

Hans P. Ogal

Naturheilkundliche Massnahmen bei Kopfschmerz und Migräne

Prägend bei Migräne ist eine genetische Disposition. Trotzdem berichten Migränepatienten immer wieder, dass sie jahrzehntelang frei von Schmerzattacken sind. Daran lässt sich erkennen, dass nicht nur eine individuelle Migränekonstitution, sondern auch aktuelle belastende Faktoren für die Auslösung der Kopfschmerzen verantwortlich sind.

Zu den wichtigsten auslösenden Faktoren gehört Stress. Beim Migräneanfall bewirkt dieser eine Verengung der kleinen Hirngefässe. Der Nervus trigeminus wird aktiviert und wirkt auf die Blutgefässe des Gehirns und der Dura mater. Es folgt eine Dilatation der Blutgefässe sowie eine Erhöhung der Permeabilität der Gefässwände. Aus den Thrombozyten wird vermehrt 5-Hydroxytryptamin freigesetzt. Eine neurogene Inflammation breitet sich aus, und die aktivierten Schmerzrezeptoren des N. trigeminus senden Schmerzimpulse zum Gehirn.

In einer ganzheitlichen Behandlung werden individuelle Stressoren diagnostiziert und in eine entsprechende Therapie überführt. Bei den meisten Migränepatienten können hierdurch die Intervalle zwischen den Migräneanfällen deutlich verlängert und die Attacken in ihrer Dauer und Intensität reduziert werden. Häufig berichten Patienten, dass durch die naturheilkundliche Therapie «einfache» Analgetika wieder ansprechen, die sie sonst wegen des Gewöhnungseffektes ohne jegliche Wirkung eingenommen haben. Auch besteht die Möglichkeit, dass Patienten auf diese Weise vollständig von ihrer Kopfschmerz- oder Migränesymptomatik befreit werden, wobei die Disposition natürlich weiterhin bestehen bleibt.

Zehn Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Kopfschmerzen und Migräne. Mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise lassen sich belastende Faktoren und patientenindividuelle Schwachstellen aufspüren und gezielt behandeln.

Zu den bekanntesten Therapieverfahren zählen neben Spannungsregulationstechniken die Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur und Neuraltherapie. Eine besonders grosse Bedeutung hat die Behandlung von Dysbiosen der Darmflora. Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, die über die klassisch bekannten migräneauslösenden Nahrungsmittel weit hinausgehen, können als Stressor wirken und direkt oder auch zeitverzögert Migräneanfälle und Spannungskopfschmerzen triggern. Eine spezifische individuelle Nahrungsmittelkarenz ist hier neben der Darmsanierung unbedingt zu beachten. Auch eine physiologische Flüssigkeitszufuhr kann bei der Migränebehandlung eine grosse Rolle spielen.

Bei Regulationsblockaden/Störfeldern (Fehlreaktionen im peripheren oder autonomen Nervensystem begleitet von einer energetischen Dysbalance) sollten unbedingt Verfahren der Herd- und Störfelddiagnostik und -therapie hinzugezogen werden. Bei Verdacht auf zugrunde liegende psychische Belastungsfaktoren sollte eine psychologische Betreuung eingebunden werden.

Wichtig ist, die therapeutischen Verfahren individuell auf den jeweiligen Patienten abzustimmen, da nicht jeder Patient die gleichen belastenden Faktoren aufweist und auch nicht auf die gleichen Massnahmen anspricht. So lassen die Erfolge häufig zu wünschen übrig, wenn Patienten mono-

man mit der immer gleichen Methode therapiert werden.

Sobald sich die Beschwerdesymptomatik reduziert, können stärkere Analgetika und Triptane oft durch sanftere Präparate der Homöopathie und Phytotherapie ersetzt werden. Trotzdem soll den Patienten die Behandlungsmöglichkeit mit diesen Migränepräparaten (als Sicherheit) belassen werden. Denn auch aus ganzheitlicher Sicht sind wir dankbar, dass es potente und schnell wirkende Präparate wie die Triptane gibt. So können Migränepatienten wie «normale schmerzfreie» Menschen wieder am Alltagsleben teilnehmen, ohne Angst zu haben, einen Anfall zu erleiden. Denn diese Angst ist bei vielen Migränepatienten einer der stärksten Stressoren, der selbst wieder als Trigger eines Migräneanfalls wirken kann.

