollte möglichst direkt an oder/und um die Muskelverhärtungen bzw. Schmerzstellen gespritzt werden. Dabei entstehen kleine (rote) Quaddeln auf der Haut, so als ob die Haut mit Brennnesseln in Berührung gekommen wäre. Je nach eingespritzter Menge sind die Quaddeln größer oder kleiner. Als Injektionsnadel, die sehr flach und mit dem Schliff nach oben geführt wird, empfiehlt sich eine **0,2 x 20 mm**-Nadel (auch bis zu einer 0,4 x 20 mm-Nadel möglich). Für eine Quaddel werden ca. **0,1 bis 0,2 ml** (z.B. Procain 1%) verwendet. Die Gesamtmenge, die für mehrere Quaddeln in einer Sitzung benötigt wird, liegt zwischen **2 und 5 ml**. In vielen Fällen kann eine rasche Schmerzlinderung erzielt werden. Ansonsten kann die Injektion in einem angemessenen Abstand wiederholt werden.

Abb. 8.16 - 2 Injektionen an „Kopfkranz“ und „temporo-mandibulärem Block“

Abb. 8.16 - 3 Injektionen an die „Neuner-Strecke“

Intravenöse / paravenöse Injektion von Procain

Bei der intravenösen oder paravenösen Injektion wird Procain 0,5% bis 1% verwendet, wobei das Procain-Mittel für i.v.-Anwendung zugelassen und frei von Zusätzen und Konservierungsmitteln sein muss. Eine vorherige Allergieprüfung mittels Quaddel ist unverzichtbar.
Procain gilt als sehr gut verträglich, jedoch sollten bei einer i.v.-Gabe die speziellen Kontraindikationen berücksichtigt werden:

- Unverträglichkeit von Procain
- Dekompensierte Herzinsuffizienz
- AV-Block III
- Myasthenia gravis (sog. Autoimmunerkrankung mit Muskelschwäche)
- Pseudocholinesterase-Mangel (verzögerter Abbau von Narkosemittel, Mangel an Enzym, was zu längerer Apnoe führt).

Während bei der **intravenösen Injektion ca. 0,5 bis 2 ml Procain** (sehr langsam) injiziert wird, infiltriert man bei der **paravenösen Infiltration ca. 0,5 ml** subkutan.

Nach der Verabreichung sollten die Patienten noch 5 bis 10 Minuten liegen bleiben und ca. 20 Minuten beobachtet werden, da es zu leichter Benommenheit und Schwindel und gelegentlich zu Herzklopfen, Flush, Blutdruckabfall und selten zu vago-synkopialen Zuständen, vorübergehenden Kephalgien und Schwindelzuständen kommen kann.

Indikationen
U.a. bei akuten Schmerzzuständen, Erschöpfungszuständen, Nervosität, Unruhe, chronischen, insbesondere generalisierten Entzündungen, vielen Formen von chronischen Kopfschmerzen sowie bei Regulationsstörungen und Regulationsblockaden.

Injektionen an Nervengeflechte und in den Bereich von Organen können bei Kopfschmerzen und Migräne ebenso indiziert sein, wobei auf die Literatur zur Neuraltherapie im Anhang verwiesen wird.

Injektionstherapie bei Migräne

Wie bereits im Buch erwähnt, entsteht nach den Erfahrungen von Migränespezialist Dr. med. Klaus-Jürgen Strackharn vom Schmerz-Therapie-Zentrum Baden-Baden die Migräne durch Gewebsentzündungen im Bereich der Hals- und oberen Brustwirbelsäule, die meist aus verdrehten oder blockierten Wirbeln in Folge chronischer Fehlhaltung und Fehlbelastung resultieren. Diese Entzündungen führen zu einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems und in Folge zu Blutverteilungsstörungen und so zu Minderdurchblutungszonen im Gehirn. Durch die Minderdurchblutung in den hinteren Hirnarealen kommt es zu Sehstörungen. Breitet sich diese Minderdurchblutung im Gehirn weiter nach vorne aus,

