



Ihr kostenloses eBook-Exemplar, überreicht von
YogaGesundheitundLiebe.de



Gesünder und glücklicher ohne Kopfschmerzen

Ursachen, Therapiemöglichkeiten und langfristige
Änderung der Gewohnheiten



Themengebiet: Kopfschmerzen
Von: Charles Birkenfeld
E-Mail: service@yogagesundheitundliebe.de
Version: 1.0 (August 2007)

Hinweise: Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass alle Tipps und Ratschläge des Autors niemals die fachkompetente Beratung Ihres persönlichen Arztes ersetzen kann. Gerne können Sie dieses eBook an Freunde und Bekannte weitergeben, jedoch ist es nicht gestattet Auszüge oder das eBook im Ganzen, in welcher Form auch immer zu veröffentlichen. YogaGesundheitundLiebe.de © 2007 Charles Birkenfeld.

Inhaltsverzeichnis

	Inhaltsverzeichnis.....	2
	Vorwort	5
1.	Wovon handelt dieses eBook?.....	6
	1.1. Kopfschmerzen und Änderung der Gewohnheiten	6
	1.2. Was erwartet Sie im vorliegenden eBook?	9
2.	Wie entstehen Kopfschmerzen und welche Arten werden unterschieden? 11	
	2.1. Einordnung des Kopfschmerzes.....	12
	2.2. Spannungskopfschmerzen.....	13
	2.3. Migränekopfschmerzen.....	14
	2.4. Cluster-Kopfschmerzen.....	15
	2.5. Zusammenfassung/Zwischenfazit	16
3.	Welche Ursachen für Kopfschmerzen lassen sich finden?	18
	3.1. Schwierige Ursachenbestimmung: Primäre Kopfschmerzen.....	18
	3.1.1. Körpereigene Einflüsse	19
	3.1.1.1. Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme.....	19
	3.1.1.2. Zuviel von anderen Substanzen	19
	3.1.1.3. Zu wenig oder unregelmäßiger Schlaf	20
	3.1.1.4. Niedriger/Hoher Blutdruck	20
	3.1.1.5. Zu schweres Kopfhaar	21
	3.1.1.6. Körperliche Anstrengung.....	21
	3.1.2. Geistige Einflüsse.....	21

3.1.2.1.	Kummer, Probleme und Sorgen.....	21
3.1.2.2.	Zuviel Stress.....	22
3.1.2.3.	Angestrengte Bildschirmarbeit, verm. Sehfähigkeit	23
3.1.3.	Äußere Einflüsse	23
3.1.3.1.	Zu große Hitze	23
3.1.3.2.	Wetterfühligkeit	23
3.1.3.3.	Geringe Sauerstoffzufuhr	24
3.1.3.4.	Medikamenteneinnahme	24
3.1.3.5.	Arbeitsumgebung.....	24
3.2.	Symptom anderer Krankheiten: Sekundäre Kopfschmerzen	25
3.3.	Zusammenfassung.....	25
4.	Therapiemöglichkeiten.....	27
4.1.	Die Schmerzen sind zu stark: Medikamentöse Therapie	27
4.1.1.	Die gute alte Schmerztablette.....	27
4.1.2.	Die Spritze in den Rücken: Therapeutische Lokal-Anästhesie..	27
4.1.3.	Bitte mit Vorsicht genießen	28
4.2.	Das Beispiel mit der Ölstandanzeige	28
4.3.	Massagen, Krankengymnastik und Kur	29
4.4.	Alternative Heilmethoden: Esoterischer Quatsch?	30
4.4.1.	Körperliche Ebene.....	30
4.4.1.1.	Akupunktur und Moxibustion.....	30
4.4.1.2.	Akupressur/Shiatsu	31
4.4.1.3.	Aromatherapie.....	33
4.4.1.4.	Biofeedback	34
4.4.1.5.	Bioresonanztherapie.....	34
4.4.1.6.	Elektrostimulation/TENS.....	35
4.4.1.7.	Fußreflexzonenmassage	35
4.4.1.8.	Homöopathie.....	36
4.4.1.9.	Pflanzenheilkunde/Phytotherapie.....	37
4.4.2.	Psychologische Ebene.....	37
4.4.2.1.	Hypnotherapie.....	37

4.4.2.2.	Psychotherapie	38
4.4.2.3.	Schmerz- und Stressbewältigungstraining	39
4.4.2.4.	Verhaltenstherapie	39
4.5.	Zusammenfassung	40
5.	Was kann ich selbst tun? Sich selbst in Bewegung setzen	41
5.1.	Unser Verhältnis zu unserem Arzt überdenken.....	41
5.2.	Ich ändere meine Gewohnheiten	43
5.3.	Bewegung, Entspannung und Ausbildung des Körperbewusstseins.....	44
5.3.1.	Alexander-Technik.....	44
5.3.2.	Autogenes Training.....	45
5.3.3.	Progressive Muskelentspannung.....	46
5.3.4.	Tai Chi.....	47
5.3.5.	Qui Gong.....	47
5.3.6.	Yoga.....	48
5.4.	Kurze zusammenfassende Worte	49
6.	Also, was wollte mir dieses eBook sagen? Schlussbetrachtung/Ausblick... 50	
	Nachwort.....	53
	Zu den Literaturempfehlungen.....	54
	Disclaimer/Impressum	55

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie haben sich für unser eBook entschieden und ich freue mich darüber. Es ist für mich eine Ehre, dass ich Sie mit meinen Ideen und Vorstellungen zu einem gesunden und stressfreien Alltag ein Stück weit begleiten darf.

Falls Sie schon einige Beiträge auf meinem Blog -Yoga Gesundheit und Liebe- gelesen haben, so werden Sie bereits wissen, dass ich mich stets darum bemühe, möglichst aufgeschlossen und unvoreingenommen zu berichten. Dazu streue ich einige Prisen persönlicher Erfahrung ein und verarbeite das Ganze zu einer leicht zugänglichen Sichtweise, welche ich „Bewusstes Erkennen und Entscheiden“ nennen möchte.

Für Anregungen und Kritik, rund um unser Blog- und eBook-Angebot habe ich immer ein offenes Ohr, und auch für weiterführende Themen und Probleme. Senden Sie eine Mail an service@yogagesundheitundliebe.de oder verwenden Sie unser [Kontaktformular: bitte hier klicken](#). Für Rückmeldungen zum vorliegenden eBook können Sie auch einen Kommentar auf der [Feedback-Seite hinterlassen \(bitte hier klicken\)](#).¹

Vielen Dank für Ihr Interesse und viele Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Charles Birkenfeld

¹ Bitte beachten Sie den Disclaimer auf der letzten Seite des eBooks.

1. Wovon handelt dieses eBook?

1.1. Kopfschmerzen und Änderung der Gewohnheiten

Kopfschmerzen sind in den westlichen Industriestaaten sehr verbreitet. Schenken wir den Angaben bei Wikipedia glauben, so haben ca. 70 Prozent der deutschen Bevölkerung regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen. 4-5 Prozent leiden sogar täglich an Kopfschmerzen.

Ich selbst habe zum Glück nur alle paar Wochen oder Monate Kopfschmerzen. Und ich hoffe, dass auch Sie „nur“ zu den etwa 50 Millionen gehören, die hin und wieder unter Kopfschmerzen leiden, und nicht täglich, wie etwa vier Millionen Deutsche.

Früher erschien es mir so, dass diese Kopfschmerzen ohne erkennbaren Grund auftraten. Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt, dass mein Körper recht empfindlich auf äußere, wie innere Einflüsse reagiert und mir ganz bestimmte Umstände Kopfschmerzen bereiten.

Dabei stelle ich bei mir selbst eine Vielzahl unterschiedlicher Ursachen fest. Angefangen von gelegentlichem Flüssigkeitsmangel, über kühle Zugluft, sehr anstrengende, geistige Tätigkeiten, bis hin zu unregelmäßigem Schlaf oder sogar Schlaflosigkeit.

Mir selbst war beispielsweise die Erkenntnis eine große Erleichterung, dass ich manchmal nur zwei oder drei Tassen Wasser trinken muss, um meine Kopfschmerzen innerhalb von einer halben Stunden loszuwerden. Ja, sogar besonders erstaunt bin ich jedes Mal, wie banal dieser Zusammenhang ist: Wassermangel (Ursache) = Kopfschmerzen (Symptom). Und genau hier sehe ich ein großes Problem, wenn man

sich solcher, scheinbar banalen Zusammenhänge nicht bewusst ist und in diesen Situationen womöglich Kopfschmerztabletten einnimmt. Medikamente sind im beschriebenen Fall total überflüssig und können dann nur schädlich sein.

Nun verwundert es auch nicht mehr, dass Kopfschmerzen in unserer Zivilisation so weit verbreitet sind. Kopfschmerzen zeigen oft lediglich an, dass für unseren Körper oder unseren Geist irgendetwas nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis steht. Sei es die Flüssigkeitskonzentration in unserem Körper oder das stundenlange Grübeln über eine schwierige, intellektuelle Aufgabenstellung, ohne ausreichende Ruhe und Entspannung.

Wenn ich es übertreibe, und der Meinung bin, dass ich meine Diplomarbeit bis drei Uhr nachts fertig stellen muss, diese bis fünf Uhr nachts ausdrücke und binde, und anschließend auch noch der Ansicht bin, bis acht Uhr morgens warten zu müssen, um die fertige Diplomarbeit per Post an meine Uni zu schicken, dann wundere ich mich aber auch nicht mehr, dass ich von einer Kopfschmerzattacke geplagt werde. Ich verlange meinem Körper bedeutend mehr Leistung ab, als Leistung in ihm steckt. Da helfen dann auch noch so viele Kopfschmerztabletten oder womöglich Koffeintabletten (Vorsicht, sehr gefährlich!) natürlich überhaupt nichts mehr.

Schlaf ist dann, in diesem beschriebenen Fall die einzig zu empfehlende „Behandlungsmöglichkeit“. Zugegeben, dass war jetzt ein etwas extremes Beispiel.

Dennoch: Eigentlich sollten wir alle wissen, was für eine starke, heilende und regenerative Wirkung Schlaf, Ruhe und Entspannung auf unseren Körper und unseren Geist haben. Wir sollten öfters Gebrauch davon machen, anstatt zu denken unserem Arbeitgeber, unserer Familie oder Freunden gegenüber so stark verpflichtet zu sein, dass wir die Warnsignale unseres Körpers ignorieren.

Das vorliegende eBook setzt sich das Ziel, über die vielfältigen Ursachen, welche Kopfschmerzattacken zugrunde liegen können, aufzuklären und verschiedene Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen. Schließlich soll der Leser noch weiter dafür sensibilisiert werden, selbst auf diese Ursache-Symptom-Beziehung aufmerksam zu

werden und sich vermehrt über die vielfältigen Zusammenhänge, welche Kopfschmerzen zugrunde liegen können, Klarheit zu verschaffen.

Ist dieser letzte Punkt erst einmal erreicht, so werden Kopfschmerzattacken nicht mehr als Schicksalsschlag betrachtet werden, denen man nahezu hilflos ausgeliefert zu sein scheint. Wir werden schließlich lernen kopfschmerz-auslösende Umstände im Vorfeld zu erkennen und darauf so reagieren können, dass die Kopfschmerzen erst gar nicht entstehen müssen.

Schaffen wir es jedoch nicht, Kopfschmerzen auf diese Weise zu verhindern, so wissen wir am Ende dieser Lektüre dennoch, wie wir mit einfachen Mitteln versuchen können schonend unsere Kopfschmerzen zu behandeln.

Wir wollen folgende drei Wege, die parallel beschritten werden können, in diesem eBook aufzeigen:

1. Sofortmaßnahmen,
2. alternative Behandlungsmethoden und
3. eine langfristige, gesunde Ausrichtung unserer Gewohnheiten.

Der dritte Punkt sollte bis zum Ende dieser Lektüre deutlich machen, dass Kopfschmerzen nur erfolgreich behandelt werden können, wenn die Betroffenen bereit sind, sich selbst und ihre Erkrankung zu erkunden und zu verstehen. Dies trifft auf leichte, und auch stärkere Beschwerden in Form von Kopfschmerzen zu. Ist unser tägliches Leben stark eingeschränkt, so kommen wir nicht umhin, uns zu fragen, an welchen Dingen uns die Kopfschmerzen hindern und wozu sie uns auf der anderen Seite zwingen.

Eine „wer hilft mir, und zwar sofort“-Mentalität wird nur kurzfristig Abhilfe verschaffen. Chronische Schmerzen sind dann lediglich eine Ausprägung des „nicht wahr haben wollens“ und des „die Verantwortung für die Krankheit und deren Umstände von sich Weisens“. Natürlich sind wir nicht selbst Schuld, dass wir Kopfschmerzen oder Migräne oder sonst was haben. Oder doch?

Von „Schuld“ zu sprechen ist hier aber schon deshalb falsch, weil ja auch niemand daran „Schuld“ ist, dass die Sonne scheint, oder Schuld daran sein könnte, dass es regnet. Um bei diesem Beispiel zu bleiben: Wir haben vielleicht lediglich vergessen, den Regenschirm mitzunehmen.