Triggermechanismen der Migräne

- Stress (Überlastung, Ärger, Schlafentzug, aber auch Angst vor dem Migräneanfall selbst)
- Reizüberflutung (auch akustisch, optisch, olfaktorisch)
- hormonelle Umstellung
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Störungen des intestinalen Milieus (Dysbiose)
- Störungen des Flüssigkeitshaushalts
- akute oder chronische Infektionen
- Belastungen des peripheren oder autonomen Nervensystems (Störfelder, z.B. Narben)

- muskuläre Triggerpunkte oder Muskelhypertonus im Mund- und Kieferbereich
- Störungen des Bewegungssystems,
- Traumatisierungen (somatisch und psychisch)
- Änderungen gewohnter Abläufe
- Orts- und Klimawechsel, Wetterwechsel (sphärische Schwankungen).

Ordnungstherapie

Der Begriff Ordnung bedeutet «Ausgeglichenheit der individuellen Ansprüche und Bedürfnisse des Menschen mit den Gegebenheiten seiner Natur und Umwelt». Der Zustand der Ordnung, d.h. der geistigen, seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit des Organismus, lässt sich formal mit Gesundheit gleichsetzen. Krankheit hingegen stellt einen Zustand der Unordnung im Organismus dar.

Verschiedenste Triggermechanismen können individuell als Stressor und somit als Auslöser einer Migräne verantwortlich sein. Als Ziel der Ordnungstherapie gilt es, konstitutionelle und konditionelle Schwächen und Belastungen des Patienten zu identifizieren, um diese möglichst in ihrer Gesamtheit zu behandeln und im weiteren Verlauf meiden zu können.

Die verschiedenen Behandlungsverfahren müssen individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt werden. Neben einer «Grundsanieung», z.B. der Symbioselenkung des Darms, die bei fast jedem Kopfschmerz- und Migränepatienten primär zum Einsatz kommen sollte, wird nach Diagnostik ein individuelles Behandlungsprogramm erstellt. Nach Erfahrung des Autors wird im Folgenden eine Auswahl therapeutischer Verfahren aufgeführt, welche sich bei der Kopfschmerz- und Migränebehandlung bewährt haben.

Symbioselenkung/Darmsanieung/ Mikrobiologische Therapie

Die Darmflora wird repräsentiert von einer Vielzahl verschiedener Bakte-

rien, die für eine Schutzfunktion der Darmwand, die Aufrechterhaltung des Darmmilieus und nicht zuletzt die Aufnahme von Vitaminen wie Folsäure, Laktoflavin, Nikotinsäureamid, Pyridoxal, Pantothenensäure, Vitamin B12 und Biotin mitverantwortlich sind. Durch eine verminderte Darmperistaltik wird auch die Serotoninausschüttung (aus den chromaffinen Zellen des Plexus myentericus) negativ beeinflusst, was sich negativ auf die Migränesymptomatik, die Schmerzschwelle und die Stimmung der Patienten auswirkt.

Ist die normale Bakterienflora gestört, können durch Gärungs- und Fäulnisvorgänge lokale Beschwerden auftreten. Darüber hinaus werden die physiologische Barrierefunktion und die immunologische Funktion des Darms reduziert. Toxische Stoffwechselprodukte werden resorbiert und belasten direkt oder über eine reduzierte Entgiftungsfunktion der Leber den Organismus.

Ursachen für eine intestinale Besiedlung pathogener Keime können unter anderem sein: Pharmaka, Strahlen, Toxine, Fehlernährung, funktionelle Störungen des Gastrointestinaltraktes, schwere Darminfektionen, Bakterientoxine (Abb. 1).

Im Sinne einer Sanierung des Darms sollten zuerst mögliche Pilzbelastungen behandelt werden. Dem folgt die Elimination anaerober bzw. fakultativ anaerober pathogener Keime (z.B. mit Magnesiumperoxidpulver oral). Als Basis wird das Darmmilieu stabilisiert (bei Verträglichkeit Laktose in Verbindung mit Kamillenblütenextrakt, Gabe von Laktobazillen und Bifidobakterien, Anregung der Leber- und Gallesekretion mit Bitterstoffen), und zuletzt sollten physiologische Darmbakterien vorsichtig substituiert werden. Die Behandlung mit physiologischen Darmbakterien sollte nicht nur als reine Substitutions-therapie betrachtet werden. Sie ist auch eine Rückgewöhnung des Orga-