8.17 IRISDIAGNOSE UND IHRE THERAPIEABLEITUNG

Mit Hilfe der Irisdiagnose, auch Iridologie oder Augendiagnose genannt, können aus dem Auge eines Menschen Hinweise über den Zustand der Organe, des Bewegungsapparates, des Nervensystems und der Konstitiution erlangt werden. Dies wird u.a. ermöglicht durch die Iristopographie und der Kenntnis über die Zeichen, Formen und Phänomene, die auftreten können sowie durch die eingelagerten Farbpigmente. Die Iris, auch Regenbogenhaut genannt, ist die durch Pigmente gefärbte Blende des Auges. Auch Auffälligkeiten im Augenweiß (Blutgefäße und Verfärbungen) und in der Pupillenform und -stellung (Eng- oder Weitstellung) lassen wichtige Rückschlüsse zu.
Die Irisdiagnostik hilft bei der Feststellung einer Grundveranlagung/Neigung für bestimmte Erkrankungen. Unterschieden wird dabei zwischen Konstitution, Disposition und Diathese. Die folgenden Einteilungen verdanken wir unter anderem den Irisdiagnostikern (Iridologen) Josef Deck, Willy Hauser, Josef Karl und Rudolf Stolz. Die Irisdiagnose kann mit einer Lupe oder einem speziellen Irismikroskop durchgeführt werden.

Abb. 8.17 - 1 Irisdiagnose und Irisfotographie am Irismikroskop

Konstitution

Die Konstitution eines Menschen wird an der Farbe der Iris festgemacht:

- Lymphatische Konstitution bei blauem Auge
- Hämatogene Konstitution bei braunem Auge
- Mischkonstitution bei einem blauen unteren Irisblatt mit braunem oberen Irisblatt

Disposition

Die Bestimmung der Disposition bezieht sich auf den strukturellen Aufbau der Iris, welcher genetisch bedingt ist:

1. Neurogene Disposition
2. Vegetativ-spastische Disposition
3. Mesenchymal schwache Disposition
4. Glandulär schwache Disposition
5. Tuberkuläre Disposition

Diathese

Die Diathese zeigt sich durch Einlagerung innerhalb der Iriszellen, durch Pigmentauflagerungen oder auch durch Blutkapillarausbildung am Limbus (Übergang von der Iris zur Sklera, also zum Weißen im Auge).

Folgende Diathesen werden unterschieden:

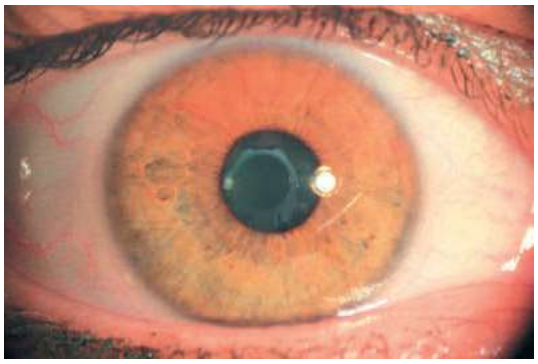
1. Exsudative Diathese
2. Übersäuerungsdiathese (früher: harnsaure Diathese)
3. Dyskratische Diathese
4. Lipämische Diathese
5. Allergische Diathese

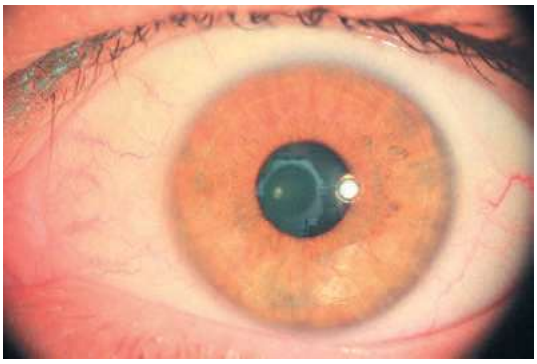
Irisdiagnose bei Kopfschmerz und Migräne

Allein mit der Hilfe der Irisdiagnose ist Kopfschmerz oder Migräne nicht eindeutig zu diagnostizieren. Am ehesten können unphysiologische Pupillenreaktionen auf zerebrale Dysfunktionen und Schmerzen hinweisen, wie bspw. die Weitpupille. Viel bedeutender in der Praxis sind jedoch einige der folgenden Dispositionen und Diathesen:

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Beispiel 3:
Rechte und linke Iris einer 44-jährigen Patientin