1.2. Was erwartet Sie im vorliegenden eBook?

Das vorliegende eBook wurde unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten strukturiert. Zur Untermauerung der Thesen und Zusammenhänge wurde stets innerhalb der Fachliteratur recherchiert. Therapiearten, die unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten bisher nicht bestätigte wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Weiterhin ist meine persönliche Erfahrung eingeflossen und einzelne Aspekte werden anhand persönlicher Beispiele erläutert. Letzteres gehört natürlich nicht zu einem guten wissenschaftlichen Stil, wird aber zur besseren Lesbarkeit und zu einem besseren Verständnis beitragen.

Dem wissenschaftlichen Stil entsprechend folgt dem einführenden Teil zur Problemstellung, Zielsetzung und Vorgehensweise, die theoretische Fundierung (Kapitel 2). Dort wird kurz der theoretische Ansatz zur Erklärung von Kopfschmerzen erörtert. Die Darstellung der drei bekanntesten Kopfschmerzarten ist nur ein kleiner Teil aus der umfangreichen Klassifikation von Kopfschmerzen und kann hier nicht abschließend behandelt werden.²

In Kapitel 3 werden dann die gängigsten Therapiemöglichkeiten angesprochen, zu welchen der Arzt in der Regel rät. Darüber hinaus werden verschiedenste Verfahren erläutert, die Kopfschmerzpatienten helfen können. Dabei gilt: Nicht gleich bei der ersten Behandlungsmethode aufgeben. Wir sind alle unterschiedlich und entsprechend unterschiedlich wirken auch die verschiedenen Therapiemöglichkeiten.

Die Aufzählung der Therapiemöglichkeiten schließen unsere Thematik noch lange nicht ab. Es gibt viele Möglichkeiten langfristig etwas gegen unsere Beschwerden zu tun. Das Thema Eigenverantwortung ist nicht erst seit den letzten Gesundheitsreformen ein wichtiges Anliegen. Wir können uns natürlich darauf verlassen, dass unsere Schulmedizin den Durchblick hat. Es kann aber auch nicht schaden, sich selbst mit den

² [Link zur umfangreichen Kopfschmerz-Klassifikation finden Sie auf meinem Blog \(bitte hier klicken\).](#)

zahlreichen Möglichkeiten zu beschäftigen, welche uns andere philosophische Weltanschauungen bieten. Diese können ganzheitlich unsere Beschwerden mildern helfen.

Gemeint ist hier speziell Yoga, welches zu einem bewussten Umgang mit unserem Körper, unserer Ernährung und vielem mehr bewegen kann. Dieses hilft dabei präventiv all die unbewussten, ungesunden Verhaltensweisen nach und nach abzubauen und in positive, fördernde und bewusste Handlungsalternativen umzuwandeln. Auf Yoga und weitere Möglichkeiten mehr Körperbewusstsein zu erlangen, wird in Kapitel 5 ausführlich eingegangen.

Abschließend wollen wir in Kapitel 6 unsere Gedanken zusammenfassen und Sie, liebe Leserin, lieber Leser dazu auffordern, eine der vorgestellten Maßnahmen zu ergreifen. Ob es ein Yoga-Kurs, ein [Kopfschmerztagebuch \(Link zur Vorlage finden Sie hier\)](#) oder eines der anderen Vorschläge ist, ist zunächst nebensächlich. Viel wichtiger ist, dass Sie die Motivation erfahren, selbst aktiv etwas zu tun und sich gleichzeitig selbstbewusst und unabhängig ihr eigenes Urteil darüber zu bilden, was für Sie persönlich gesund und förderlich ist. Das einzige, was dieses eBook abschließend tun kann, ist zu versuchen Ihnen die Motivation zu vermitteln, welche notwendig ist, um den ersten Schritt zu machen.

Ich hoffe, dass die eine oder andere Ihrer Fragen beantwortet wird. Ich wünsche eine gute Genesung und dass Ihr Kopf freier wird von den teilweise erdrückenden Gedanken, Umständen und Pflichten, welche unseren Kopf und unser Leben stark belasten können.

2. Wie entstehen Kopfschmerzen und welche Arten werden unterschieden?

Die Grundlagen für die Entstehung kurzzeitig auftretender oder chronischer Kopfschmerzen sind nicht immer eindeutig. Erstaunlich, wie viel wir einerseits über das Phänomen Kopfschmerzen wissen, auf der anderen Seite aber viele Patienten die Arzt-Praxis mit einem Rezept für Schmerztabletten wieder verlassen.

Dies macht u. a. deutlich: Der Patient selbst ist gefordert, über die Einnahme von Schmerztabletten hinaus weitere Hilfe zu fordern und sich zu informieren. Einige werden erleichtert sein, dass der Arzt eine schlimmere Erkrankung ausschließt. Andere fühlen sich vielleicht mit Ihren Beschwerden alleine gelassen. Gemeinsam ist jedoch den Meisten, dass sie nach einem Arztbesuch im Dunkeln tappen und sich weiter über das Phänomen Kopfschmerzen informieren wollen. Sei es im Gespräch mit Freunden, in der Stadtbibliothek oder im Internet.

Daher schreibe ich dieses eBook. Es soll Ihnen einen schnellen Überblick verschaffen, um Ihnen, darauf aufbauend die ersten Entscheidungen zu erleichtern, welche weiteren Schritte Sie unternehmen möchten. Diese weiteren Schritte sollten Ihnen dabei helfen, Ihre ganz persönlichen Symptome in Form von Kopfschmerzen verstehen zu lernen und bewusst damit umzugehen.

OK, genug der einleitenden Worte.

2.1. Einordnung des Kopfschmerzes

Das Gewebe des Gehirns selbst ist nicht schmerzempfindlich. Die Gehirnhaut oder die Haut, welche den Schädelknochen umgibt, sowie auch die Blutgefäße des Gehirns sind mit schmerzempfindlichen Nerven durchzogen und können eine mögliche Grundlage der Entstehung des Kopfschmerzes sein. Für die Auslösung des Schmerzes können dann verspannte Hals-, Nacken- oder Schultermuskeln, Erkrankungen im Kopfbereich oder andere Faktoren verantwortlich sein.

Jedoch ist die grundlegende Ursache für die Entstehung vieler Arten von Kopfschmerzen bislang ungeklärt. Es werden verschiedenste Theorien näher untersucht. Genetische und Umweltfaktoren sind im Gespräch sowie damit verbundene veränderte Stoffwechselforgänge, Störungen der Botenstoffe oder des Hormonhaushaltes, höhere Schmerzempfindlichkeit, verspannte Muskeln (im Hals-, Nacken- und Schulterbereich) oder psychologische Faktoren.

Akute und chronische Schmerzen

Generell kann zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterschieden werden. Die akuten Schmerzen treten kurzzeitig auf, oft als Symptom einer Krankheit oder einer Störung des Körpergleichgewichtes. Diese können auf eine andere, vielleicht nicht direkt erkennbare Krankheit oder eine Mangelerscheinung hinweisen. Akute Schmerzen können häufig eindeutig auf bestimmte Ursachen zurückgeführt werden, welche dann in der Regel erfolgreich behandelt werden können. Die Schmerzen treten nach einer Behandlung vorerst nicht mehr auf.

Chronische Schmerzen hingegen treten immer wieder, über längere Zeiträume und regelmäßig auf. Bei den chronischen Schmerzen ist die Zuordnung einer Ursache schwerer. Oft sind es sogar mehrere schmerzauslösende Faktoren oder auch mehrere schmerzbegünstigende Veranlagungen der Patienten, die zu den chronischen Schmerzen führen, welches eine Behandlung erschwert. Chronische Schmerzen können das berufliche oder soziale Leben der Betroffenen sehr stark einschränken. Bei chronischen, über längere Zeiträume auftretenden Kopfschmerzen sollte unbedingt der Hausarzt aufgesucht werden.

Primäre und Sekundäre Kopfschmerzen

Entsprechend der Unterscheidung zwischen chronischen und akuten Schmerzen kann man bei Kopfschmerzen zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterscheiden. Man stuft die Kopfschmerzen als primär ein, wenn die Schmerzen selbst die Erkrankung sind. Als sekundäre Kopfschmerzen werden die Kopfschmerzen benannt, welche Symptome anderer Erkrankungen darstellen.

Bei den primären Kopfschmerzen kann zwischen verschiedenen Arten differenziert werden. Meistens tritt der Schmerz in Form von Spannungskopfschmerzen auf, in der Häufigkeit gefolgt von den Migränekopfschmerzen und schließlich weit weniger häufig auftretend den Cluster-Kopfschmerzen. 90 Prozent aller Kopfschmerzerkrankungen sind Spannungskopfschmerzen oder Migräne.

Die Spannungskopfschmerzen können teilweise von verkrampten Muskeln, Fehlhaltungen des Körpers oder Stress ausgelöst werden. Bei Spannungskopfschmerzen, den Cluster-Kopfschmerzen und auch bei der Migräne sollte versucht werden herauszufinden, ob es Auslöser für die Kopfschmerzattacken gibt, sogenannte Trigger. Es kann sich bei bestimmten Substanzen, Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Stress oder anderen Faktoren um mögliche Trigger handeln. Das Führen eines Kopfschmerztagebuches hilft dabei die auslösenden Faktoren einzugrenzen und festzustellen. [Auf meinem Blog finden Sie einen Link zu einer guten Vorlage für ein Kopfschmerztagebuch \(bitte hier klicken\).](#)

Die drei Hauptarten des Kopfschmerzes wollen wir kurz charakterisieren.

2.2. Spannungskopfschmerzen

Der Spannungskopfschmerz ist dadurch charakterisiert, dass er *auf beiden Seiten* des Kopfes auftritt. Er wirkt sich eher *drückend und ziehend* im Schmerzgefühl aus, im Gegensatz zum Migräne-Kopfschmerz *nicht pochend*. Auch wird der Spannungskopfschmerz in der Regel nicht von Übelkeit begleitet. Eine erhöhte

Sensibilität gegenüber Lärm und Licht kann, wie bei der Migräne, auch mit Spannungskopfschmerzen einhergehen.

Die Spannungskopfschmerzen schränken die Betroffenen in ihren alltäglichen Tätigkeiten ein, meist können diese dennoch weiter ausgeführt werden. Spannungskopfschmerzen können phasenweise (episodisch) auftreten, oder ständig (chronisch) vorhanden sein. Chronische Spannungskopfschmerzen belasten die Betroffenen mindestens zwei Wochen im Monat. Sie können in ihrem Verlauf auch in Migräne-Attacken gipfeln, das heißt verschiedene Kopfschmerzarten können tatsächlich auch gemeinsam auftreten, welches eine genaue Diagnose erschwert.

Spannungskopfschmerzen können primärer aber auch sekundärer Art sein, d. h. sie können entweder selbst die Erkrankung sein oder sie sind ein Begleitsymptom einer anderen Krankheit. Ob die Kopfschmerzen eine Erscheinung einer anderen Erkrankung des Körpers sind, muss mit dem persönlichen Arzt geklärt werden. Ansonsten gibt es eine Vielzahl von Faktoren, welche die Spannungskopfschmerzen verursachen könnten. Dazu mehr im Kapitel 3.

2.3. Migränekopfschmerzen

Migräne ist eine Art von chronischen Kopfschmerzen, die über unterschiedlich lange Zeitperioden in der Form von plötzlichen Attacken auftreten können. Der Schmerz drückt sich meist pulsierend und hämmernd, oft *einseitig, aber auch in vielen Fällen beidseitig* aus. Die Migräneattacken können dabei eine Stärke annehmen, welche die Betroffenen von ihren alltäglichen Vorhaben komplett abhält und zum Ruhen in einem dunklen Zimmer zwingt. Betroffene berichten von Augenflimmern, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, stechenden und hämmernden Schmerzen oder teilweise einseitigen Gesichts- und Kopfschmerzen sowie auch Übelkeit.

Es kann grundsätzlich zwischen einer Migräne mit Aura und einer Migräne ohne Aura unterschieden werden. Die Migräne mit Aura wird von neurologischen Beeinträchtigungen in einer Vorphase oder grundsätzlich während der Attacke begleitet. Es handelt sich meist um Störungen des Sehvermögens, der Sprachfähigkeit oder Gleichgewichts- und Gefühlsbeeinträchtigungen.

Die Ursachen von Migräne sind generell nicht geklärt, wobei genetische Faktoren, aber auch Umweltfaktoren, sowie der Lebensstil näher erörtert werden. Stress, ein unregelmäßiger Schlaf- oder Biorhythmus können Migräneattacken begünstigen. Bei einigen Betroffenen können eventuell bestimmte Verhaltensweisen dabei helfen, Attacken entgegenzuwirken oder auch abzumildern, wie zum Beispiel Entspannungsübungen. Viele Frauen leiden regelmäßig unter menstruell bedingter Migräne. Hier wird eine Beteiligung des Hormons Östrogen vermutet, welches auch den Zusammenhang zwischen der Einnahme des Verhütungsmittels Pille und dem Auftreten oder der Verstärkung von Migräneanfällen erklären würde.

2.4. Cluster-Kopfschmerzen

Die Cluster-Kopfschmerzen gehören zu der Gruppe der trigemino-autonomen Kopfschmerzen, welchen gemeinsam ist, dass sie stets einseitig auftreten. Die Cluster-Kopfschmerzen sind geprägt von einem sehr starken Schmerz einseitig am Gesicht, im Bereich der Augenhöhlen und Schläfen. Bei dem Auftreten von Cluster-Kopfschmerzen sind die Augen meist auch von Rötungen und Schwellungen betroffen. Auch die Nase ist oft in Mitleidenschaft gezogen und ist verstopft oder sondert Sekret ab.