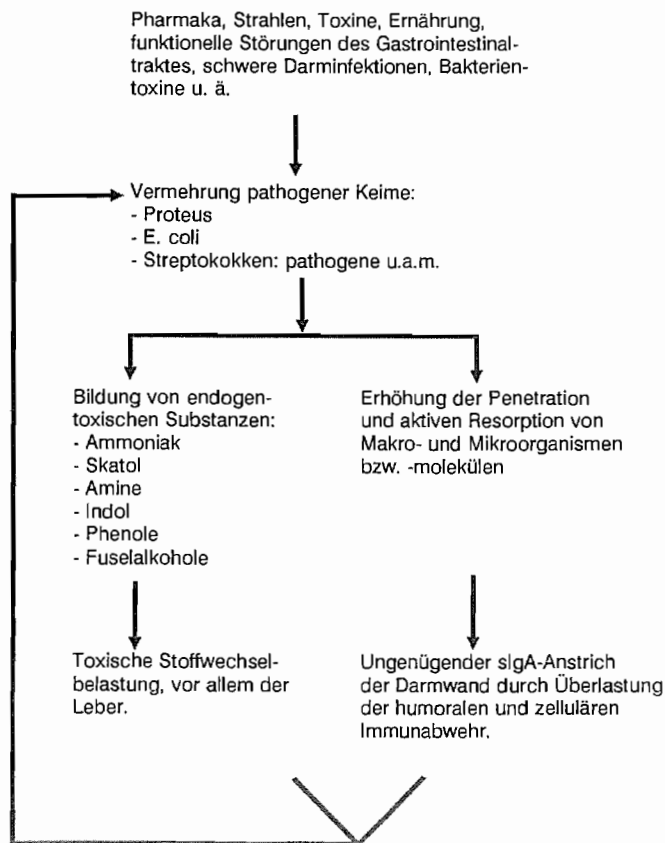


Abb. 1. Schematische Darstellung der Entstehung und Unterhaltung einer Dysbiose.

nismus an lebende Keime mit nicht invasivem Charakter.

Phytotherapie

Die Anwendungsmöglichkeiten umfassen externe Applikationen (Kräuterkissen, Phytobalneologie, Segmenttherapie) und die interne Gabe (Tee, standardisierte Pflanzen- und Pflanzenextraktpräparate) zur Prophylaxe, Anfallsbehandlung und Milderung der Nebenwirkungen anderer Verfahren. Beispiele für lokale Einreibungen zur Segmenttherapie stellen ätherische Ölpräparate mit Citronell-, Fenchel-, Lavendel-, Latschenkiefer-, Muskat-, Pfefferminz- oder Wacholderöl dar. Besonders zu empfehlen ist die lokale externe Anwendung von Pfefferminzöl an der Schläfe und im Nackenbereich bei akuten Schmerzen. Teekuren können akut oder nach der differenzierten Betrachtung der Schmerzprojektionen in das Meridiansystem verordnet werden. Eine Teekur (siehe Kasten) sollte 6–8 Wochen durchgeführt werden, mit nachfolgender therapeutischer Pause von 4–6 Wochen.

Beispiele für Teerezepturen

Kopfwehtee nach R. Quincke

Schlüsselblumenblüten	25,0 g
Ringelblumenblüten	5,0 g
Kamillenblüten	10,0 g
Pfefferminzblätter	5,0 g
Lavendelblüten	5,0 g
Melissenblätter	15,0 g
Arnikablüten	5,0 g
Benediktenkraut	25,0 g

Einnahme: 1- bis 3-mal täglich eine Tasse als Aufguss.

Bei akuter Migräne

Flor. Betulae	20,0 g
Fruct. Juniperi	10,0 g
Cort. Salicis	20,0 g
Fruct. Sambuci	10,0 g

M. f. spec., D.S. 2 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss.
Herstellung eines Aufgusses: 1–2 Teelöffel Droge mit 150–200 ml kochend heissem Wasser übergossen und 15 min abgedeckt ziehen lassen. Anschliessend durchsieben und möglichst nüchtern schluckweise trinken.

Neuraltherapie

Andauernde Reizungen peripherer Nerven können übermässig starke Schmerzempfindungen hervorrufen. Eine Sensibilisierung im Sinne der neuronalen Plastizität kann auf allen Stufen des afferenten Nervensystems und seiner Verschaltungen entstehen. Mit der Neuraltherapie können die sensibilisierten Nervenstrukturen durch intervallmässige Injektionen eines Lokalanästhetikums an die Nervenaustrittspunkte (Nn. occ. maj. et min., Nn. supraorb., infraorb., ment.) oder muskulären Triggerpunkte unterbrochen werden, um eine normale neuronale Erregbarkeit wiederherzustellen. Als Umstimmungs-/Gegenirritationsverfahren kann das Lokalanästhetikum auch segmental sub- und intrakutan im und um den Schmerzbereich injiziert werden. Verwendung finden Lokalanästhetika (z.B. Procain oder Lidocain) ohne Vasokonstringenz.