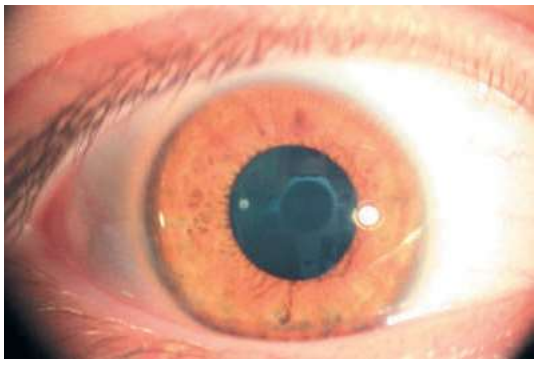


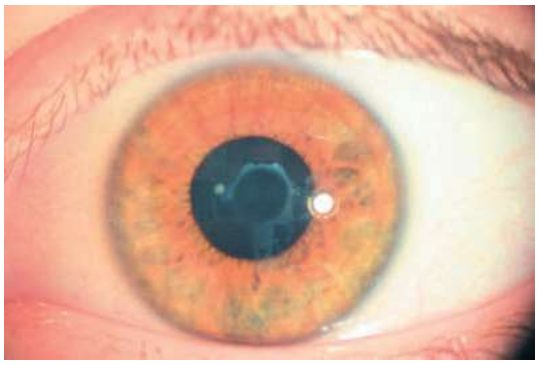


Befund:
Kopfschmerzen und Migräne, starke Periodenschmerzen.

Irisdiagnose:
Konstitution: Misch-Iris (Mischung zwischen brauner und blauer Iris). Zirkuläre Krampfringe in beiden Augen, die über den cerebralen Bereich ziehen. Gelb-braune Imprägnierung (Stoffwechselstörung?) im cerebralen Bereich. Im rechten Auge ca. bei 1 Uhr Solarstrahl von Pupille bis zum Zilliarrand gehend, dort an der Krause drei Lakunen im Verbund. Tangentiale Blutgefäße im Augenweiß ca. ab 10 Uhr. Im rechten Auge solarstrahlenartige Imprägnierungen im Bereich 12 Uhr bis 1 Uhr. Ebenso im linken Auge.

Beispiel 4:
Rechte und linke Iris einer 14-jährigen Patientin (Tochter der obigen 44-jährigen Patientin)





Befund:
Gehäuft auftretende (Schul-)Kopfschmerzen.

Irisdiagnose:
Konstitution: Hämatogene Iris (dunkelbraun). Zirkuläre Krampfringe über cerebralen Bereich in beiden Augen, ebenso wie bei der Mutter solarstrahlenartige Imprägnierungen.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Aconitum (Eisenhut) 129, 153
Akupressur bei Kopfschmerzen 109
Akupressur bei Migräne und beginnender Migräne, Augenflimmern, Sehstörungen, Aura 110
Akupunkturkonzepte 235
Akutmaßnahmen bei den Vorboten 301
Akutmaßnahmen bei Migräne 301
Ambra (Pottwalausscheidung) 129
Amethyst 188
Ammi visnaga (Bischofskraut „Khella“) 153
Anamnese 32
Ankündigungssymptome der Migräne 15
Anthroposophische Arzneimittel 177
Anti-Migräne-Ernährung 49
Antimonium tartaricum (Brechweinstein) 129
Apis (Honigbiene mit Gift) 129
Araninum/Aranin (Schwarze Nachtspinne) 153
Argentum nitricum (Silbernitrat) 129, 153
Arnica montana (Bergwohlverleih, Wundkraut) 154
Arsenicum album (Arsen(III)-oxid) 129, 154
Ausleiten von Schwermetallen und Toxinen 124
Autogenes Training 101

B

Bachblüten 187
Baldrian (Valeriana officinalis) 180
Bauchatmung als Atemtherapie 100
Beifuß (Artemisia vulgaris, Gänsekraut) 180
Belladonna (Tollkirsche) 129, 154
Benediktenkraut (Cnicus benedictus) 180
Beweglichkeitsübungen der HWS 81
Blasenmeridian-Kopfschmerz (Tai Yang) 256
Blutegel 194
Bryonia alba (Zaunrübe) 154
BWS-Dehnungs- und Entblockierungsübungen 91, 95