Es ist speziell bezeichnend für Cluster-Kopfschmerzen, dass sie in Episoden vorkommen, in den sogenannten Cluster-Perioden. Es kommt also in bestimmten Zeiträumen häufiger zu Attacken, welche von einer halben Stunde bis zu drei Stunden dauern können und oft zu einem bestimmten Zeitpunkt auftreten. Die Perioden können sich Wochen bis Monate hinziehen und dann bleiben die Patienten über Monate oder Jahre wieder beschwerdefrei bis zur nächsten Episode.

Die Schmerzstärke der Cluster-Kopfschmerzen wird als sehr stark beschrieben. Auch wird von den Patienten mit Cluster-Kopfschmerzen im Gegensatz zu den Migräne-Patienten oft ein Gefühl der Unruhe empfunden, welches zum Umherlaufen treibt.

Die eigentliche Ursache ist auch bei Cluster-Kopfschmerzen nicht geklärt. Man vermutet, dass Cluster-Kopfschmerzen durch eine Störung des Hypothalamus, also des zentralen Steuerknotens des vegetativen Nervensystems, bedingt werden. Hinzu

kommen innerhalb der Cluster-Perioden auslösende Faktoren, wie zum Beispiel Alkohol, Nikotin oder gefäßerweiternde Substanzen. Zur Diagnose und Therapie sollte man sich unbedingt an einen Arzt und Spezialisten wenden.

2.5. Zusammenfassung/Zwischenfazit

Es gibt noch zahlreiche andere Arten von Kopfschmerzen, wie zum Beispiel, paroxysmale Hemikranie, die in ihren Ursachen ebenfalls unklar sind. Eine dritte Gruppe, neben den primären und sekundären Kopfschmerzen, bilden die (kranialen) Neuralgien. Dazu werden auch verschiedene Formen von Gesichtsschmerz und andere Kopfschmerzarten zusammengefasst.

An dieser Stelle führen die einzelnen Bezeichnungen jedoch zu weit und die Informationen sind zwar detailliert, aber für den Laien und fortgeschrittenen Interessenten nicht mehr wirklich verständlich oder nützlich. Für die, die tiefere Informationen oder Erläuterungen einer Art von Kopfschmerz suchen, die hier nicht aufgeführt werden können, sei auf die Literaturhinweise verwiesen und dabei insbesondere auf die [Internationale Kopfschmerz-Klassifikation \(siehe dazu die Linkempfehlungen auf meinem Blog, bitte hier klicken\)](#). Sie werden erstaunt sein, wie viele Arten und Unterarten von Kopfschmerzen ausgemacht werden können.

Wir müssen uns nun dem ernüchternden Schluss stellen, dass wir die Ausgangsfrage, nach der Entstehung der Kopfschmerzen, nur teilweise beantworten können und uns die gegebenen Antworten nicht bei allen Kopfschmerzarten weiter helfen.

Im Folgenden wollen wir uns daher auf die Betrachtung von Spannungskopfschmerzen und Migräne konzentrieren. Diese können u. a. auf die weit gefassten Begriffe „Verspannung/Anspannung“ und „Stress“ hin untersucht werden. Betrachten wir diese Begriffe flexibel, so können wir eine Vielzahl von kleineren und größeren Ursachen ausmachen, die wir im folgenden Kapitel exemplarisch aufzählen und kurz erläutern wollen.

Die Cluster-Kopfschmerzen scheinen noch tiefer gehende Ursachen zu haben. An dieser Stelle wollen wir für unsere weiteren Untersuchungen die Cluster-Kopfschmerzen nicht

gänzlich ausschließen. Einige Ursachen, Auslöser bzw. Trigger, Therapiemöglichkeiten und weiterführende Möglichkeiten zu selbstverantwortlichem Handeln können auch hierauf übertragen werden.

Wohl müssen wir für die weitaus selteneren und vielfach unbekannteren Kopfschmerzarten darauf hinweisen, dass hier zum Teil schwerwiegende Nervenschäden vorliegen können, die von einem Arzt untersucht werden sollten. Dennoch sind auch diejenigen mit einer seltenen Kopfschmerzart gut beraten, wenn Sie sich die einzelnen Kapitel einmal genauer anschauen.

Im nun folgenden Kapitel wollen wir einige Ursachen aufzeigen. Dies soll dem Leser helfen, die Kopfschmerzen, welche bei ihm selbst auftreten, besser zu verstehen.

3. Welche Ursachen für Kopfschmerzen lassen sich finden?

In der Regel kennt jeder diese Art von Schmerz. Er kann hämmernd, pochend, dumpf oder stechend, breitflächig oder punktuell auftreten. Kopfschmerzen decken eine große Schmerzskala ab und auch ihre Ursachen sind breit gestreut. Doch was genau ist im einzelnen Fall die Ursache? Habe ich nur Kopfschmerzen, weil ich zu wenig Flüssigkeit zu mir genommen habe, oder ist der Schmerz vielleicht Vorzeichen einer schwerwiegenden Erkrankung?

Kopfschmerzen sind, wie andere Schmerzen, in jedem Fall als *Warnsignal des Körpers* zu betrachten.

3.1. Schwierige Ursachenbestimmung: Primäre Kopfschmerzen

Auslösende Ursachen für Kopfschmerzen können in der Art der Lebensführung, den Lebensumständen, in körperlich oder geistig starker Anstrengung oder auch anderen körperlichen Vorgängen liegen.

Im Folgenden sollen die einzelnen Ursachen für Kopfschmerzen näher erörtert werden, wobei zugrunde gelegt werden soll, dass der Einzelne selbst am besten beobachten kann, in welchem Zusammenhang der Schmerz auftritt. Kopfschmerzen sind ein Warnsignal des eigenen Körpers. Es sollte im Sinne jedes Einzelnen sein, „Kontakt“ mit seinem Körper aufzunehmen, um diesen selbst besser zu verstehen. Unser Körper kann zu einer großen Quelle der Weisheit werden. Er kann uns auf einen gesunden Lebensweg führen und auch vor Gefahren warnen. Wir müssen ihm nur zuhören und

ihn verstehen lernen. Mit der Auflistung möglicher Ursachen von Kopfschmerzen soll dem Einzelnen hier eine kleine Unterstützung geboten werden, sich selbst, hinsichtlich möglicher Gründe für die Schmerzen, zu beobachten.

3.1.1. Körpereigene Einflüsse

3.1.1.1. Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Das ist wohl das, was die Meisten bereits mehrfach gehört haben: Wir trinken zu wenig. Auch im Zusammenhang mit Kopfschmerzen haben sich dies viele bereits sagen lassen. Der Körper braucht am Tag circa zwei bis drei Liter Flüssigkeit, die am besten pur in Form von Wasser (möglichst ohne Kohlensäure) aufgenommen werden sollte. Auch Tee oder verdünnte Fruchtsäfte sind in Ordnung.

Trinkt man zu wenig, drohen Kopfschmerzen. Man kann diese Art von Kopfschmerzen als Botschaft des Körpers verstehen mehr zu Trinken. Der Tag nach einer durchfeierten Nacht wird beispielsweise vom Körper oft mit starken Warnsignalen in Form von hämmernden Kopfschmerzen quittiert, die einen darauf hinweisen, dass die Nacht sehr anstrengend, wenn nicht gar giftig für den Körper war und dieser nun Erholung durch Ruhe und die Zufuhr von Wasser oder Mineralien benötigt. Diese Mangelerscheinung kann aber durchaus auch dann vorkommen, wenn wir zuvor *nicht* zu viel Alkohol zu uns genommen, sondern einfach nur zuwenig Flüssigkeit getrunken haben.

3.1.1.2. Zuviel von anderen Substanzen

Auch zuviel Kaffee oder ein Zuviel von anderen Substanzen, wie beispielsweise Mononatriumglutamat (sehr oft in Chips enthalten), kann Kopfschmerzen nach sich ziehen. Nicht zuviel Alkohol, nicht zu viele Zigaretten, eine ausreichende Aufnahme unalkoholischer Flüssigkeit (auch auf einer Party) begleitet von einer bewussten Ernährung, können dieser Art von Kopfschmerzen vorbeugen.

Ein Bekannter, kürzlich zu Besuch, hatte täglich mehrere Dosen taurinhaltige Limonade getrunken und sich auch überwiegend von Schokoladenprodukten, Chips und ähnlichem ernährt. Dass dieser über unangenehme Kopfschmerzen klagte, war sehr bedauerlich,

vor allem, weil ihm die negativen Auswirkungen einer überaus schlechten Ernährung keineswegs bewusst waren.

3.1.1.3. Zu wenig oder unregelmäßiger Schlaf

Ein weiterer Punkt, der für Kopfschmerzen sorgen kann, ist zu wenig Schlaf oder eine unregelmäßige Schlafrhythmik. Im Schnitt braucht der menschliche Körper 7-9 Stunden Schlaf, welches jedoch individuell unterschiedlich ausfällt. Einige Menschen kommen mit regelmäßigem, siebenstündigem Schlaf vollkommen aus, fühlen sich frisch und erholt. Andere fühlen sich selbst nach sieben Stunden Schlaf noch matt. Auf Dauer kann zu wenig Schlaf zu Kopfschmerzen führen.

Schichtdienst, der freiwillige unregelmäßige Schlaf oder die unfreiwillige Störung der Schlafrhythmik durch Einschlafprobleme oder diverse andere Schlafstörungen kann Kopfschmerzen bedingen. Wichtig ist, dass der Mensch regelmäßig und ausreichend schläft, dies kann Kopfschmerzen vorbeugen. Fühlt man sich dennoch, auch nach ausreichendem Schlaf, matt oder unausgeschlafen und wird man trotzdem von Kopfschmerzen geplagt, so können hierfür unbekannte Ursachen verantwortlich sein, die einen erholsamen Schlaf stören.³

3.1.1.4. Niedriger/Hoher Blutdruck

Auch niedriger Blutdruck kann sich in Kopfschmerzen auswirken. Da hilft am Besten sportliche Betätigung, ein Spaziergang an der frischen Luft, mit dem Fahrrad zur Arbeit oder auch eine Wechseldusche, um den Blutkreislauf in Schwung zu bringen. Dies sollte natürlich je nach individueller Lage.

Auch eine kleine Tasse Kaffee kann bei Kopfschmerzen, bedingt durch zu niedrigen Blutdruck, Wunder wirken. Hier sollte jedoch der Arzt zu Rate gezogen werden, insbesondere um abzuklären, ob die Kopfschmerzen tatsächlich einem zu niedrigen Blutdruck entspringen oder andere Ursachen zugrunde liegen.

³ Dies kann zum Beispiel bei der Schlafapnoe der Fall sein, einer Erkrankung, bei welcher die Atmung der Betroffenen während dem Schlaf häufig für wenige Sekunden aussetzt.

Schließlich kann auch zu hoher Blutdruck Kopfschmerzen auslösen. In diesem Fall sind Entspannungsübungen angeraten, vermeiden von Stress und blutdruckerhöhenden Lebensmitteln, wie zum Beispiel Kaffee oder stark salzhaltige Speisen.

3.1.1.5. Zu schweres Kopfhaar

Der beliebte Pferdeschwanz oder eine andere Art des Kopfschmuckes, kann den Kopf derartig belasten, dass Schmerzen auftreten. Entweder es reicht aus, den Zopf zu lösen oder man muss zur Schere greifen.

Ich selbst fand es zunächst albern, dass hier eine Ursache für Kopfschmerzen gefunden werden könnte. Nach einigem Nachdenken wurde mir aber klar, dass es schon schlüssig ist. Das Haar kann tatsächlich eine Belastung für den Kopf sein, vor allem, wenn es besonders lang ist. Sind die Haare zudem nass, können sie den Kopf und die entsprechenden Muskeln um ein Mehrfaches ihres eigentlichen Gewichtes belasten.

3.1.1.6. Körperliche Anstrengung

Große körperliche Anstrengungen können über den steigenden Bluthochdruck Kopfschmerzen bedingen. Dies kann im Falle von Sport, insbesondere Leistungssport oder Anfängersport auftreten. Auch der erste Tag einer körperlich sehr anstrengenden Arbeit kann mit Kopfschmerzen enden, wenn man die Anstrengung nicht gewohnt ist. Einige Menschen erleben auch Kopfschmerzen bei sexueller Aktivität, speziell beim Eintreten des Orgasmus.

Arbeitet man körperlich schwer, sollte man immer darauf achten den Flüssigkeitsverlust des Körpers aufgrund von Schwitzen durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wieder auszugleichen.

3.1.2. Geistige Einflüsse

3.1.2.1. Kummer, Probleme und Sorgen

Auch zuviel Grübeln, große Sorgen oder psychosoziale Probleme, wie zum Beispiel Liebeskummer oder Geldprobleme können zu kopfschmerz-auslösenden Faktoren werden. Das Gehirn selbst schmerzt nicht, doch ein zu verkrampftes Wälzen von

Problemen, lässt uns unbewusst verkrampfen und kann zum Beispiel von stark verkrampften Muskeln im Bereich des Halses, Nackens und der Schultern begleitet werden.

Im Bett liegen und nicht Einschlafen können vor lauter Gedanken um den nächsten Geschäftstermin, Sorgen um die Kinder, den Partner oder Kummer wegen unbezahlten Rechnungen ist eine andere Art des zuviel Grübelns. Hier wäre ein gezieltes Herangehen an die Probleme sinnvoll. Oft hilft es auch einfach schon, seine Probleme mit dem Partner oder einem Freund zu teilen. Schafft man es jedoch nicht im Kopf von seinen Problemen loszulassen, sollte man gezielt an seinen Konfliktbewältigungsstrategien arbeiten. Zum Beispiel kann man die Probleme in einer speziell dafür eingeplanten Stunde hin- und herwälzen und sich den Rest des Tages den Kopf damit frei räumen: „Nein, damit beschäftige ich mich jetzt nicht. Das mache ich in dieser Stunde.“

3.1.2.2. Zuviel Stress

Hat man zuviel um die Ohren, zuviel Stress bei der Arbeit oder überanstrengt man sich in anderen Lebensbereichen, sind Kopfschmerzen nur *ein* mögliches Symptom unter vielen anderen.⁴ Angestrengte geistige Tätigkeit, insbesondere Büroarbeit kann verkrampfte Muskeln nach sich ziehen. Betroffen sind meist die Nacken-, Schulter- und auch Halsmuskeln.

Auch an dieser Stelle ist es wieder wichtig, daran zu erinnern, dass Kopfschmerzen grundsätzlich ein Warnsignal des Körpers darstellen.

Manchmal können schon einige Tropfen Minzöl auf den Schläfen, Abhilfe bei akuten Problemen leisten. Daneben sollte man sich langfristig einen Wandel seiner Lebens- oder Arbeitsweise überlegen oder sich etwa der Stressbewältigung mit der Hilfe von Entspannungsübungen, Yoga oder ähnlichem zuwenden. Spezielle Stressbewältigungsstrategien sind erlernbar.

⁴ Es ist ja mittlerweile allgemein bekannt, dass viel zu viel Stress u. a. Schlaganfälle, Herzinfarkte u.ä. auslösen kann.

3.1.2.3. Angestrengte Bildschirmarbeit, verm. Sehfähigkeit

Zu viel Bildschirmarbeit kann insbesondere zur Überanstrengung der Augen und damit auch zu Kopfschmerzen führen. Sie kennen sicherlich das Phänomen, wenn Sie die Brille eines Bekannten mit einer starken Dioptrienzahl aufsetzen, dass sich Anzeichen für Übelkeit oder Kopfschmerzen einstellen. In diesem Beispiel ist die Überanstrengung der Augen bewusst herbeigeführt worden. Während der stundenlangen Bildschirmarbeit sind wir uns der Überanstrengung und ihrer langfristigen Folgen in der Regel nicht bewusst.

Basiert die tägliche Arbeit zu einem großen Anteil auf der Arbeit mit den Sehorganen, kann dies zu einem verkrampften Blick, zu einer geringen Blinzel-Rate und schließlich einer verminderten Sehfähigkeit führen.

Kopfschmerzen können hier zunächst, als Frühwarnung zu einem entspannteren Blick anraten oder aber im fortgeschrittenen Stadium einen notwendigen Gang zum Optiker anzeigen. Man kann versuchen, die Bildschirmarbeit entspannter anzugehen, zum Beispiel bewusst auf seine Körper- und Augenhaltung achten. Speziell bedeutet dies, öfter mal aufzustehen und sich zu recken, die Nackenmuskeln zu entspannen, öfter zu blinzeln und zwischendurch vom Bildschirm aufzublicken und in die Ferne zu schauen.

3.1.3. Äußere Einflüsse

3.1.3.1. Zu große Hitze

An heißen Tagen kann ein dumpfer Kopfschmerz ein Signal dafür sein, dass wir uns schonen oder eine kalte Dusche nehmen sollten, um unseren Kreislauf in Schwung zu bringen. Doch auch Hitzeschocks können sich durch Kopfschmerzen ankündigen. Zur Sicherheit sollte man die direkte Sonneneinstrahlung meiden, ruhen und schattige, gut belüftete Plätze bevorzugen, sowie viel (Wasser) trinken.

3.1.3.2. Wetterfühligkeit

Nicht nur Hitze, sondern auch kalter Wind oder auch Luftzüge können Kopfschmerzen auslösen. Einige Menschen sind immer bei bestimmten Wetterlagen von Kopfschmerzen oder Migräne geplagt. Das Phänomen der Wetterfühligkeit scheint zwar

wissenschaftlich noch nicht bestätigt worden zu sein, doch die betroffenen Menschen und ihre akuten Schmerzen beschreiben ein anderes Blatt. Manchmal hilft es, wenn man sich bei kaltem und regnerischem Wetter mit Hilfe von Mütze und Schal schützt, auch wenn keine Winterzeit ist.

3.1.3.3. Geringe Sauerstoffzufuhr

Die geringe Sauerstoffzufuhr in Lebens- und Arbeitsräumen ist eine weitere mögliche, kopfschmerz-auslösende Bedingung. Dass durch Beruf oder Ausbildung erforderte Ausharren in stickigen Räumen oder auch der Aufenthalt in einer verqualmten Umgebung, kann Kopfschmerzen auslösen. Das Öffnen von Fenstern oder eine generelle Verbesserung der Lüftungssituation, kann hier schnelle Abhilfe leisten. Auch beim Urlaub in den Bergen, wo man unterschiedlichen Größen des Luftdrucks und der Sauerstoffkonzentration ausgesetzt ist, kann Kopfschmerz zum ständigen Begleiter werden.

3.1.3.4. Medikamenteneinnahme

Verspürt man Kopfschmerzen direkt nach der Einnahme eines neuen Medikamentes, kann dies eine Nebenwirkung oder ein Hinweis darauf sein, dass man einen Inhaltsstoff nicht verträgt. Doch auch wenn man aufgrund von Kopfschmerzen, über längere Zeiträume, regelmäßig zu Schmerzmitteln greift, kann sich ein medikamenteninduzierter Kopfschmerz einstellen.

3.1.3.5. Arbeitsumgebung

Zuviel Lärm, zu wenig Beleuchtung, flackernde Leuchtstoffröhren oder ein zuviel oder zu wenig an Klimaanlageaktivität sind weitere mögliche Gründe am Arbeitsplatz für die unliebsamen Schmerzen. Arbeitet man mit lösungsmittelhaltigen Farben, Klebern oder Lacken oder in einer Umgebung mit vielen Abgasen, sind in diesen Substanzen mögliche Schmerzauslöser gefunden. Wahrscheinlich ist der Elektrosmog ein weiterer Faktor in dieser Reihe, obwohl wissenschaftlich bisher nicht nachgewiesen.

Oft muss, um diesen auslösenden Faktoren entgegen zu wirken, das Gespräch mit dem Chef oder Arbeitskollegen gesucht werden. Die Lehre der Ergonomie setzt an diesen Faktoren an und will dem Menschen eine, seinen Bedürfnissen, entsprechende Arbeitsumgebung schaffen.

3.2. Symptom anderer Krankheiten: Sekundäre Kopfschmerzen

Bei Erkältungen sind Kopfschmerzen meist mit von der Partie, insbesondere wenn die Nasenneben- und Stirnhöhlen verstopft sind. Doch Kopfschmerzen können auch *bei Erkrankungen der Zähne oder Fehlstellungen des Kiefers, Neuralgien, Hirnhautentzündungen, Schlaganfällen, Hirntumoren, systemischen Gefäßentzündungen, Depressionen* und noch vielen anderen Krankheiten als Begleiterscheinung auftreten

Am besten beobachtet man Kopfschmerzen genau und führt gleich ab dem ersten Auftreten des Symptoms ein Tagebuch über den Zeitpunkt, Schmerzstärke, Erscheinungshäufigkeit und den Ort des Schmerzes, eventuell sogar in Zusammenhang mit der zum Zeitpunkt des Schmerzes ausgeführten Tätigkeit, aufgenommener Nahrung oder anderer Umstände. Ein solches Schmerztagebuch kann nicht nur eine wesentliche Unterstützung der Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis sein, sondern auch Grundlage dafür, den behandelnden Arzt bestens über die Kopfschmerzen zu informieren.

Die verschiedenen Krankheiten, bei denen sekundäre Kopfschmerzen auftreten können, führen uns an dieser Stelle ein wenig zu weit. Eine genaue Diagnose wird nur Ihr kompetenter Arzt stellen können. Wir wollen daher die Betrachtungen zu den sekundären Kopfschmerzen nicht weiter verfolgen.

3.3. Zusammenfassung

Wir sehen also, dass es etliche Ursachen für Kopfschmerzen geben kann. Daher ist eine genaue Beobachtung besonders wichtig, um nicht ständig irgendwelchen Gespenstern nachzujagen. Beobachten Sie und denken Sie aufmerksam darüber nach, welche Lebensumstände Ihnen Kopfschmerzen bereiten könnten und probieren Sie, die ein oder andere der folgenden Therapiemöglichkeiten in Kapitel 4 aus. Natürlich immer unter Rücksprache mit Ihrem Arzt, um schwerwiegende Erkrankungen vorab auszuschließen.

Machen Sie sich aber keinen Kopf. Bei 50 Millionen Deutschen, die hin und wieder unter Kopfschmerzen leiden, also mehr als jede/r Zweite, scheinen Kopfschmerzen fast so häufig vertreten zu sein, wie „regelmäßige Müdigkeit am Abend“ oder „Urlaubsreif zu sein“.

Da wir nun einige Ursachen aufgezählt haben, können wir uns möglichen Therapiearten zuwenden.

4. Therapiemöglichkeiten

4.1. Die Schmerzen sind zu stark: Medikamentöse Therapie

4.1.1. Die gute alte Schmerztablette

Sind die Schmerzen stark, ist ein Ausschalten der Schmerzen das erste Anliegen von Patient und Arzt. Schmerzmittel verhindern die Verarbeitung des Schmerzsignals und führen so zu der gewünschten subjektiven Schmerzlosigkeit des Patienten.

Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Ibuprofen sind einige der bekannteren Wirkstoffe in Schmerzmitteln. Schmerzmittel sollten jedoch nie wahllos und unkontrolliert eingenommen werden. Die Absprache mit dem Arzt ist wichtig. Auch sollte das grundlegende Ziel sein, sich nicht an die Einnahme der Schmerzmittel, aufgrund der Einfachheit, zu gewöhnen. Parallel zur Einnahme der Schmerzmittel, können andere Therapiemöglichkeiten gesucht werden, welche langfristige Schmerzfreiheit ohne Medikamenteneinnahme ermöglichen können.

4.1.2. Die Spritze in den Rücken: Therapeutische Lokal-Anästhesie

Die Therapeutische Lokal-Anästhesie wird eingesetzt, um die Übermittlung von Schmerzsignalen über Nervenleitbahnen vorübergehend auszuschalten. Die schmerzbetäubenden Mittel werden bei dieser Methode oft direkt in den Nacken oder betroffene Körperregionen gespritzt. Die Patienten sind dann für eine gewisse Zeit vom Schmerz befreit. Nebenwirkungen sind dabei nicht ausgeschlossen. Man sollte sich,

bevor man sich für diese Anwendung entscheidet, umfassend von seinem Arzt (und am besten von weiteren Beratungsstellen, z. B. der Krankenkasse) aufklären lassen. In jedem Fall sollte gleichzeitig nach anderen Therapiemöglichkeiten, die langfristig helfen, gesucht werden.

4.1.3. Bitte mit Vorsicht genießen

Über eine Schmerztherapie sollte Sie Ihr persönlicher Arzt informieren, vor allem über die gefährlichen Risiken und Nebenwirkungen. So angenehm es auch sein mag, die Schmerzen sofort loszuwerden, so gut sollte man sich den Einsatz dieser Möglichkeiten auch überlegen.

Natürlich können die Schmerzen so stark sein, dass kein Weg daran vorbeiführt. Oder es stehen wichtige Termine oder Veranstaltungen an, bei denen man „voll da“ sein muss bzw. sein will. Dies muss letztlich jeder für sich selbst entscheiden.

Entscheidet man sich jedoch für den Einsatz von Schmerzmitteln, so sollte man immer auch Alternativen im Auge behalten. Der Patient ist ja nicht gleich wieder gesund, wenn die Schmerzen an den Schmerzrezeptoren oder Nervenbahnen unterdrückt und lediglich die Schmerzen nicht mehr gespürt werden. Das Problem, z. B. verkrampfte Muskeln sind dann weiterhin vorhanden.

4.2. Das Beispiel mit der Ölstandanzeige

Medikamentöse Therapien sind immer nur kurzfristige Lösungen bei sehr akuten Schmerzen. Zur weiteren Verdeutlichung, warum eine medikamentöse Therapie kein Allheilmittel sein kann, gehen wir noch kurz auf das Beispiel mit der Ölstandanzeige ein.

Wenn im Auto ein nerviges, blinkendes, grelles rotes Licht anzeigt, dass der Motor sehr bald keinen Tropfen Öl mehr hat, wird man nicht auf die Idee kommen, die Sicherung für diese Anzeige herauszunehmen (= schmerzende Körperpartie entfernen), um seine Ruhe zu haben.

