

Migränen und Spannungskopfschmerzen

Natürlich Behandeln mit Cranio und Pflanzen

Kopfschmerzen machen vielen Menschen das Leben zur Hölle. In der Schweiz leben mehr als eine Million Menschen mit **Migräne**, einer extrem belastenden, lähmenden, beeinträchtigenden Art von Kopfschmerzen. Etwa 60 Prozent der Patienten haben Prodromi, spezielle Anzeichen, welche die Migräne ankündigen: z.B. Heisshunger, starkes Gähnen oder Stimmungsschwankungen.

Etwa 20 % erleben eine Aura - eine visuelle Verzerrung in Form von hellen, funkenden, zackigen Formen, die immer grösser werden und sich über das ganze Gesichtsfeld verbreiten. Aber warum kommt eine Migräne zustande? Forscher sprechen von **Reizverarbeitungsstörungen**, eine Überempfindlichkeit auf Licht, Geräusche und Gerüche. Bei einem Migränen Anfall ist eine bestimmte Region im Gehirn überstimuliert, die Nerven werden gereizt und Botenstoffe werden aktiviert, die als Entzündung interpretiert werden. Der Körper reagiert entsprechend: Gefässe erweitern sich und Gewebeflüssigkeit tritt aus, was Schmerzen induziert. Typische Symptome sind dann einseitig pulsierende Kopfschmerzen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Übelkeit und Erbrechen. **Auslöser** können vielfältig sein: hormonelle Schwankungen, Ernährung (Fett, Zucker, Zitrusfrüchte, Kaffee, Alkohol), psychische Belastungen, Stress... **Spannungskopfschmerzen** sind oft auch stressbedingt, aber der Schmerz ist dumpf und drückend und betrifft den ganzen Kopf. Sie stehen oft in Zusammenhang mit einer **gespannten Hals- und Schultermuskulatur**.

All das wissen Sie wahrscheinlich schon, wenn Sie ein Migräne- oder Kopfschmerzpatient sind. Meist sind dann Schmerztabletten oder Triptane die Mittel der ersten Wahl. Aber wissen Sie auch, dass mit **Craniosacral Therapie** die lästigen Anfälle gemildert oder sogar manchmal ganz bekämpft werden können? Mit leichten, beruhigenden Berührung am Schädel und Sakrum kann die Therapeutin selbst-regulierende Prozesse stimulieren und das ganze Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen. Mehr spezifisch können Sitzungen die folgenden Bereiche positiv beeinflussen:

- Die Position der Atlas (1. Halswirbel) und die freie Beweglichkeit der Schädelknochen
- Die Elastizität der Membranen innerhalb des Schädels
- Die Durchblutung des Gehirns
- Der Stressabbau und generelle Entspannung, körperlich und mental
- Die Förderung der ‚inneren Intelligenz‘ und Vitalkraft im Körper

Je nach Spannungszustand und Empfindlichkeit werden Sitzungen wöchentlich durchgeführt, dann mit längeren Intervallen. Viele Migräne- und Kopfschmerz Patienten berichten über eine Linderung der Symptome nach 6 bis 8 Behandlungen. Dies war auch der Schlussfolgerung einer wissenschaftlichen Studie (T.S. Arnadottir, A.K. Sigurdardottir, University of Akureyri, Iceland, 2012), welche die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie in der Behandlung von Migräne erforschte. http://www.iahe.com/images/pdf/Is_CST_Effective_for_Migraine-full_article-Arnadottir.pdf

Zusätzlich gibt es **viele Entspannungsmethoden**, die Kopfschmerzen weiter lindern können: Meditation, Yoga, Atemübungen, die Progressive Muskelrelaxation... So wird Stress abgebaut und der Körper lernt, leichter vom Sympatikus auf der Parasympatikus umzuschalten (vom ‚Fight or Flight‘ Modus zu ‚Rest and Digest‘). Es lohnt sich, die Zeit zu investieren, um eine Methode zu meistern, da der Stressabbau nicht nur die Kopfschmerzen, sondern Ihrem ganzen Immunsystem und Ihrer allgemeinen Resilienz helfen wird.

Letztlich gibt es auch **Heilpflanzen**, die Ihnen helfen können. **Für Spannungskopfschmerzen** empfiehlt sich, **Pfefferminzöl** über die Schläfen zu reiben. Wenn Sie **Meerrettichwurzeln** reiben und etwas Wasser hinzufügen, können Sie diesen ‚Brei‘ in ein Tuch wickeln und 5 Minuten auf den Nacken legen. In der **Migräne** Prophylaxe haben sich **Mutterkraut und Pestwurz** als wirkungsvoll erwiesen. (Magnesium und Vitamin B2 sind weitere Alternativen, die Sie mit ihren Arzt besprechen können). Empfehlenswert ist die Führung eines Tagebuches, um eine Verbesserung feststellen zu können. Sowohl Mutterkraut wie auch Pestwurz können die Häufigkeit und Stärke der Migräneanfall reduzieren. Sie sind mit herkömmlichen Migräne-Medikamenten (Triptane oder Betablocker) kompatibel. Mutterkraut und Pestwurz sind als Urtinkturen oder in Tablettenform (respektive als Arkocaps und Petadolex) in Apotheken erhältlich. Mithilfe des Muskeltests kann ich diese Präparate energetisch testen und Sie entsprechend beraten.

Kleine Tipps, wenn sie den Anfang einer Migräne spüren:

- Schon bei den ersten Anzeichen eines Anfalls: **Sich zurückziehen**, ruhen, auf die Atmung und die inneren Wahrnehmungen fokussieren, bis ein genereller Entspannungszustand eintritt
- Zimmer gut lüften, so dass genug Sauerstoff im Zimmer ist.
- **Eine Tasse starker Kaffee/Espresso mit einem Spritzer Zitrone** sorgt für eine gute Durchblutung der Gefässe
- **Kalte Kompressen** oder Waschlappen auf der betroffenen Stelle am Kopf/im Gesicht bewirken, dass sich die Gefässe zusammenziehen und lindern die Schmerzen
- **Salzfussbad** nach Kneippe, dann Socken anziehen und eine Stunde im Bett ruhen.
Das Salzfussbad bereitet man so: Die Füsse in heisses Wasser tauchen (2 EL Salz auf 2 Liter Wasser). Anschliessend den Unterschenkel mit kaltem Wasser abbrausen: Von der Ferse über die Aussenseite der Wade zur Kniekehle und von dort auf der Innenseite zurück zur Ferse.

Geneviève Singh

Dipl. Craniosacral Therapeutin (ICSB)

Praxis Innerjoy, Zürich&Adliswil