C

Cactus grandiflorus (Kaktus mit großer Blüte) 129
Cadmium metallicum (metallisches Kadmium) 155
Calcium carbonicum (Austernschalenkalk) 155
Calcium phosphoricum (Phosphorsaurer Kalk) 155
Causticum Hahnemanni (Ätzkalk) 129, 156
Cedron (Klapperschlangenbohne) 156
Chamomilla (Kamillenblüten) 129
China officinalis (Rinde des Chinabaumes) 156
Chinesische Engelwurz (Angelica sinensis) 181
chinesische Ohrakupunktur 240
Cimicifuga racemosa (Wanzenkraut) 130, 156
Cluster-Kopfschmerz 242, 287
Cocculus indicus (Kockelskörner) 130, 157
Coenzym Q10 (Ubichinon) 57
Coffea tosta (geröstet) oder Coffea cruda (ungeröstet) 130, 157
Colocynthis (Koloquinte) 157
Cyclamen europaeum (Alpenveilchen) 157
Cypripedium pubescens (Frauenschuh) 130

D

Darmflora 62
Darmsanierung 62
Digitalis (Roter Fingerhut) 130
DMSO (Dimethylsulfoxid) 60
Dulcamara (Bittersüßer Nachtschatten) 157

E

Ein- und Durchschlafhilfen 127
Eiweißspeicherkrankheiten 126
Elektrosmog 137
Entspannungstechniken der Kaumuskeln 210
Ephedra (Ephedra sinica) 181
Eupatorium perfoliatum (Wasserhanf) 158
Euphrasia officinalis (Augentrost) 158

F

Fasten 126
Ferrum metallicum (metallisches Eisen) 158
Folsäure 58
Französische Ohrakupunktur 242
Französische und chinesische Ohrakupunktur in Kombination 246

G

Gallenblasenmeridian-Kopfschmerz (Shao Yang) 260
Gallenmigräne 244
Gelsemium (Gelber Jasmin) 130, 158
Gentechnik 136
Geopathische Störungen 134
Ginseng, Kraftwurz (Panax ginseng) 181
Glonoinum (Nitroglycerinum, Nitroglycerin) 158
Granat 188
Guaraná (Paullinia cupana) 181

H

Hafer (Avena sativa) 181
Hagebutte (z.B. Rosa canina) 181
Halit 188
Haplopappus (Asteraceae) 159
Heilhypnose 141
Heilsteine 188
Heliotrop 188
Herzmeditation 122
Herzmeridian-Kopfschmerz (Shao Yin) 276
Hopfen, Bierhopfen (Humulus lupulus) 181

Hormonelle Migräne 245, 248
Hypothalamus 17

I

Ignatia (Strychnos ignatii, Ignatiusbohne) 159
Impfungen 139
Ingwer (Zingiber officinale) 181
Injektion an die Schädelkalotte 283
Intrakutane Injektion 282
Ipecacuanha (Brechwurzel) 159
Iridologie/Irisdiagnose 294
Iris versicolor (Bunte Schwertlilie) 159

J

Johanniskraut (Hypericum perforatum) 182

K

Kakao 65
Kalium bichromicum (Kaliumdichromat) 160
Kalium carbonicum (Pottasche) 130
Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat) 160
Kamille, Römische Kamille (Anthemis nobilis) 182
Kinesiologie 149
Klassische Homöopathie 150
Kleidung und Kosmetika 136
Kneipp-Anwendungen 189
Komplexmittel-Homöopathie 172
Konzentrationsstörungen 245
Kopfschmerz anfallsweise 171
Kopfschmerz aufgrund hormoneller Störungen 168
Kopfschmerzauslösende Chemikalien 134
Kopfschmerz bei gichtisch-rheumatischer Diathese 170
Kopfschmerz bei grippalen Infekten 170
Kopfschmerz bei Kindern 19
Kopfschmerz beim Erwachen 171
Kopfschmerz bei Stirnhöhlenentzündung 170
Kopfschmerz bei Zervikal-Syndrom 170
Kopfschmerz besser durch Druck auf Kopf 170
Kopfschmerz durch emotionale Auslöser, Stress 170
Kopfschmerz durch Lymphstau 168
Kopfschmerz durch psychische Auslöser 169
Kopfschmerz durch Sonne 171
Kopfschmerz durch Überanstrengen der Augen 170
Kopfschmerz durch Überanstrengung/ Erschöpfung 170
Kopfschmerz in Lebensphasen der Frau 170
Kopfschmerzen in Folge von Unterdrückung 170
Kopfschmerz in Bezug zu Harnsymptomen 172
Kopfschmerz in Bezug zur Menses 168
Kopfschmerz mit Sehstörungen 171
Kopfschmerz nach Gehirnerschütterung oder Gehirnprellung 288
Kopfschmerz nach Haareschneiden 171
Kopfschmerz nach Kopfverletzungen 170
Kopfschmerz nach Periodizität 171
Kopfschmerz-Seitigkeit 170
Kopfschmerz und Gemütszustand 169
Kopfschmerz vor Gewitter 171
Kopfschmerz witterungsabhängig 169
Kornblume (Centaurea cyanus) 182
Kräftigungsübungen für die HWS 74
Kraniosakrale-Therapie 196
Kranznaht 208