Nicht nur die Schmerzperzeption im Bereich des peripheren, sondern auch eine mögliche Plastizität im autonomen Nervensystem sollte bei der Therapie chronischer Schmerzen Beachtung finden. Hier wären Sympathikusblockaden, z.B. am Ganglion stellatum, indiziert. Darüber hinaus sollte nach Störfeldern (unter anderem Narben, chronische Entzündungen, z.B. apikale Parodontitis, nervale Irritationen, z.B. des Plexus uterovaginalis und der Schilddrüse) gesucht werden, da solche Störfelder nach Huneke im Organismus selber ortsfremde Schmerzen erzeugen oder die Schmerzempfindlichkeit stark erhöhen können bzw. als Stressor Kopfschmerzen und Migräne auslösen können.

Homöopathie

Nach der Behandlung von Regulationsblockaden ist eine konstitutionelle Umstimmung mit Homöopathika zu empfehlen. Ihr Ziel ist die Optimierung der körpereigenen Regulation mithilfe einer Arznei, die jedem einzelnen Kranken in seiner personalen Reaktionsweise entspricht. Ob hoch-

potenzierte Homöopathika konstitutionell zum Einsatz kommen oder niedrigpotenzierte Mittel vorerst symptomatisch Verwendung finden, muss bei jedem Patienten individuell abgewogen werden. Bewährt haben sich Einzelmittel, die speziell nach vorherrschender Schmerzsymptomatik ausgewählt werden, z.B. *Iris versicolor* (heftige Schmerzen an der Stirn, Kopfschmerzen mit Übelkeit und saurem Erbrechen), *Gelsemium sempervirens* (dumpfe Kopfschmerzen mit Sehstörungen und Schwindel bei Bewegung) oder *Cyclamen europaeum* (Kopfschmerzen mit Flimmern vor den Augen und Schmerzen in der Stirn- und Schläfengegend).

Bei der akuten Migräne bietet sich die Kombination folgender Einzelmittel an: Tabacum D2, Oleander D2, Acidum hydrocyanicum D6, Veratrum album D4 aa ad 80,0; alle 15 min 10 Tropfen.

Aus- und ableitende Verfahren

Die Schröpftherapie (trocken oder blutig) kann bei Muskelhartspann der Nackenmuskulatur eingesetzt werden. Der Aderlass hat sich zur Kopfschmerzbehandlung bei Hypertonie akut und als Intervalltherapie bewährt. Des Weiteren empfiehlt sich in der Migränebehandlung die Ausleitung über die Nieren und die Leber (diuretische und entgiftende Therapie).

Physiotherapeutische und physikalische Therapiemassnahmen

- Massage: Ausstreichungen, Zirkelungen im Bereich der Kopf- und Nackenmuskulatur; Bindegewebsmassage
- Manuelle Therapie: Mobilisation bei Vorliegen von Blockierungen oder Hypomobilität; bei Hypermobilität der Zervikalsegmente stabilisierende Übungen
- Hydrotherapie: Ansteigende Teilbäder, lokal kalte Güsse; akut: Kälteanwendung im Nacken- und Stirnbereich
- Wärmeapplikation: Heisse Rolle, Fango

Tab. 1. Körperakupunktur

Schmerzlokalisierung	Akut: Fernpunkte	Intervall: Fern- und Nahpunkte
Blasen-Meridian	Dü3, Bl60, bei Druckdolenz gegebenenfalls Bl58, Ni3	Dü3, Bl2, Bl10, Bl60, Ni3 oder Ni7
Gallenblasen-Meridian	3E5, Gb43, bei Druckdolenz gegebenenfalls Gb37, Le3	3E5, Gb3, Gb14, Gb20, (Gb34), Gb43, Le3 oder Le8
3-Erwärmer-Meridian	3E5, 3E15, Gb43, bei Druckdolenz gegebenenfalls Gb37, Le3	3E5, 3E15, 3E23, Gb3, Gb14, Gb20, (Gb34), Gb43, Le3 oder Le8
Magen-Meridian	Di4, Ma44, bei Druckdolenz gegebenenfalls Ma40, Mi6	Di4, Ma8, gegebenenfalls Gb20, RenMai12, Ma36, Ma44, Mi6
Leber-Meridian	gegebenenfalls DuMai20 als Mikroaderlass, Le2 sedierend bei Hypertonie) oder Le3 (bei Normo- und Hypotonie)	DuMai20, Ex-KH1, Le2 (sedierend bei Hypertonie) oder Le3 (bei Normo- und Hypotonie)