Jeder wird zumindest die nächste Tankstelle anfahren, um Öl nachzufüllen (= medikamentöse Behandlung – kurzfristige Lösung). Sinn macht es, zusätzlich die Ursache in einer Werkstatt untersuchen zu lassen, um festzustellen, warum sich der Ölstand des Motors so schnell verringert hat (= langfristige Lösung: Ursachenbekämpfung mit ganzheitlichen Ansätzen).

Besonders toll, wenn man dann noch selbst Ahnung von Autos hat (= Steigerung des Körperbewusstseins).

4.3. Massagen, Krankengymnastik und Kur

Bei Spannungskopfschmerzen wird der Arzt zur ersten Linderung Massagen und Krankengymnastik (Physiotherapie) verordnen. Diese sollten zur ersten Linderung in jedem Fall in Anspruch genommen werden. Die Krankenkasse übernimmt in den meisten Fällen natürlich die Kosten.

Wenn Sie schon seit geraumer Zeit von Kopfschmerzen geplagt werden, so bietet sich vielfach eine Kur an einem Kurort an. Dem spricht in der Regel nichts entgegen, jedoch sollte besonders darauf geachtet werden, dass die Kur nicht zu einer Stress-Falle wird. Da man die Kopfschmerzen loswerden möchte und dafür extra zu einer Kur fährt, will man dies möglichst effektiv gestalten und viele Kurse belegen. Dies wäre eben genau der falsche Ansatz, aber die Experten vor Ort werden dazu sicherlich besser Auskunft geben können und darauf achten, dass Sie eine wirklich erholsame Zeit auf der Kur verbringen. Eigentlich ist eine Kur so etwas wie „Urlaub auf Rezept“, quasi ein Urlaub unter medizinischer Anleitung.

Diesem Gedanken liegt auch die Voraussetzung zugrunde, dass die Anreise zum Kurort möglichst stressfrei ablaufen sollte. Am besten sehr spät oder sehr früh mit dem Wagen losfahren, um dem Hauptverkehr auf den Straßen und Autobahnen zu entgehen. Oder noch viel besser: mit der Bahn anreisen. Am besten auch nicht viel Gepäck mitnehmen – ebenfalls ein oft unterschätzter Stressfaktor. Dann sollten auch die Reisetage, Freitag und Sonntag, vermieden werden, da hier die meisten Reisenden unterwegs sind.

4.4. Alternative Heilmethoden: Esoterischer Quatsch?

Neben der Anwendung von Medikamenten gibt es eine Reihe alternativer Heilmethoden, die versuchen über Entspannung, Aktivierung des Energieflusses oder Steigerung des Körperbewusstseins an den Ursachen der Kopfschmerzen anzusetzen und die Selbstheilungskräfte des Patienten zu unterstützen.

Die zentrale Frage ist: Warum reagiert der Körper mit Schmerz? Was bereitet mir Kopfschmerzen?

Um diese Fragen beantworten zu können, muss jeder in sich selbst hineinhorchen. Bitte lassen Sie sich nicht davon abschrecken, dass das eine oder andere einen esoterischen Beigeschmack hat. Wenn jemand der Meinung ist, nichts mit dem ganzen esoterischen Quatsch zu tun haben zu wollen, so wird er sich einige sehr effektive und effiziente Wege verbauen, gesund zu werden und langfristig auch zu bleiben. Nicht alles, was sich esoterisch anhört, ist Hokusfokus.

4.4.1. Körperliche Ebene

4.4.1.1. Akupunktur und Moxibustion

Teile der Traditionellen Chinesischen Medizin werden auch in deutschen Arztpraxen praktiziert. Bei einigen Krankheiten übernehmen bestimmte Krankenkassen auch mittlerweile die Kosten der Akupunktur-Behandlung.⁵ Fragen Sie einfach mal bei Ihrer Krankenkasse nach.

Bei der Akupunktur, werden Akupunkturnadeln in die Akupunkturpunkte des Körpers gestochen oder auf bestimmte Weise erwärmt (Moxibustion). Diese Behandlung beruht auf der Vorstellung des Qui, das ist die Lebensenergie, die den Körper in Energieströmen, den Meridianen durchfließt. Der Mensch ist krank, wenn der Fluss des Qui gestört ist. Das Einstechen der Nadeln an der richtigen Stelle soll das Qui wieder

⁵ Zum Beispiel bietet meine Krankenkasse dies zumindest bei chronischen Rücken- und Kniegelenkschmerzen an ([BKK für Heilberufe](#)).

frei fließen lassen und so den Zustand der Harmonie, unsere Gesundheit, wiederherstellen.

So ist der Körper von insgesamt 12 Hauptmeridianen und acht Extrameridianen durchzogen, welche an insgesamt 361 Akupunkturpunkten besonders zugänglich sind. Innerhalb einer, in der Regel circa 30-minütigen, Akupunkturbehandlung werden die Nadeln nach einer kurzen Massage der wichtigsten Punkte eingestochen. Der Patient soll dabei in einem entspannten Zustand verharren.

Die Moxibustion schließt sich dann entweder unmittelbar an, indem etwas Beifuß am Ende einer Nadel angezündet wird, so dass die Nadel die Wärme auf den zu behandelnden Energiepunkt überträgt.

Die Moxibustion wird auch als gesonderte Therapieform ausgeübt. Dabei werden Moxa-Kegel oder Moxa-Zigarren in unmittelbarer Nähe zum Körper über den Energiepunkten angezündet. Auf diese Weise soll die Wärme den Qui-Fluss befreien. Moxa ist ein Kraut, meist wird dafür Beifuß verwendet, das *Artemisia vulgaris*.

In östlichen Ländern wird zum Abbrennen des Moxa oft noch die traditionelle Form eingesetzt: das Abbrennen des Beifusses direkt auf dem Körper, welches deutliche Spuren hinterlassen kann. Die Anwendung in westlichen Ländern geschieht meist entweder über das Abbrennen des Krautes innerhalb eines Kegels, getrennt von der Haut durch eine Unterlage auf dem zu behandelnden Akupunkturpunkt, oder das Abbrennen des Krautes in Papier eingewickelt, ähnlich einer Zigarre.

Viele Wissenschaftler sprechen der Akupunktur immer noch jegliche Wirksamkeit ab, einige sehen sie als wirksames Placebo, welches jedoch auch durch andere Methoden ersetzt werden könnte. Allerdings belegen Studien die Wirksamkeit der Akupunkturtherapie. Dies veranlasst auch nach und nach immer mehr Krankenkassen, die Kosten für bestimmte Akupunkturbehandlungen zu übernehmen.

4.4.1.2. Akupressur/Shiatsu

Auch bei der Akupressur oder dem Shiatsu handelt es sich um Methoden, die auf dem Meridiansystem der chinesischen Medizin beruhen und damit auch auf den

Vorstellungen über das Qui, der universellen Lebensenergie. Dabei werden die Energiepunkte statt mit Nadeln durch Druckausübung mit den Fingern oder anderen Körperteilen aktiviert.

Instinktiv haben wir das sicherlich alle schon einmal ausgeführt. Wer kennt das nicht? Man sitzt am Schreibtisch vor dem Computer oder mit dem Partner bei einer schwierigen Diskussion und reibt sich den Nacken, das Gesicht oder den Kopf. Dies ist Akupressur in seiner primitiven, intuitiven Form.

Die Akupressur verspricht die Schmerzlinderung oder –beseitigung durch das Drücken und Massieren bestimmter Hautpunkte. Am Ohrläppchen zum Beispiel befindet sich solch ein Punkt, bei dessen Massage die Kopfschmerzen gelindert werden können. Er ist aus der Lehre der chinesischen Ohr-Akupunktur abgeleitet. Anhänger der Ohr-Akupunktur vertreten die Ansicht, dass jedes Körperteil über das Ohr beeinflusst werden kann, so wie die Vertreter der Fußreflexzonenmassage dies über den Fuß aussagen.

Natürlich erfordert es Geduld und Übung, die richtigen druckempfindlichen Punkte zu finden. In China und teilweise auch in Japan werden bereits Kinder in der Ausführung der Akupressur geübt.

Das japanische Shiatsu geht bezüglich der Art der Massage einen Schritt weiter. Beim Shiatsu wird nicht nur mit den Fingern Druck ausgeübt. Der Masseur setzt die Finger, Hände, Ellbogen, Arme und Knie oder sogar seinen ganzen Körper zur Massage ein. So werden nicht nur die einzelnen Energiepunkte während der Behandlung stimuliert, sondern die gesamten Meridiane werden durch den Einsatz des ganzen Körpergewichtes des Masseurs zugunsten des Qui-Flusses behandelt.

Es gibt innerhalb des Shiatsu im wesentlichen zwei verschiedene Stile, von denen der eine sich von der strikten Meridianlehre entfernt hat und in der Behandlung stärker am Patienten und seinem Befinden orientiert ist. Beide Stile haben jedoch das Ziel gemeinsam, die Selbstheilungskräfte des Patienten zu fördern, den Qui-Fluss zu befreien und so das natürliche und gesunde Gleichgewicht wiederherzustellen.

Shiatsu wird üblicherweise auf dem Boden, auf einer Matte durchgeführt. Dabei wird ein enger Kontakt zwischen Masseur und Patient aufgebaut, in welchem der Behandelnde erspürt, wo die Lebensenergie blockiert ist und wie dem Patienten am besten zu helfen ist. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit dem Patienten, so dass dieser Zeit und Raum erhält, sich und seine Erkrankung mitzuteilen.

4.4.1.3. Aromatherapie

Ätherische Öle sollen innerhalb der Aromatherapie auf den Menschen und seine Gesundheit positiven Einfluss nehmen. Bei der Aromatherapie werden ätherische Öle entweder direkt auf die Haut aufgetragen und in die Haut einmassiert oder durch die Inhalation über Duftlämpchen, von innen, dem Körper zugänglich gemacht.

Die Aromaöle beeinflussen Körperprozesse, wie zum Beispiel die Ausschüttung von Hormonen und damit u. a. die Stimmung der Patienten. Bei Spannungskopfschmerzen können bereits ganz wenige Tropfen Minzöl auf Stirn oder Schläfe, geträufelt oder einmassiert, eine Besserung des Befindens erwirken. Die Inhalation mit Minzöl auf heißem Wasser, zum Beispiel bei einer Erkältung, wirkt wie eine kleine Gesichts- bzw. Kopfsauna und kann sich ebenfalls wohltuend und entspannend auf einen schmerzenden Kopf auswirken.

Darüber hinaus können Zitronengras oder der Duft der Lavendelblüte entspannend auf die Schmerzen von Spannungskopfschmerzpatienten wirken. Heilpraktiker oder Mediziner bieten die professionelle Art der Therapie an. Dabei sollten insbesondere Migränepatienten mit dem Umgang von Aromaölen vorsichtig sein, da sie oft nicht nur licht- oder lärmempfindlich, sondern auch duftempfindlich sind. *Ein Aromaöl könnte schlimmstenfalls einen Migräneanfall erst auslösen.* Also auch hier sollte man sich am besten immer erst mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker absprechen.

Daneben kann die Anwendung von Aromaölen auch zahlreiche andere Nebenwirkungen, wie Allergien, Übelkeit oder Reizungen der Magenschleimhaut zur Folge haben. Dazu muss insbesondere auch auf die Qualität der Öle geachtet werden. Oft werden sie synthetisch hergestellt und können somit keine pflanzliche Heiltherapie mehr leisten. Man sollte die Aromatherapie also nicht leichtfertig selbst praktizieren, sondern einen Profi, das heißt einen Heilpraktiker kontaktieren. Oft wird die

Aromatherapie dann als Ergänzung zu anderen alternativen oder herkömmlichen Therapieformen angewendet.

4.4.1.4. Biofeedback

Die Methode des Biofeedback gründet auf der Annahme, dass der Mensch bestimmte innere Körperprozesse mit seinem Willen beeinflussen kann, die normalerweise ohne bewusste Steuerung ablaufen, wie zum Beispiel die Pulsfrequenz, die Körpertemperatur, den Durchmesser der Blutgefäße und den Hautwiderstand. Das Biofeedback soll den Menschen dabei unterstützen, dieses zu erlernen.

Eine Biofeedback-Behandlung verläuft zunächst computergestützt. Die Patienten werden mit Sensoren an Fingern oder der Haut mit dem PC verbunden, so dass dieser dem Menschen ein Feedback über dessen biologischen Zustand geben kann. Speziell werden die Atmung, die Herzfrequenz, der Pulsschlag und die Körpertemperatur über verschiedene Sensoren an den Computer übermittelt. Bei Migränepatienten wird insbesondere auch ein Sensor an der Stirn befestigt. Die Patienten werden dann gebeten sich auf bestimmte Körpervorgänge zu konzentrieren und diese zum Besseren hin zu verändern.

Beispielsweise kann die Willenskraft darauf gelenkt werden, dass sich Adern weiten oder sich ihr Durchmesser verringert. Sind die computergestützten Übungen erfolgreich verlaufen, werden die Patienten ohne Computer zu denselben Aufgaben angeleitet. Die Patienten sollen auf diese Weise ihr Körperbewusstsein erweitern, um anders mit ihrer Erkrankung umgehen zu können, und dieser bewusst entgegenzusteuern.