L

Lac defloratum (entrahmte Kuhmilch) 160
Lachesis muta (Gift der Buschmeisterschlange) 130, 160
Lapislazuli 189
Lavendel (Lavandula officinalis) 182
Lebermeridian-Kopfschmerz (Jue Yin) 273
Lidocain 282
Liebstöckel (Levisticum officinale Koch) 183
Lungenmeridian-Kopfschmerz (Tai Yin) 271
Lycopodium clavatum (Bärlapp) 161
Lymph-Belts/Lymphpunktkette 120, 290
Lymphdrainage des Nacken- und Kopfbereichs 113
Lymphdrainage durch Fernpunkte 120

M

Mädesüß (Filipendula ulmaria) 183
Magenmeridian-Kopfschmerz (Yang Ming) 266
Magnesium 55
Magnesiuminjektionen/-infusionen 293
Magnesium phosphoricum (Magnesiumhydrogenphosphat) 161
Manuelle Techniken im Sitzen 227
Manuelle Techniken in Bauchlage 221
Manuelle Techniken in Rückenlage 198
Manuelle Techniken in Seitenlage 220
Manuelle Therapien und Massage 194
Mariendistel (Silybum marianum) 183
Medizinische Untersuchungen 35
Melilotus officinalis (Steinklee/Honigklee) 161
Melisse, Zitronenmelisse (Melissa officinalis) 183
Menyanthes trifoliata L. (Bitterklee) 162
Mikropressur 121
MSM (Methylsulfonylmethan) 59
Mutterkraut, Frauenminze 184

N

Nahrungsergänzung 54
Nanotechnik 137

Natrium muriaticum (Kochsalz) 162
Neue Medizin 42
Neuraltherapie 282
Nux moschata (Muskatnuss) 130
Nux vomica (Brechwurz) 130, 163

O

Ohrakupunktur 235
Onosmodium virginianum (Falscher Steinsamen) 163
Opium (Schlafmohn) 131

P

Passiflora incarnata (Passionsblume) 131, 184
Pestwurz (Petasites) 58, 184
Pfefferminze (Mentha piperita) 184
Pfeilnaht 207
Phosphorus (Gelber Phosphor) 131, 163
Picricum acidum (Pikrinsäure, sehr explosiv) 163
Procain 282
Progressive Muskelentspannung 70
Psorinum (Krätzenosode) 164
Pulsatilla pratensis (Kuhschelle) 164
Punktlokalisationsübersicht der Schmerz- und Behandlungsstellen am Kopf 111

R

Rhodochrosit 189
Rhododendron (Goldgelbe Alpenrose) 164
Rhus toxicodendron (Giftsumach) 165
Robinia pseudoacacia (Robinie, Falsche Akazie) 165
Rubin 188
Ruta graveolens (Gartenraute, Weinraute) 165