Tab. 2. Ohrakupunktur

Organ- oder Korrespondenzpunkte	Stirn (33), Sonne (35), Polster/Okziput (29)
Analgetisch bzw. antiphlogistisch wirkende Punkte	Polster (29), Shen Men (55), Analgesiepunkt, Thalamus (26a)
Vegetativ ausgleichende bzw. psychotrope Punkte	Jerome (29b), Vegetativum II (34), Punkte im Bereich der vegetativen Rinne der HWS, Herz (100), Neurasthenie-Punkt, Frustrationspunkt, Anti-Aggression (PT1), Angst-Sorge (PT2), Anti-Depression (PT3), Kummer-Freude (PT4)
Modalitätsspezifische oder ergänzende Punkte	Wetterpunkt, Uterus (58), Ovar (23), TSH-Punkt, Plexus solaris, Ganglion stellatum, Ganglion cervicale medius

- Allgemeine Massnahmen: Körperwahrnehmungsschulung, z.B. Selbstbeobachtung, Feldenkrais, Qigong
- Medical Taping: Neurophysiologisches Taping
- Osteopathische Medizin: Kranio-sakrale Osteopathie.

Entspannungsverfahren

Beispiele für geeignete und leicht erlernbare Entspannungsverfahren sind die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Autogenes Training.

Akupunktur

Bei der klassischen Akupunktur gilt es, einen gestörten/gestauten Energiefluss (Qi-Fluss) im Körper wiederherzustellen. Bei der Kopfschmerz- und Migräneakupunktur werden bei akuten Schmerzen Fernpunkte und in der Intervallbehandlung Fern- und Nahpunkte genadelt. Im Folgenden werden die zur Migränebehandlung indizierten Akupunkturpunkte entsprechend der Schmerzprojektion im Meridianverlauf dargestellt (Tab. 1, 2).

Allein oder in Kombination haben sich auch die Varianten der Mikrosystem-Akupunktur ausserordentlich bewährt, z.B. Ohrakupunktur, Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA) oder Mundakupunktur nach Gleditsch. Zur ausführlichen Darstellung und zur differenzierten Behandlung nach der Meridiandiagnostik mit Akupunktur, Phytotherapie und Homöopathie empfehlen wir den «Bildatlas Kopf- und Gesichtsschmerz» (siehe Literatur).

Fazit

Die wohl schwierigste Entscheidung bei der «ganzheitlichen» Behandlung von Schmerzen ist, für jeden Patienten individuell die richtige Kombination der verschiedenen Behandlungsverfahren zu finden. H. Pietschmann, Professor für Theoretische Physik/ Universität Wien, schrieb hierzu sehr passend: «Habe ich nur eine Behandlungsmethode zur Verfügung, so unterliegt sie meiner Sorgfaltspflicht, sie richtig zu verwenden. Habe ich zwei oder mehrere Verfahren zur Verfü-

gung, so übernehme ich als Therapeut die Verantwortung, welches der Verfahren das Beste für meinen Patienten ist».

Literatur

- Elies MKH, Ogal HP: Aus- und ableitende Verfahren. Stuttgart, Hippokrates, 1998.
- Gleditsch JM: MAPS – MikroAkuPunktSysteme. Stuttgart, Hippokrates, 2002.
- Hergert HF: Lehrbuch der Konstitutionsmedizin. Giessen, Pascoe, 1996.
- Hergert H, Hergert HF: Das intestinale Immunsystem und seine Stimulation durch Symbioselenkung, ed 8. Giessen, Pascoe, 1997.
- Hergert HF, Ogal HP: Mikrobiologische Therapie; in Hedtmann A (Hrsg): Praktische Orthopädie, Naturheilverfahren. Darmstadt, Steinkopff, 2010.
- Ogal HP, Elies MKH, Hergert H: Bildatlas Kopf- und Gesichtsschmerz. Formen, Behandlungsverfahren, Therapiekonzepte, ed 2. Marburg, KVM, 2008.
- Ogal HP, Kolster BC: Ohrakupunktur für Praktiker. Stuttgart, Hippokrates, 2003.
- Ogal HP, Kolster BC: Propädeutik der Neuen Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA). Stuttgart, Hippokrates, 2004.
- Pietschmann H: Aufbruch in neue Wirklichkeiten – Der Geist bestimmt die Materie. Stuttgart, Weitbrecht, 1997.