4.4.1.5. Bioresonanztherapie

Man muss die Bioresonanztherapie klar von der Methode des Biofeedbacks abgrenzen. Dies sind zwei völlig unterschiedliche Methoden. Die Bioresonanztherapie nutzt bestimmte Bioresonanzgeräte, um Frequenzen des menschlichen Körpers zu messen. Diese Ist-Werte werden mit eingespeicherten Soll-Werten verglichen. Anschließend sendet das Gerät dann der Disharmonie entsprechende Werte zurück, welche eine Heilung begünstigen sollen. *Die Wirksamkeit der Bioresonanztherapie wird stark bezweifelt und ist bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen worden.*

4.4.1.6. Elektrostimulation/TENS

Bei der Elektrostimulation werden am Körper des Patienten Elektroden angebracht, durch die eine geringe Menge elektrischer Stromstöße fließen soll. Dieser Strom soll Nerven und Muskeln aktivieren. Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) wird hauptsächlich zur Behandlung von Schmerzen und der Aktivierung von gelähmten Muskeln eingesetzt. Dabei ist das Ziel der Behandlung, die Nervenleitbahnen dahingehend zu stimulieren, dass ein bestimmter Hemmvorgang des Körpers aktiviert wird, der dazu führt, dass sich die Schmerzgrenze des Patienten erhöht.

4.4.1.7. Fußreflexzonenmassage

Anwender von Fußreflexzonenmassagen gehen davon aus, dass sich alle Körperteile und Körperorgane über die Massage der Fußsohle beeinflussen lassen. So lässt sich die Fußsohle in Reflexzonen unterteilen, die jeweils eine bestimmte Körperregion oder ein bestimmtes Körperorgan repräsentieren. Eine Massage dieser Fußreflexzonen kann eine Kopfschmerz-Therapie unterstützen.

Die gegenwärtig geläufige Methode der Fußreflexzonenmassage wird nicht wie man zunächst vermutet, grundlegend auf die chinesische Medizin zurückgeführt, sondern auf zwei Amerikaner. Zum Einen wird auf den Arzt William Fitzgerald verwiesen, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein Konzept entwickelt hat, welches den Menschen in mehrere Zonen einteilt. Zum anderen hat dann darauf aufbauend die Masseurin und Krankenschwester Eunice Ingham in den 30er Jahren eine Einteilung des Fußes in verschiedene Reflexzonen erstellt. Der Kopf bzw. das Gehirn sollen sich übrigens über die Mitte der großen Zehen beeinflussen lassen.

Da eine Wirksamkeit der Fußreflexzonenmassage bisher nicht belegt werden konnte, wird eine Behandlung nicht von den Krankenkassen übernommen. Ein Gefühl der Entspannung durch die Massage der Füße wird jedoch kaum bestritten.

Sie finden auf meinem Blog einen [Link, der zu weiteren Informationen \(PDF-Dokument\), allgemein zur Massage, führt \(bitte hier klicken\)](#).

4.4.1.8. Homöopathie

Die Homöopathie arbeitet nach dem Grundsatz ihres Begründers Samuel Hahnemann in der Form, dass Gleiches mit Gleichem oder zumindest Ähnliches mit Ähnlichem behandelt werden sollte. Dazu bedient sich die Homöopathie extrem niedrig dosierter („potenzierter“) Wirkstoffe, die chemisch oft gar nicht mehr im homöopathischen Mittel nachweisbar sind.

Hahnemann war ursprünglich Mediziner, wandte sich jedoch sehr schnell von seinem Beruf ab, da er es nicht ertragen konnte, wie schnell die Lehrmeinungen wechselten und wie wenig zutreffend sie sich oft in der Praxis zeigten. Auf der Suche nach einer Art Naturgesetz für den Einsatz von Medikamenten bzw. Heilkräutern stieß er auf die Tatsache, dass Medikamente, die von einem Gesunden eingenommen werden, bei diesem jene Krankheit auslösen, die sie eigentlich zu bekämpfen versprechen. Darauf aufbauend entwickelte er über zahlreiche Selbstversuche, Beobachtungen und Experimente seine Lehre.

Durch die „Potenzierung“ der Mittel soll nach der Theorie der Homöopathie der „Geist“ der Substanz erhalten werden, welcher wesentlich für die Behandlung der Krankheit ist. Dieser Geist der Substanz enthält die grundlegend notwendige Information, welche dem Körper des Patienten fehlt, um gesund zu werden.

Die Homöopathie ist wissenschaftlich nicht anerkannt, zählt damit nicht zur Schulmedizin, obwohl sich die Wirkung bei bestimmten Krankheiten nicht leugnen lässt. Deshalb ist die Homöopathie auch vom Gesetzgeber neben der Schulmedizin akzeptiert, wie auch die Phytotherapie und die anthroposophische Medizin.

Oft wird der Homöopathie unterstellt, dass hier lediglich ein Placebo-Effekt wirksam wird. Oder dass eine große Heilwirkung in dem ausführlichen Gespräch mit dem Homöopathen liegt. In Apotheken finden sich oft homöopathische Mischpräparate, die sich jedoch von ihrem Sinn her, von den eigentlichen Lehren der Homöopathie etwas entfernt haben.

4.4.1.9. Pflanzenheilkunde/Phytotherapie

Die Anwendung von Heilkräutern oder Pflanzenwirkstoffen zur Heilung einer Krankheit erinnert an alte Hausmittel. Und sicherlich ist die Nutzung von Pflanzen zur Heilung eine uralte Tradition, die seit Menschengedenken in allen Völkern der Welt Anwendung findet. Wir finden in unseren Medikamenten letztlich oft altbewährte Wirkstoffe aus Pflanzen, welche herausgefiltert und in einer leicht einnehmbaren Darreichungsform wie Tablette oder Tropfen in der Apotheke angeboten werden.

Die traditionelle Pflanzenheilkunde verwendet die tatsächlichen Teile der Pflanze in ihrer ursprünglichen Form (Wurzeln, Blätter, Blüten, Stengel), meist in getrockneter Variante, denn nur in ihrer kompletten Form würden die Wirkstoffe der Pflanzen ihre Kraft entfalten. Es werden dann Aufgüsse hergestellt oder Umschläge bereitet. Sehr einfach für den Patienten gestaltet sich insbesondere die regelmäßige Zubereitung eines Tees.

Den verschiedenen Anwendungsformen ist gemeinsam, dass der Patient die heilsame Pflanze selbst zubereiten muss. Dieser Vorgang verstärkt aus der Sicht der Vertreter der Pflanzenheilkunde direkt, eine stärkere Einbindung des Patienten in den Heilungsprozess. Der Patient muss die Verantwortung für die Heilung viel deutlicher übernehmen, als wenn er einfach eine Tablette schlucken würde.

Gegen Kopfschmerzen sollen übrigens Ingwer und Lavendel helfen sowie auch Pfefferminze und Zitrone. Insbesondere Pestwurz steht im Ruf Migräneattacken vorzubeugen. Und auch Hopfen soll beruhigend wirken, ebenso wie Johanniskraut..

4.4.2. Psychologische Ebene

4.4.2.1. Hypnotherapie

Bei der Hypnotherapie wird der Patient in einen Hypnosezustand versetzt, der ihn besonders offen für Suggestionsformeln werden lässt.

Die Hypnose wurde bereits im alten Ägypten zur Heilung eingesetzt. Der Hypnotisierte befindet sich in einem Zustand der Tiefenentspannung, der begleitet ist von den

typischen, positiven und stressmindernden Faktoren einer Entspannung. Atmung, Herz- und Pulsschlag beruhigen sich. Die Aufmerksamkeit des Patienten wird nach innen verlagert.

Das Einsetzen der Hypnose zur Behandlung chronischer Schmerzen sollte mit einem Therapeuten erfolgen, idealerweise innerhalb einer verhaltenstherapeutischen Maßnahme.

Leider hat die Hypnose einen negativen Ruf erhalten durch die sogenannte Show-Hypnose, also das Anwenden der Hypnose zum Entertainment der Menschen. Man hat gar Angst vor einer Manipulation durch den Hypnotiseur. Dabei ist es das erklärte Ziel der Hypnosetherapie, den Patienten selbst bestimmen zu lassen. Die Hypnose soll ihm die Fähigkeit eröffnen, im entspannten Zustand seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Man lernt innerhalb der Hypnotherapie seinen Körper zu entspannen und in sich zu gehen. Jeder kann einmal die Selbsthypnose ausprobieren. Dazu muss man sich selbst in einen entspannten tranceähnlichen Zustand begeben. Anschließend stellt man sich bildlich ein Leben ohne Kopfschmerzen vor, ein entspanntes Leben. Zusätzlich kann man autosuggestive Formeln einsetzen, wie zum Beispiel: „Ich bin völlig entspannt.“

In den Linkempfehlungen auf meinem Blog finden Sie einen Link mit weiteren [Informationen zur Selbsthypnose und eine erste Anleitung: bitte hier klicken.](#)

4.4.2.2. Psychotherapie

Können die Kopfschmerzen auf eine Depression oder andere psychische Erkrankungen zurückgeführt werden? Oder sind die Kopfschmerzen die Folge von seelischen Schwierigkeiten? Diese Fragen können mit einem Psychotherapeuten erörtert werden.

Es gibt medizinische Psychotherapeuten und psychologische Psychotherapeuten. Ersteres sind ausgebildete Mediziner und zweiteres Psychologen, die jeweils eine Ausbildung zum Psychotherapeuten absolviert haben. Der Psychiater ist auch ein Mediziner, der eine Ausbildung zur Psychotherapie absolviert haben muss, um psychotherapeutisch arbeiten zu können.

Auch hinsichtlich der psychotherapeutischen Angebote ist eine Wahl zu treffen. Im Wesentlichen sind dies: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, analytische Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie und systemische Therapie, wobei die Krankenkassen gegenwärtig nur die Kosten der ersten drei Formen der Psychotherapie übernehmen.

Sehr wichtig bei der Psychotherapie ist das Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Patient. Dies wird je nach Therapierichtung anders gewichtet. Als Patient hat man jedoch in jedem Fall die Möglichkeit, sich einen geeigneten Therapeuten auszusuchen, so wie dies auch bei dem Allgemeinarzt der Fall ist.

4.4.2.3. Schmerz- und Stressbewältigungstraining

Das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien dient dazu, Verhaltensweisen zum rationaleren Umgang mit Stress zu erlernen, so dass dieser weniger negative Auswirkungen hat. Kopfschmerzattacken aufgrund von Stress können immer wieder durch dieselben Reize ausgelöst werden, so dass ein verändertes Verhalten des Patienten Erfolge erzielen kann. Ein veränderter Umgang mit den Stressreizen kann zu einer Abschwächung der Attacken führen oder sogar zu ihrem Ausbleiben.

Des Weiteren kann ein anderes Verhalten (erlernt durch sogenannte Schmerzbewältigungsstrategien) während der Kopfschmerzattacken dazu führen, dass die Schmerzattacken sich verkürzen oder in ihrer Stärke abgemildert erscheinen.

Schmerz- und Stressbewältigungsstrategien werden innerhalb einer Verhaltenstherapie erlernt oder in speziell dafür ausgerichteten Kursen.

4.4.2.4. Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen entstammen dem Bereich der Psychotherapie. Mit Hilfe eines Verhaltenstherapeuten kann der Kopfschmerzpatient sein Verhalten, das den Schmerzattacken vorausgeht, analysieren, sich über sein Schmerzverhalten bewusst werden und so zu einem veränderten Verhalten gelangen.

Oft sind es eingefahrene Verhaltensmuster, die einen Patienten in die Kopfschmerzattacken begleiten und so den Schmerz bedingen. Hinzu kommt die Angst vor dem nächsten Auftreten des Schmerzes. Dies kann das Leben sehr belasten und das alltägliche Verhalten so sehr bestimmen, dass eine Verhaltenstherapie sinnvoll wird.

Verhaltenstherapeuten wenden in der Zusammenarbeit mit dem Patienten einige der hier vorgestellten Maßnahmen an, wie zum Beispiel Biofeedback, Stressbewältigungsmaßnahmen und Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Yoga).

4.5. Zusammenfassung

Diese Zusammenstellung unterschiedlichster Therapiemöglichkeiten soll lediglich als Anregung dazu gesehen werden, sich auch mit anderen, bewährten Methoden zu beschäftigen, sich zu informieren und die eine oder andere Möglichkeit auch mal auszuprobieren.

Häufig sind den Patienten die verschiedenen Möglichkeiten zur Behandlung von Kopfschmerzen erst gar nicht bekannt. Dies mag auch teilweise daran liegen, dass der behandelnde Arzt nicht viel auf alternative Behandlungsmöglichkeiten hält – dies in manchen Fällen durchaus berechtigt, teilweise aber nur aufgrund von Vorurteilen.

Genauso wichtig, wie die Kenntnis über die verschiedensten Alternativen, ist das Bewusstsein darüber, was der Patient selbst alles tun kann, um seine Situation zu verbessern. Und auch hier gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die nur darauf warten umgesetzt und ausprobiert zu werden.

5. Was kann ich selbst tun? Sich selbst in Bewegung setzen

5.1. Unser Verhältnis zu unserem Arzt überdenken

Warum gehen wir zum Arzt? Weil wir ein Problem haben und wollen, dass jemand uns hilft. Wir haben einen Anspruch auf medizinische Hilfe.⁶

Was macht der Arzt? Er hört sich unseren Bericht an, führt einige Untersuchungen durch, gemäß seinen Erfahrungen, welche er bisher mit seinen Patienten gesammelt hat. Wenn nun aber mehr als jede/r Zweite in Deutschland zumindest hin und wieder unter Kopfschmerzen leidet, dann können wir uns gut vorstellen, wie viele Patienten regelmäßig bei unserem persönlichen Arzt auf der Matte stehen und über Kopfschmerzen klagen.

Unser Arzt wird sich nun entweder intensiv mit dem Phänomen Kopfschmerzen beschäftigen, weil es ein häufiges Phänomen ist oder er wird der Klagen über Kopfschmerzen irgendwann überdrüssig.

Zweiteres wird uns wohl dazu veranlassen, den Arzt zu wechseln. Ersteres wäre wünschenswert und wir könnten davon ausgehen, dass unser Arzt uns erstklassig über die Vor- und Nachteile einer Schmerzmitteltherapie berät, und bei Spannungskopfschmerzen Massagen und Krankengymnastik verschreibt.

Wenn uns das nicht ausreicht und die Schmerzen immer wieder zurückkehren, werden wir vielleicht in eine Schmerzklinik geschickt. Dort sind dann eine Gruppe von

⁶ Zumindest soweit wir krankenversichert sind.

Experten versammelt, die ihr Bestes geben und einige andere Therapiemöglichkeiten (wie Biofeedback u. ä.) ausprobieren.

Aber was erwarten wir eigentlich von den Ärzten? Wir erwarten, dass sie uns dabei helfen, möglichst sofort unsere Beschwerden zu entfernen. Irgendwann verstehen wir dann, dass dies gar nicht so einfach möglich ist, wie wir es uns vorstellen. Und dann stellen wir fest, dass wir eigentlich die ganze Zeit (dies können mitunter Jahre sein) nur von einem Arzt zum anderen gerannt sind und alle hier und da etwas an uns ausprobiert haben. Im schlimmsten Fall konnte uns keiner von unseren Kopfschmerzen befreien.

Noch einmal die Frage: Was machen wir eigentlich, wenn wir dies so erleben, wie in unserem kurzen Beispiel?

Wenn wir von den Ärzten erwarten, dass sie unsere Beschwerden 'wegmachen', dann tun wir nichts anderes, als die Verantwortung an diese abzugeben. Aber wer trägt tatsächlich, in letzter Instanz, die Verantwortung für unser Leben, unsere Gesundheit? Selbstverständlich wir selbst.

Welchen Schluss können wir also nun aus dem Gesagten ziehen? Wir sind für die Besserung unserer Kopfschmerzen selbst verantwortlich. Unseren Arzt sollten wir lediglich als freundlichen, kompetenten Helfer betrachten, der uns mit den wichtigsten Grundinformationen versorgt. Dazu gehört auch, dass der Arzt im besten Fall erst einmal schwerwiegende Krankheiten ausschließen kann, damit wir uns nicht mehr so große Sorgen darüber machen müssen, was denn mit uns los sein könnte.

Unser Arzt ist für die medizinische Grundversorgung verantwortlich, für die Blutabnahme und -untersuchung, für die Verwaltung unserer Krankheiten und deren Häufigkeit, für eine vertrauliche Beratung in intimen, medizinischen Angelegenheiten usw. Was unsere Ärzte aber, meiner Meinung nach, nicht leisten können, ist, uns ständig sagen zu müssen, was wir tun und was wir lassen sollen.

Demnach hat jeder von uns eine große Verantwortung sich selbst gegenüber. Jeder sollte sich stets darin weiterentwickeln, bewusst wahrzunehmen, was förderlich und was zerstörerisch für uns selbst ist.

Wenn wir dies verinnerlicht haben, so gehen wir mit einem völlig anderen Verständnis zu unserem nächsten Arzttermin. Wir erwarten von unserem Arzt nicht mehr, dass er uns wieder gesund macht, sondern wir gehen mit brennenden Fragen dorthin und möchten, dass unser Arzt uns Antworten auf die Frage gibt: was wir alles selbst tun können, damit wir uns selbst wieder gesund machen können.

Gestatten Sie noch ein etwas weiter hergeholtes Beispiel: Genauso erwarten wir von unseren Verkäufern auf dem Wochenmarkt nicht, dass sie unser Essen für uns zubereiten, aber sie werden uns mit Freude erklären, wie sie selbst die angebotenen Gemüsesorten zubereiten, und wie diese besonders bekömmlich für uns sind.

5.2. Ich ändere meine Gewohnheiten

Sich über die Ursachen bewusst werden und die eigenen Gewohnheiten nach und nach zu gesunden und förderlichen Gewohnheiten umzustellen, das ist es, wozu Kopfschmerzen oder allgemein eine Krankheit uns zwingen kann.

Auf unseren Biorhythmus, Schlafrhythmus, unsere Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme etc. sind wir schon eingegangen. Aber auch Bewegung, dazu gehören auch das richtige Liegen und Sitzen, sind von zentraler Bedeutung für unsere allgemeine Gesundheit. Zu diesen Begriffen gesellen sich dann zusätzlich die zentralen Faktoren wie Ruhe, Entspannung und Vermeidung von Stress.

Nicht nur bei der Arbeit, auch zu Hause und in der Freizeit ist die körperbewusste Bewegung wichtig und kann Kopfschmerzen vorbeugen. Richtiges Sitzen und richtiges Liegen muss in einigen Fällen neu erlernt werden, wenn man sich falsche Gewohnheiten über Jahre antrainiert hat. Grundsätzlich gilt, dass starres, angestregtes Sitzen in einer bestimmten Position zu Erkrankungen führen kann. Es gibt dazu verschiedenste Wege sein Körperbewusstsein zu steigern (siehe folgende Abschnitte: Alexander-Technik, Autogenes Training, Tai Chi, Qui Gong, Yoga).

Mehr Körperbewusstsein erlangen ist hier die zentrale Idee um die es geht. Wie soll ein Arzt etwas über den menschlichen Körper sagen können und eine Diagnose stellen,

ohne ein gewisses Verständnis bzw. ein Bewusstsein für den menschlichen Körper zu haben?

Damit jeder selbst Veränderungen und Problemursachen an seinem Körper feststellen kann, muss man auch ein gewisses Verständnis für den eigenen Körper entwickeln. Wenn jemand meint, er hätte keine Zeit oder keine Lust, sich mit dem eigenen Körper auseinander zusetzen und diesen zu verstehen, dann ist das schon mal ein wichtiger Anhaltspunkt, sich zu fragen, ob man den eigenen Körper und seine Gesundheit vielleicht schon seit vielen Jahren ignoriert und vernachlässigt hat. Der Körper macht auf diese Weise einfach nur auf sich aufmerksam.

5.3. Bewegung, Entspannung und Ausbildung des Körperbewusstseins

Stark ausgeprägte Krankheitsbilder, wie Kopfschmerzen, Migräne etc. haben sich in der Regel über lange Zeiträume ausgeprägt. Zu Anfang unauffällig, dann immer offensichtlicher. Zu meinen, dass diese langfristigen Prozesse von heute auf morgen beendet werden können, ist ein Trugschluss.

Haben wir Gewohnheiten, die sich irgendwann in einer Krankheit und im schlimmsten Fall in Schmerzen manifestieren, so gilt es nicht, die Krankheit oder die Schmerzen zu bekämpfen, sondern es müssen die Gewohnheit bekämpft werden, die dazu geführt haben. Dies ist ein langfristiger Prozess, an dem die verschiedenen Techniken ansetzen, die im Folgenden vorgestellt werden sollen.

5.3.1. Alexander-Technik

Die Alexander-Technik unterstützt die Bekämpfung von Kopfschmerzen, wenn sie auf falsche Bewegung oder eine Fehlstellung oder Fehlhaltungen des Körpers zurückzuführen sind.

Diese Technik geht zurück auf Frederik Matthias Alexander (1869-1955) aus Freiburg, dessen Geschichte die Entwicklung seiner Methode nachhaltig prägte. Alexander wurde

als junger Schauspieler von ständig wiederkehrender Heiserkeit beeinträchtigt, die er jedoch dann mittels einer eingehenden Körperanalyse aufzulösen verstand.

Dabei stellte Alexander das Prinzip der primären Steuerung auf. Dieses besagt, dass der Kopf in seiner Balance mit der Wirbelsäule erheblichen Einfluss auf den Körper und dessen Prozesse hat. Diese Balance soll unterstützt oder wiederhergestellt werden, wenn sie eingeschränkt ist.

Das Gleichgewicht des Körpers wird in der Zusammenarbeit von Kopf, Hals, Nacken und Schultern koordiniert. Insbesondere durch eingefahrene Bewegungsgewohnheiten können Verspannungen, Verkrampfungen und Muskelzurückbildungen die Ursachen für Kopfschmerzen bilden. Innerhalb der Alexander-Technik soll nun ein psychosomatischer Lernprozess in Gang gesetzt werden, der auch zur Grundlage hat, dass sich die Gedanken auf den Körper auswirken.

Eine Bewusstmachung dieser Bewegungsgewohnheiten, die Auflösung der störenden stereotypen Mechanismen und eine gezielte mentale Herangehensweise an die Reaktionen sind Ziel der Alexander-Technik. Damit wird dem Körper die Möglichkeit eröffnet, sich anders zu bewegen und letztlich anders zu leben. So kann die Alexander-Technik Kopfschmerzen, Migräne oder auch Bluthochdruck entgegenwirken.

Damit reiht sich die Alexander-Technik in die Vorstellung der östlichen Heilmethoden ein. Auch innerhalb der Yoga-Lehre wird ein Zusammenhang zwischen Gedanken und Körper zugrundegelegt. So ist auch beim Yoga eine Bewusstwerdung über Abläufe der Gedanken und Prozesse des Körpers die Basis zur Genesung und Erhaltung der Gesundheit. ([Im Internet stehen zwei Pdf-Artikel über die Alexander-Technik zum Download zur Verfügung: bitte hier klicken, um zu den Linkempfehlungen auf meinem Blog zu gelangen.](#))

5.3.2. Autogenes Training

Johannes Heinrich Schultz hat im Jahre 1932 sein Buch zum Autogenen Training veröffentlicht. Er gilt als Erfinder des Trainings zur aktiven und bewussten Entspannung des menschlichen Körpers.

Bei dem autogenen Training legt oder setzt sich der Patient entspannt hin und konzentriert sich dann zunächst auf die Ruhe von Körper und Geist, worauf andere Übungen folgen, zunächst die Schwere und dann die Wärme-Übung. Dabei werden jeweils alle Körperteile als schwer bzw. warm imaginiert. Es folgen noch weitere Übungen, die sich auf andere Körperteile oder -vorgänge beziehen.

Es gibt eine Unterstufe und eine Oberstufe des Autogenen Trainings. Bei der Oberstufe wird die Autosuggestion noch stärker eingesetzt.

Das Autogene Training verhilft dem Menschen zu einem entspannteren Gesamtzustand, wie auch die folgende Methode der Progressiven Muskelentspannung. Das Körperbewusstsein des Menschen wird erweitert und geübt. Dies kann Kopfschmerzpatienten dabei helfen, verspannte Muskeln zu entspannen und auch den Auslösern von Kopfschmerzen, wie z.B. Stress oder Bluthochdruck entgegenzuwirken.

5.3.3. Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung, auch manchmal Progressive Relaxation genannt geht auf Edmund Jacobson zurück. Bei der progressiven Muskelentspannung werden die einzelnen Muskeln oder Muskelpartien des menschlichen Körpers der Reihe nach so entspannt, dass ein sehr tiefer Entspannungszustand erreicht wird.

Das Vorgehen ist dabei im Einzelnen, dass die Konzentration auf einen Muskel gelenkt, dieser angespannt und wieder entspannt wird, so dass ein Gefühl für den entspannten Zustand erreicht wird. So fällt es dem Patienten beispielweise im Falle von Kopfschmerzen leichter, etwaig verspannte Muskelgruppen, welche die Ursache für die Spannungskopfschmerzen darstellen können, zu erkennen und aktiv zu entspannen. Eine Sitzung zur Progressiven Muskelentspannung kann ein paar Minuten bis zu einer halben Stunde in Anspruch nehmen, je nachdem welche Ziele damit verfolgt werden.

5.3.4. Tai Chi

Tai Chi oder Tai Chi Chuan ist eine chinesische Kampfsportkunst oder auch Kunst der Bewegung. In China besitzt sie eine lange Tradition und findet dort entsprechend viele Praktizierende. Im Westen wird das Tai Chi vor allem als Bewegungsform gelehrt, die zur Entspannung und Bewusstwerdung dient. Man kann das Tai Chi neben Qui Gong und Yoga oft in Volkshochschul-Kursen erlernen.

Tai Chi-Übungen bestehen in der Regel in dem Erlernen und Absolvieren einer bestimmten Abfolge festgelegter Bewegungen, der sogenannten 'Form'. Es gibt verschiedene dieser Formen und auch verschiedene Tai Chi-Übungsstile, die in der Schnelligkeit variieren. Einige Tai Chi-Stile arbeiten auch mit Waffen wie dem Schwert, Stock, Fächer oder Säbel.

Tai Chi bedeutet Arbeit mit dem Chi. Durch die Bewegungen verändert sich der Fluss dieser allumfassenden Lebensenergie. Praktizierende berichten von einem energetisierten Gefühl nach dem Absolvieren ihrer Form. Tai Chi ist Entspannung in Bewegung. Insbesondere für Menschen, denen das Liegen beim Autogenen Training zu eintönig ist, könnte Tai Chi eine passendere Entspannungsmethode zur verstärkten Körperwahrnehmung sein.

Tai Chi kann durch die Steigerung des Körperbewusstseins und das Erlernen bewusster Entspannung und damit einhergehender Stressvermeidung langfristig Kopfschmerzbeschwerden verringern oder sogar gänzlich überwinden helfen.

5.3.5. Qui Gong

Das Qi Gong oder Qui Gong ist ebenfalls eine Bewegungs- bzw. Kampfkunstform aus China. Und auch beim Qui Gong bestehen die Übungen darin, die Bewegungen der Kunst zu erlernen und regelmäßig zu absolvieren. Hinzu kommen Atemübungen und meditative Übungen, die eine Bewusstwerdung des Menschen über sich und seinen Körper fördern sollen. Auch Qui Gong dient Kopfschmerzpatienten in dieser Hinsicht zur Entspannung, Stressabbau und Bewusstwerdung über die Vorgänge im Körper.

5.3.6. Yoga

So wie das Qui Gong und das Tai Chi handelt es sich bei dem Yoga-Prinzip um eine östliche Lehre. Yoga stammt ursprünglich aus Indien. Die innerhalb des Yoga-Systems angewandten Körperübungen (Asanas) sollen, so wie auch die Übungen innerhalb des Tai Chi und des Qui Gong zur Entspannung und Bewusstwerdung des Menschen beitragen. Yoga geht jedoch noch einen Schritt weiter.

Yoga ist *keine* Kampfkunstform - Yoga ist eine Lebensphilosophie, die neben den Körperübungen noch viele andere Vorschläge zum Leben enthält. Zum Beispiel wird innerhalb des Yoga auch auf moralische Prinzipien oder bewusste gesunde Ernährung eingegangen. Somit kann eine Auseinandersetzung mit dem Yoga für Kopfschmerzpatienten nicht nur über Entspannung und Stressabbau helfen, sondern auch eine Änderung der gesamten Lebensweise hin zu einer gesünderen, strukturierteren Lebensweise auslösen.

Die Quellen des Yoga sind in den Yoga-Sutras des Patanjali sowie den Upanishaden und der Baghavat Gita zu finden. Beschäftigt man sich näher mit dem Yoga-Prinzip wird man darauf stoßen, dass Krankheiten als Ungleichgewicht innerhalb des Körpers betrachtet werden. Ziel des Yoga ist es, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, wahrzunehmen und zu wahren. Fortgeschrittene Yogis können bereits im Voraus eine Störung des Gleichgewichtes erkennen und dadurch frühzeitig gezielt entgegensteuern, so dass eine Krankheit sich nicht mehr so stark ausprägen kann.

So kann Yoga nicht nur zur Überwindung der Kopfschmerzen verhelfen. Yoga ist eine Lebensphilosophie, die zur Bewusstwerdung und Entwicklung des Menschen dient. Dieses geschieht nach Patanjali, auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele. Die Yoga-Übungen sind ebenso Teil des Yoga wie die Meditation und die Regeln für eine bewusste Lebensführung.

Die Meditation ist eine besondere Form des Innehaltens, der Konzentration auf das Sein. Die Fähigkeit sich zu konzentrieren, in sich zu gehen und loslassen zu können, können Wegbereiter einer schmerzfreien Lebenswelt sein.

Zum sofortigen Yoga-Einstieg sei auf das ausführliche, 70-seitige und völlig [kostenlose Yoga-eBook von YogaBasics verwiesen \(bitte hier klicken, um zu den Linkempfehlungen auf meinem Blog zu gelangen\)](#).

5.4. Kurze zusammenfassende Worte

Gemeinsam ist den hier beschriebenen Techniken, dass der Praktizierende sich in ein bestimmtes Glaubenssystem hinein denkt und auf diese Weise eine gewisse „Körperintelligenz“ ausbildet, welches ihm ermöglicht körperliche, gesundheitliche und ´krankheitliche´ Prozesse zu erkennen, zu verstehen und zu transzendieren bzw. umzuwandeln.

6. Also, was wollte mir dieses eBook sagen? Schlussbetrachtung/Ausblick

Die vorangegangenen Betrachtungen sollten folgendes deutlich gemacht haben:

1. Es gibt einige **Sofortmaßnahmen**, die zur ersten Linderung der Beschwerden beitragen können,
2. Es existieren eine Fülle an **alternativen Behandlungsmethoden**, die einfach mal ausprobiert werden sollten.
3. Es ist von zentraler Bedeutung eine **langfristige, gesunde Ausrichtung unserer Lebensumstände**, unserer Bewegungen, unseres Körperbewusstseins und unserer Ernährung zu erreichen. Dazu müssen wir allerdings eine bewusste Entscheidung, für die aktive Übernahme von Verantwortung, treffen.

Zu den Sofortmaßnahmen zählen Dinge wie Minzöl auf die Schläfen träufeln, Wasser trinken, eine kühlende Dusche nehmen, sich ins Bett legen, sich Ruhe und Entspannung gönnen und so banal das auch klingen mag: sich ins Bett legen, sich Ruhe und Entspannung gönnen. Zur Ausbildung des Körperbewusstseins zählt auch, in sich hinein horchen zu können, welche dieser schonenden Maßnahmen genau richtig sind.

Auf die alternativen Behandlungsmethoden soll nicht noch einmal eingegangen werden. Beratungen bieten Ihnen Ihr Arzt und Heilpraktiker, oder [folgen Sie für mehr Informationen den Linkempfehlungen auf meinem Blog \(bitte hier klicken\).](#)

Hinsichtlich der langfristigen, gesunden Ausrichtung unserer Lebensumstände, wollen wir noch einmal ein wenig weiter ausholen:

Wir sind der Meinung, dass jede Erkrankung ebenso individuell, wie der Charakter eines jeden ist. Genauso individuell können die Kopfschmerzen und ihre Ursachen sein.

Und nur jeder selbst kann entsprechend individuell auf seine Krankheit eingehen, um die Zusammenhänge genauestens zu erforschen. Das bedeutet, wir müssen uns intensiv dem Studium unseres eigenen Körpers und der eigenen Krankheiten widmen. Da wird einer vielleicht sagen: Aber dafür habe ich doch gar keine Zeit. Ja genau. Genau darum geht es: dass sich Zeit genommen wird. Dafür, sich selbst und den eigenen Körper und eben auch die Krankheiten bzw. Kopfschmerzen zu verstehen und nachzuvollziehen.

Von besonderer Wichtigkeit ist bei all dem Gesagten, dass viele Kopfschmerz-Ursachen darin bestehen, dass wir bestimmte Handlungen begehen bzw. unterlassen, oder bestimmte Zustände in unserer Umwelt negativ auf uns einwirken. Dies zeigt, dass Kopfschmerzen uns dazu drängen, unsere Handlungen und unsere Umwelt klarer wahrzunehmen. Gleichzeitig werden wir dazu gezwungen uns daran anzupassen. Also z. B. bei sehr heißem Wetter mehr trinken und nicht zu anstrengende Tätigkeiten ausführen. Oder bei starken geistigen Anstrengungen, öfters entspannende Pausen einlegen.

Dies lässt das Fazit zu, dass es „einfach“ nur um Bewusstsein, Bewusstwerdung und Erkenntnis geht. Danach kann eine Therapie schneller gefunden sein, als man denkt, und sei es auch nur die Erkenntnis, dass wir mehr Ruhe und Schlaf benötigen, weil der menschliche Körper und Geist über längere Zeit gar nicht so leistungsfähig ist, wie wir es manchmal gerne möchten.

Wir haben gesehen, dass die Ursachen, vor allem bei den primären Kopfschmerzen nicht so leicht ausfindig gemacht werden können. Gleichzeitig haben wir eine Fülle von Therapiemöglichkeiten aufgezählt. Es sollte demnach nicht verwundern, dass der Arzt Schwierigkeiten haben könnte, einen genauen Einblick in unsere Lebensumstände zu erhalten und jeden einzelnen Faktor zu analysieren, um eine geeignete Therapie herauszusuchen.

Es gibt so viele Möglichkeiten und es kommt auch immer darauf an, wie gut der Patient sich mit den Grundideen hinter einer bestimmten Therapie anfreunden kann. Zum

Beispiel wird jemand, der noch nie etwas von Biofeedback gehört hat, diesem zunächst sehr skeptisch gegenüberstehen. Die Erfolgsaussichten sind dann zwar nicht gleich null, jedoch deutlich geringer, als bei jemanden, der die Grundannahmen sofort nachvollziehen kann und sich darauf ohne Vorurteile einlässt.

Es sollte deutlich geworden sein, wie wichtig die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient ist. Der Arzt kann einige zusätzliche Denkanstöße geben, worauf der Patient in seinem Alltag achten sollte, um die genauen kopfschmerz-auslösenden Umstände ausfindig zu machen. Voraussetzung dafür ist aber auch, dass der Patient von diesen, zunächst harmlos erscheinenden Umständen berichten kann – daher noch einmal der Hinweis auf das Führen eines Kopfschmerztagebuchs ([zur Kopfschmerztagebuch-Vorlage bitte hier klicken](#)).

Es mag für den ein oder anderen ein ernüchterndes Fazit sein: Ein Wundermittel, das uns von jetzt auf gleich von unseren Kopfschmerzen befreit, gibt es nicht. Und wenn es doch eines gibt, dann hat es zumindest langfristig und bei dauerhafter Einnahme Nebenwirkungen. Wenn wir *jahrelang* unsere Kopfschmerzen mit Schmerztabletten verdrängen – sie sind dann immer noch da, wir spüren sie nur nicht mehr – dann kann dies äußerst negative Folgen für uns haben. Zunächst werden die Tabletten nicht mehr so gut wirken – wir benötigen mehr – und dies ist, ganz deutlich, ein Teufelskreis, den wir erst gar nicht in Gang setzen wollen.

Einen entsprechenden positiv Kreis beschreiten wir, wenn wir *jahrelang* entspannende Übungen, welcher Art auch immer, ausführen, um unser Körperbewusstsein zu steigern.

Nachwort

Liebe Leserin, lieber Leser, ich hoffe, es ist deutlich geworden, dass langfristig kein Weg daran vorbeiführt, dass wir uns selbst intensiv mit unseren Krankheiten auseinandersetzen und nicht nur die Symptome bekämpfen, ohne die Ursachen bei der Wurzel fassen.

Niemand kann uns die Entwicklung unseres (Körper-) Bewusstseins abnehmen. Nicht unser Arzt, nicht irgendein Autor. Wir sollten uns dafür entscheiden, uns selbst und unseren Körper besser kennen zu lernen. Dazu gehört die Selbstbeobachtung - ein [Kopfschmerztagebuch könnte hier der Anfang sein \(Link zur Vorlage finden Sie hier\)](#). Es wird auch ausreichen, wenn wir dieses Kopfschmerztagebuch ein paar Wochen oder Monate führen. Irgendwann werden wir feststellen, dass wir automatisch negativen Situationen aus dem Weg gehen, uns mehr Ruhe gönnen und so u. a. Kopfschmerzen vermeiden können.

Die Aufzählungen in diesem eBook können nur einige Anhaltspunkte geben, wo Sie sich selbst weiter informieren möchten ([zu den Linkempfehlungen bitte hier klicken](#)). Wenn Sie nun den Entschluss gefasst haben, einige neue Wege auszuprobieren, dann freue ich mich darüber.

Ebenfalls freue ich mich über Kritik und Anregungen. Oder wurden wichtige Ursachen oder Therapiemöglichkeiten nicht erwähnt? Dann schreiben Sie mir bitte: hier geht es [zum Kontaktformular](#) oder [zur Feedbackseite](#).

Viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit!

Ihr Charles Birkenfeld

Zu den Literaturempfehlungen

Bücher

[Zu den Literaturempfehlungen auf YogaGesundheitundLiebe.de: bitte hier klicken.](#)

Internetlinks

[Links zu den, in diesem eBook empfohlenen Internetseiten finden Sie hier \(bitte hier klicken\).](#) Darunter u. a. das gratis Yoga-eBook, kostenlose PDF-Dateien zur Alexander-Technik, Homepage der IHS (internationale Kopfschmerz-Klassifikationen) etc.

Für den Austausch mit anderen Betroffenen finden Sie dort auch einen Link zum Kopfschmerz-Diskussionsforum.

Disclaimer/Impressum

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass alle Tipps und Ratschläge in diesem eBook niemals die fachkompetente Beratung Ihres persönlichen Arztes oder Apothekers ersetzen kann. Ich bin weder das eine noch das andere und berichte lediglich von meinen persönlichen Erfahrungen und verbinde diese mit ausführlichen Recherchen in den einschlägigen Fachbüchern.

Verantwortlich für den Inhalt:

Charles Birkenfeld

eMail: service@yogagesundheitundliebe.de

[Kontakt per Kontaktformular: Zum Kontaktformular bitte hier klicken.](#)

Homepage: www.yogagesundheitundliebe.de