S

Sabadilla (Sabadillasamen) 165
Sanguinaria canadensis (Kanadische Blutwurz) 165
Schädelnähte 207
Schafgarbe (Achillea millefolium) 185
Schlaf 127
Schlangenkraut (Cimicifuga racemosa) 185
Schlüsselblume (Primula veris L.) 185
Schmerzgedächtnispunkten nach Prof. Bahr 252
Schokolade 65
Schöllkraut (Chelidonium majus) 185
Schreibtisch, Sitzhaltung 72
Schröpfen 190
Schröpfmassage 190
Schuppennaht 209
Schüßler-Salze 178
Selbstkorrektur untere HWS und obere BWS 96
Selbstkorrekturübungen mit der Dorn-Methode 95
Selbstmobilisation der oberen HWS 83
Sepia officinalis (Sekret des Tintenfischs) 131, 166
Serotonin 17
Silberweide 185
Silicea (Acidum silicicum, Kieselerde) 131, 166
Smaragd 188
Spagyrik 172
Spanischer Pfeffer (Chili, Capsaicin) 185
Spannungskopfschmerz 11, 242, 285
Spigelia anthelmia (Wurmkraut) 167
Steinheilkunde 188
Störfeldbeseitigung 291
Stramonium (Gemeiner Stechapfel) 131
Streudepolarisierung im Gehirn 15
Strychninum phosporicum 131
Subkutane Injektion 283
Sulfur (Schwefel) 167

T

Tausendgüldenkraut (Fieberkraut) 186
Tennisballmassage 104
Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) 186
Thuja occidentalis (Lebensbaum) 167
Trigeminusneuralgie 238

U

Übungen zur Vorbeugung 73
Ursachen und Therapiemodelle bei Kopfschmerz und Migräne 28

V

VanMann-Akupunktur 279
Vermutete Pathophysiologie der Migräneerkrankung 15
Vitalstoffreiche Ernährung 48
Vitamin B2 (Riboflavin) 57

W

Waldmeister (Galium odoratum) 186
Wasseradern 134
Weidenrinde (Salix cortex) 186
Wetter 169
Wettermigräne 249
Wohnräume 135

X

Xanthoxylum/Xanthoxylon fraxineum (Zanthoxylum, Gelbholzbaum) 167

Z

Zahnmedizinische Materialien 139
Zervikale Migräne 245, 247
Zincum metallicum (Zink) 131
Zincum valerianicum (Zinkisovalerianat) 131
Zirbenholz 133

ÜBER DEN AUTOR

Thomas Bezler, Jahrgang 1966, ist Diplom Gewerbelehrer, Gesundheits- und Ernährungsberater und seit 2001 in eigener Praxis als Heilpraktiker tätig. Mit 13 Jahren litt er an schwerer Migräne und führte somit die in der Familie seit mehreren Generationen bestehende „Migräneära" fort. Es ist ihm ein großes Anliegen, seinen Erfahrungsschatz als Betroffener und als ganzheitlich arbeitender Heilpraktiker allen Interessierten zugänglich zu machen. Vor der Ausbildung zum Heilpraktiker konnte der Autor als Sportlehrer, als Anti-Stress-Therapeut und als Gesundheits- und Ernährungsberater bereits vielen Kopfschmerz- und Migränepatienten helfen sich von ihrem Leiden zu befreien. Deswegen ist ein wichtiger Bestandteil seines Buches auch der Umsetzung einer gesunden und ausgeglichenen Lebensführung gewidmet.

ÜBER DIESES BUCH

Dieses Anwendungsbuch richtet sich gleichermaßen an Kopfschmerz- und Migränepatienten, wie an Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten. Der Wunsch jeder betroffenen Person ist, möglichst schnell aus ihrem leidenden Zustand herauszufinden und sich auf einen lindernden oder gar ausheilenden Weg zu begeben. Die vorgestellten Heilungswege basieren auf Ursachenerkennung und ausführlicher Anamnese, einer Änderung der Lebens- und Ernährungsweise, Homöopathie, Schüßler-Biochemie, Kräuterheilkunde, Akupunktur, Akupressur, Manuellen Therapien, Bewegungstherapie, Neuraltherapie, Heilhypnose und weiteren Möglichkeiten.

Neben der Vermittlung eines zum Erfolg notwendigen theoretischen Wissens und effizienter (Selbst-) Heilmethoden wird großen Wert auf die eigenverantwortliche Mitarbeit der Betroffenen gelegt.

Das Ziel: Mit Hilfe effizienter natürlicher und naturheilkundlicher Maßnahmen bewusster, gesünder, glücklicher und vor allem mit einem freien Kopfgefühl zu leben!

bezlerverlag

www.thomas-bezler.de

ISBN 978-3-9820-0860-8

9 783982 008608