

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Kopfschmerzen - 1

F: Ich habe häufig starke Kopfschmerzen mit Übelkeit. Ein Arzt diagnostizierte Migräne, ein anderer sagt, es sei nur ein Spannungskopfschmerz. Was ist denn der Unterschied?

A: Insgesamt gibt es ca. 220 unterschiedliche Kopfschmerzarten, der zuletzt genannte ist der häufigste. Ein eindeutiges Kriterium für eine Migräne ist eine sog. Aura, also vorübergehende neurologische Störungen. Als Warnsymptome im Vorfeld können sich psychische Veränderungen zeigen wie Hyperaktivität oder Depression, auch Verlangen nach bestimmtem Essen und vermehrtes Gähnen. Die Dauer beträgt zwischen 4 und 72 Stunden, der Schmerz ist eher pulsierend und mäßig bis heftig, die Lokalisation meist Stirn und Schläfe einseitig, während beim Kopfschmerz vom Spannungstyp oft eine längere Dauer, ein drückend-einengender milder bis mäßiger Schmerz beidseits besteht. Der Schmerz bei der Migräne verschlechtert sich durch Aktivität und es bestehen häufig Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmscheu. Aber mit den „Schubladen“ ist das so eine Sache, manchmal passt man weder in die eine noch in die andere so richtig.

F: Stimmt es, dass Schmerztabletten langfristig zu mehr Schmerzen führen?

A: Leider ja, das ist ein Teufelskreis. Medikamente belasten oft das Entgiftungsorgan Leber, und von der chinesischen Medizin her weiß man, dass bei Kopfschmerzen häufig dort sowieso schon eine Störung besteht. Die Triptane, die man bei Migräne einsetzt, wirken über die Blockierung der Freisetzung von Nervenbotenstoffen. Eine Blockierung ist immer problematisch, weil sie nie rein selektiv ist. Der Körper kann dann schlechter sein Gleichgewicht finden, und es ist ein wenig so, als würde man beim Auto Gas und Bremse gleichzeitig drücken.

F: Was weiß man denn über die Ursachen der Migräne?

A: Da gibt es viele Vermutungen, u.a. eine Störung der Reizverarbeitung – beim Spannungskopfschmerz eher im Bereich der Schmerzschwelle – und ein Versagen der Zusammenarbeit der Botenstoffe im Bereich des Zwischenhirns. Nach meiner Erfahrung sind Migränepatienten oft sehr sensibel und können schlecht filtern, so dass es schnell zu einer Reizüberflutung kommt. Oft besteht auch ein vermehrter innerer Druck durch hohe Leistungsanforderungen an sich selber – die innere „Messlatte“ hängt immer ein bisschen zu hoch. Von daher ist Umgang mit Stress ein wichtiges Thema.

F: Manchmal meine ich, dass bestimmte Nahrungsmittel Auslöser sind?

A: Vor allem histaminreiche Lebensmittel können neben einer klassischen Allergie auch Migräne auslösen. Doch das kann auch nur der berühmte Tropfen sein, der ein volles Fass zum Überlaufen bringt. Nach meiner Erfahrung ist wichtig herauszufinden, was die „Eimer“ in dem Fass sind und da für Entlastung zu sorgen. Patienten berichten oft, dass sie das Essen vertragen, wenn sie sich insgesamt stabiler fühlen. Ein Zuviel von einer Vermeidungsstrategie führt oft wieder zu mehr Verspannung.

Fortsetzung – Teil 2 nächste Seite

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Kopfschmerzen - 2

F: Was kann noch alles Kopfschmerzen auslösen?

A: Meist gibt es viele Faktoren, die zusammenkommen – da sind wir wieder bei dem Fass, das voll läuft. Letztlich alles, was zu viel unter Druck setzt und die Regulations-Mechanismen überfordert. Wetterwechsel ist für manche schwierig - für den Therapeuten ein Hinweis für vegetative Unausgeglichenheit und eventuell eine Leber-Galle-Störung. Hierbei ist wiederum wichtig, sich klarzumachen, dass ich bei mehr innerer Stabilität auch mit äußerem Wechsel besser zurechtkomme. Wenn ich zu viel auf das schaue, was ich nicht ändern kann, lande ich bei einer lähmenden Opferhaltung.

F: Vielleicht bin ich einfach zu empfindlich und müsste mich mehr abhärten?

A: Das ist einer der Irrtümer, der Migräne immer noch als weibliche Befindlichkeitsstörung abtut. Im Gegenteil, chronische Kopfschmerz-Patienten sind oft eher hart mit sich, nach dem Motto „Zähne zusammenbeißen und durch...“. Dabei sind Durchhaltestrategien schädlich, da sie dazu führen, dass man die Anspannung viel zu spät wahrnimmt. Auch Extrembelastungen gelten als ungünstig, daher möglichst kein Leistungssport.

F: Was kann ich denn tun?

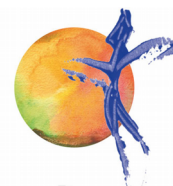
A: Neben allgemeinen Empfehlungen wie ausreichend trinken, essen und schlafen, für Pausen sorgen, Frischluft und entspannte Bewegung, ist es wichtig, ein Gespür für die eigenen Grenzen zu entwickeln. Ein Vergleich mit anderen ist nicht hilfreich, das kann jeder nur für sich tun. Je labiler mein Organismus ist, desto niedriger ist auch die Schmerzschwelle. Der nächste Schritt ist, diese Grenzen dann auch zu setzen. Wir haben alle so einen „inneren Antreiber“, der vor allem auf Funktionieren und Leistung bedacht ist. Wenn der zu viel zu sagen hat, ist Überforderung vorprogrammiert. Häufig sind die Anforderungen, die von der Außenwelt zu kommen scheinen, zum großen Teil meine eigenen. Es geht oft darum zu lernen, Prioritäten zu setzen, Nein zu sagen, Abstriche bei Leistungsansprüchen zu machen. Insgesamt mehr lassen als tun.

F: Wieso kommt der Schmerz häufig am Wochenende, wo doch Entspannung da ist?

A: Das ist umso mehr ein Hinweis, dass Stress eine Rolle spielt, man eine Art von „Adrenalin-Junkie“ ist. Während der Woche läuft alles auf Hochtouren, der Spiegel an Stresshormonen ist hoch, der Körper traut sich sozusagen gar nicht, sich bemerkbar zu machen. Am Wochenende kommt es zu einer Art Entzug, man fällt in ein Loch und der Organismus „schreit“ laut um Hilfe. Da braucht es ein prinzipielles Überdenken: Wie gehe ich mit meinem Körper und insgesamt mit mir um?

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie