



# Kopfschmerz und Migräne

Dr. med. Volker Schmiedel

## Migräne

Unter Migräne versteht man sich wiederholende Schmerzattacken, die plötzlich einseitig beginnen und in der Regel mit Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen verbunden sind. Sinnesstörungen, Bewegungsstörungen oder Störungen der Stimmung können der Attacke vorausgehen oder sie begleiten. Die Hände und Füße sind oft kalt, auch im schmerzfreien Intervall, was auf eine generelle Funktionsstörung der Gefäße hindeutet.

## Klassische Migräne

Dabei treten in der Vorphase typische Sehstörungen (Flimmern oder teilweise Blindheit = Migräne-Aura) auf, erst danach kommt es meist zu pulssynchronem, hämmerndem Kopfschmerz, meist einseitig im Bereich der Schläfe oder des Auges, oft auch Gesichtsblassheit. Die typische Anfallsdauer ist 6–8 Stunden, gelegentlich auch einige Tage.

## Einfache Migräne

Ohne Sehstörungen, Schmerzbeginn und -ende sind nicht so scharf markiert, der Schmerz kann auch beidseitig sein.

## Cluster-Kopfschmerz

Dabei liegt eine sehr rasch einsetzende, fast immer einseitige, größte Schmerzintensität vor, oftmals „fahrplanmäßig“ zur selben Tageszeit. Der Schmerz kann auch monatelang verschwinden. Die Attacken halten bis zu zwei Stunden an. Eine schmale Lidspalte und kleine Pupille sind typische Symptome.

## Chronischer Spannungskopfschmerz

Es handelt sich um einen ständig vorhandenen, in der Stärke variierenden dumpfen Kopfschmerz mit Muskelspannung, oft auch mit Angst oder Depression einhergehend. Der Schmerz ist diffus und kann an jeder Stelle im Kopfbereich oder im ganzen Kopf lokalisiert sein, oft besteht Licht und Lärmempfindlichkeit, auch Übelkeit und Erbrechen. Der Schmerz kann auch einseitig lokalisiert sein und zeitweise verstärkten, hämmernden Charakter annehmen.

## Akuter Spannungskopfschmerz

Dabei kommt es zu einer allmählichen Intensitätssteigerung. Die Dauer beträgt meist wenige Stunden, der Schmerz geht langsam zurück, ist selten pochend.

## Kombinierter Kopfschmerz

Symptome der Migräne und des Spannungskopfschmerz liegen gemeinsam vor.

## Wodurch können Kopfschmerzen und Migräne entstehen?

Bei der Migräne kommt es nach anfänglicher Engstellung von Gefäßen im Kopf zu einer anschließenden Weitstellung, die erst die eigentlichen Schmerzen verursacht. Es handelt sich also um eine Funktionsstörung der Gefäße. Verschie-

dene Botenstoffe des Hirnstoffwechsels (z.B. Serotonin) sind an dieser Funktionsstörung beteiligt. Als Auslöser der Migräne sind bekannt:

- Alkohol
- Die Aminosäure Tyramin (z.B. in Käse, Rotwein, Schokolade)
- Hormonelle Veränderungen bei der Frau (z.B. vor der Menstruation, „Pille“)
- Körperliche Belastung (z.B. intensiver Sport, Beischlaf)
- Bestimmte Lichtreize
- Stress, der individuell als belastend erlebt wird.

Beim **Spannungskopfschmerz** kommt es durch eine erhöhte Muskelanspannung (z.B. der Nackenmuskulatur oder der Kiefermuskeln, „Zähne zusammenbeißen“) zu einer verringerten Durchblutung in diesem Bereich. Hierdurch werden Substanzen freigesetzt, die Schmerznerven reizen. Durch den Schmerz kommt es zu einer weiteren Erhöhung der Muskelspannung und der Teufelskreis schließt sich.

Als **Auslöser** wird hauptsächlich **Stress** verantwortlich gemacht, wobei dieselben Stressreize beim selben Patienten durchaus unterschiedlich wirken können. Besonders nach starker körperlicher Anstrengung oder starker psychischer Beanspruchung mit Fehlen von Erfolgserlebnissen oder „heruntergeschlucktem Ärger“ kann Spannungskopfschmerz auftreten.

Wie die Existenz des sog. **Kombinierten Kopfschmerzes** andeutet, ist es nicht sicher, ob Migräne und Spannungskopfschmerz zwei verschiedene Krankheiten oder nur die Extreme derselben Erkrankung darstellen.

## Schulmedizinische Diagnostik und Therapie

Bei chronischen Kopfschmerzen oder wiederkehrenden Migräneattacken sollte eine gewissenhafte internistische und neurologische Untersuchung erfolgen. Als Zusatzuntersuchung kommen Röntgenaufnahmen des Schädels und der Halswirbelsäule, spezielle augenärztliche Untersuchungen, Elektroenzephalogramm (EEG, Hirnstrommessung), HNO-ärztliche und zahnärztliche Untersuchungen in Frage.

Der Arzt verschreibt meist Medikamente, die den Schmerz erfolgreich unterdrücken, aber nichts am Grundleiden ändern, also keine „Heil“mittel sind. Alle Kopfschmerzmittel besitzen die Fähigkeit, selbst Kopfschmerzen zu erzeugen! Viele Mittel haben darüber hinaus erhebliche Nebenwirkungen – besonders Mutterkornpräparate und das neue „Wundermigränemittel“ Sumatriptan (Imigran®).

## Naturheilkundliche Therapien

Da Kopfschmerzen und Migräne funktionelle Erkrankungen sind, können mit Naturheilverfahren prinzipiell sehr gute Erfolge erzielt werden, wenn organische Erkrankungen (z.B.



## Kopfschmerz und Migräne

Kieferfehlstellung, Glaukom = erhöhter Augeninnendruck) ausgeschlossen sind. Wegen der Komplexität der Erkrankung ist jedoch mitunter viel Geduld erforderlich, um die kopfschmerzauslösenden Ursachen herauszufinden. Auch das Auffinden der am besten wirksamen Verfahren sowie die Realisierung der ggf. erforderlichen Änderung der Lebensweise kann sich recht schwierig gestalten.

### Was können Sie als Patient selbst tun?

- **Kopfschmerztagebuch** führen, um kopfschmerzbegünstigende Faktoren herauszufinden und anschließend zu vermeiden
- Insbesondere auf **psychosoziale Zusammenhänge** achten, ggf. Änderungen in persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen schrittweise anstreben
- Ggf. **Psychotherapie**, wobei gerade der Kopfschmerzpatient dem oft ablehnend gegenübersteht
- **Schmerzmittelgebrauch** (bzw. -missbrauch) schrittweise reduzieren
- Das **Leben „ordnen“**: Sinnvolles Nebeneinander aktiver und passiver Phasen (im Tagesrhythmus, im Jahresrhythmus), ausreichend körperliche Aktivität, ausreichende Möglichkeiten zur Entspannung (Schlaf, Entspannungsübungen), die Freizeit nicht mit weiteren übermäßigen Aktivitäten (z.B. Hobbys, Nebenerwerb, Politik) vollstopfen
- **Stress** – bzw. das, was der Organismus individuell als Stress auffasst – erkennen (mit Hilfe des Schmerztagebuches), ihn vermeiden – soweit möglich – oder für „Stressableitung“ sorgen (z.B. Gespräche, Gefühlsäußerungen, Sport).

### Ordnungstherapie

Jeder Kopfschmerzpatient sollte ein sog. **Kopfschmerztagebuch** führen. Er sollte darin für jeden Tag notieren, ob und zu welchen Zeiten Kopfschmerzen aufgetreten sind und wie stark diese waren (Intensität 0 – 10, z.B. 5 = mittelstarker Kopfschmerz, 10 = absolut unerträglicher, nicht steigerungsfähiger Kopfschmerz). Daneben sollte noch berücksichtigt werden:

- Ort des Schmerzes (z.B. rechte Schläfe, bis hinter das Auge ziehend)
- Schmerzcharakter (z.B. dumpf, pochend, ziehend)
- Tätigkeit in den Stunden vor dem Schmerzereignis (z.B. längeres Gespräch mit dem Vorgesetzten, zwei Stunden Tennis nach Punkten)
- Stimmung vor dem Schmerzereignis (z.B. ärgerlich, konnte Ärger aber nicht ausdrücken)
- Wetterlage (z.B. nahendes Gewitter, schwül, föhnig)
- Genussmittelkonsum (z.B. Donnerstag: tagsüber 5 Tassen starken Kaffee, tagsüber ca. 10 Zigaretten, abends in der Kneipe nochmals ca. 10 Zigaretten und 4 große Bier)
- Andere besondere Ereignisse (z.B. Chinesisch essen gegangen, Streit mit Partner)
- Zeitpunkt, Art und Dosis der Kopfschmerzmedikation.

Viele Kopfschmerzpatienten haben ihre eigenen Erfahrungen und Theorien zur Schmerzentstehung. Viele glauben beispielsweise, dass die Schmerzereignisse streng wet-

terabhängig sind (was auch vorkommen kann, aber nicht so häufig wie vermutet). Aus dem Führen eines Schmerztagebuches können Zusammenhänge z.B. zu Wetterlage, Genussmittelkonsum, körperlichen und seelischen Belastungen viel präziser abgelesen werden, als es unser Erinnerungsvermögen allein vermag. Der Therapeut kann einem solchen Tagebuch wertvolle Hinweise entnehmen, die richtungsweisend für die weitere (erfolgreiche) Behandlung sein können.

Kopfschmerzpatienten sind in der Regel sehr leistungsorientiert und fürchten sich vor Misserfolgen. Sie sind ehrgeizig, perfektionistisch (gelegentlich sogar zwanghaft), ausdauernd, leicht irritier- und kränkbar. Ihre sozialen Beziehungen gestalten sie eher unpersönlich.

### Schmerzmittel

Bei der Einnahme von Schmerzmitteln sollte folgendes beachtet werden:

- Möglichst **keine Kombinationsarzneimittel** (Mittel mit mehreren Schmerzsubstanzen), da hierunter die Abhängigkeitsgefahr steigt (also nur z.B. Acetylsalicylsäure oder Paracetamol). Viele Kombinationsmittel enthalten zusätzlich Koffein oder Beruhigungsmittel, was die **Abhängigkeitsgefahr** weiter steigert.

- **Kopfschmerzmittel erzeugen auf Dauer selbst Kopfschmerzen!** Das trifft entgegen früherer Ansichten praktisch für alle Schmerzmittel zu und nicht nur für Mutterkornalkaloide (z.B. Migrexa®Ava-migran®N, Cafegot®N), bei denen dieser Effekt besonders bedeutsam ist (erkennbar am Beipackzettel an der Silbe „-erg-“ im Namen des Inhaltsstoffes z.B. Ergotamin).

Muss ein Kopfschmerzpatient täglich Schmerzmittel einnehmen, so liegt entweder bereits Schmerzmittelabhängigkeit oder ein schmerzmittelbedingter Kopfschmerz vor. Als Therapie empfiehlt sich dann entweder ein langsames Ausschleichen oder ein abruptes Absetzen aller Schmerzmittel. Wegen der Gefahr von Entzugserscheinungen mit erheblicher Verstärkung der Kopfschmerzen sollte insbesondere letzteres in klinisch-stationärer Behandlung erfolgen.

### Ernährung

Genussmittel wie **Alkohol** und **Nikotin** können an der Auslösung von Kopfschmerzanfällen beteiligt sein und sollten weitgehend gemieden werden, wenn ein solcher Zusammenhang wahrscheinlich ist. Weniger bekannt ist, dass **koffeinhaltige Genussmittel**, die bei beginnenden Kopfschmerzen manchmal sogar einen lindernden Einfluss haben, an der Aufrechterhaltung der Kopfschmerzkrankung einen großen Anteil haben können. Entzieht man regelmäßigen Kaffeetrinkern den Kaffee, so entwickeln sie rasch körperliche Entzugserscheinungen (Koffein ist eine Droge!), zu denen auch Kopfschmerzen gehören.

Kopfschmerzgeplagte, die regelmäßig Kaffee, schwarzen Tee oder Kolagetränke zu sich nehmen („Das brauche ich,



## Kopfschmerz und Migräne

um fit zu sein!“), sollten unbedingt einen Auslassversuch für 4 Wochen durchführen. Nehmen die Kopfschmerzen an den ersten Tagen an Häufigkeit und Heftigkeit zu, so ist die Beteiligung des Koffeins an den Kopfschmerzen wahrscheinlich. Sind dann die Schmerzen nach 4 Wochen deutlich weniger, kann man von einem Koffeinentzug als Mitauslöser der Kopfschmerzen ausgehen. Koffeinhaltige Produkte sollten dann weitgehend gemieden werden.

Möglicherweise ist ein gelegentlicher, unregelmäßiger Genuss (ca. 1–2mal /Woche) – es handelt sich ja um Genussmittel! – zu tolerieren. Dieser unregelmäßige Genuss führt nicht zu einer Abhängigkeit, die bei regelmäßigem Gebrauch (es ist dann kein Genuss mehr) fast immer vorliegt, und begünstigt die Kopfschmerzen dann vielleicht nicht mehr.

Außerdem sollte die Ernährung besonders reich an Rohkost und Magnesium sein.

### Heilfasten

Oft gute langfristige Wirkung.

ACHTUNG: An den ersten Fastentagen sind häufige Kopfschmerzanfälle möglich, die eine entsprechende naturheilkundliche (z.B. Homöopathika, Kneippsche Anwendungen) oder ggf. auch schulmedizinische (z.B. Aspirin®) Behandlung erforderlich machen. Nach Überwindung der kritischen ersten Tage kommt es aber meist zu einer anhaltenden Schmerzfreiheit.

### Nahrungsergänzung

Magnesium 300 – 900 mg täglich hilft nicht (oder kaum) im Anfall, sondern vorbeugend.

### Entspannungstherapien

**Autogenes Training** (Stirnkühleübung!) oder **Tiefenmuskulentspannung** können im Anfall bei Geübten lindernd wirken. Wichtiger ist aber noch, durch regelmäßiges Durchführen dieser Entspannungstechniken einen so guten Ausgleich zum Stress zu schaffen, dass Kopfschmerzen erst gar nicht oder sehr viel seltener auftreten.

### Physikalische Therapie

#### Im Anfall:

Unbedingt auf warme Füße achten, ggf. ansteigendes Fußbad. Versuchsweise heiß-feuchte Nackenumschläge, kalte Unterarmtauchbäder (20–30 Sekunden).

Streichmassage von der Stirn über die Schulter zum Rücken.

#### Zur Vorbeugung:

Alle Maßnahmen, die die körpereigene Gefäßregulation trainieren, sind geeignet, Kopfschmerzen seltener auftreten zu lassen, da oft die natürliche Gefäßregulation bei Kopfschmerzpatienten gestört ist. Dazu gehören morgendliche Trockenbürstungen, Kniegüsse, Gesichtsgüsse, wechselwarme bis Kaltwaschungen, Tautreten, Luftbäder, Sauna (wichtig wegen Gefäßtraining und Entspannung!).

### Massage

Bindegewebssmassage, Reflexzonenmassage, auch Fußreflexzonenmassage sind unterstützend sinnvoll.

Besonders günstig ist die sogen. „**Migränemassage**“ unter Einbeziehung von Rücken-Brustkorb-Kopf-Nacken.

### Elektrotherapie

Stabile Galvanisation, Kurzwellendurchflutung des Gehirns im Kondensatorfeld, diadynamische Ströme sind unterstützend hilfreich.

### Balneotherapie

Kuren im Mittelgebirge sind oft hilfreich, das Hochgebirge ist wegen des Föhneinflusses eher ungünstig. Starke Sonneneinstrahlung ist zu meiden.

### Bewegungstherapie

Rhythmische Gymnastik an frischer Luft, Ausdauersport wie Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Joggen. Belastungsspitzen sollten eher gemieden werden. Spilsportarten wie Tennis, Fußball können ausgeübt werden, wenn die spielerische Komponente im Vordergrund steht (Belastungsspitzen, übertriebener Ehrgeiz sind unbedingt zu vermeiden).

### Homöopathie

Bei Wahl des passenden Mittels sind gute Erfolge möglich, wobei die Erfolge bei vorbeugender, konstitutioneller Behandlung besser zu sein scheinen. Oft findet erst der erfahrene Homöopath das richtige Konstitutionsmittel:

#### • Arsenicum album D12, D30

Im Anfall: heftiger brennender Schmerz, besonders nachts, Unruhe, Angst, Übelkeit, Erbrechen, großer Durst, trinkt aber nur kleine Schlucke, Licht verschlechtert, Geräusche verschlechtern; konstitutionelle Behandlung durch Fachtherapeuten: periodisch zur selben Zeit wiederkehrende Kopfschmerzen bei geschwächten, abgemagert wirkenden, sehr frostigen, pedantisch-ordentlichen Menschen.

#### • Belladonna D4, D6

Im Anfall: plötzlich kommender und gehender, pulsierender Kopfschmerz mit hochrotem Kopf, Bewegung, Erschütterung, Aufstehen, Niederlegen, Bücken, Sonne, Licht oder Geräusche verschlechtern, Rückwärtsbeugen oder Druck bessern

#### • Calcium carbonicum D4, D6, D12

Konstitutionell, nicht im Anfall: Kopfschmerz mit Wallungen, Drehschwindel, heißer Kopf nach Anstrengung, eisige Kälte im Kopfbereich, besonders geeignet bei Kindern mit großem Kopf und dickem Bauch, geistig verlangsamt wirkend, reichlich saure Fuß und Kopfschweiß

#### • Calcium phosphoricum D4, D6, D12

konstitutionell, weniger im Anfall: Schulkopfschmerz bei abgemagerten, bei rasch geistig und körperlich erschöpfbaren Kindern, Kopfschmerz nach jeder Anstrengung, Bücken, jede Bewegung verschlechtert, Essen bessert (!)

#### • Cimicifuga D3, D4, D6



## Kopfschmerz und Migräne

Konstitutionell, weniger im Anfall: heftiger Kopfschmerz an verschiedenen Stellen (besonders Hinterkopf) bei depressiven oder hysterischen Frauen, oft in den Wechseljahren, häufiger Wechsel zwischen seelischen und körperlichen Beschwerden (wenn das eine weg ist, ist das andere da), oft Beschwerden der Halswirbelsäule, funktionelle Herzbeschwerden, Verzweiflung, Angst, im Freien oder bei Kälte vermehrt Kopfschmerz.

### • **Cocculus D4, D6**

Hinterkopf- und Nackenschmerz, Schwindel mit Übelkeit bei Kopfhoben, nach durchwachter Nacht, Liegen auf Hinterkopf, Fahren im Wagen (Schiff, Flugzeug), Essen, Trinken, Tabak, Kaffee oder frische Luft verschlechtern.

### • **Coffea D12**

Im Anfall: Nagelkopfschmerz mit Hitzegefühl im Kopf, lebhafter Gedankenzudrang, Schlaflosigkeit, nervöse Herzstörungen, Überempfindlichkeit gegen Schmerzen und Sinneseindrücke, Lärm, Geruch, Kälte oder in der Nacht verschlechtert (oft bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern angezeigt).

### • **Colocyntis D6, D12**

Im Anfall: heftig einschließender Kopfschmerz, brennender Gesichtsschmerz, Bücken, Bewegung oder Ärger verschlechtern, frische Luft, Ruhe oder Wärme bessern.

### • **Cyclamen D3, D4, D12**

Im Anfall, konstitutionell: bei Frauen klopfender, pulsierender Kopfschmerz mit Augenflimmern, oft zu frühe, zu starke Menstruation (ähnlich Pulsatilla, aber: Verlangen nach Wärme, Bewegung bessert).

### • **Gelsemium D4, D6**

Im Anfall: dumpfer Kopfschmerz, oft vom Hinterkopf ausgehend, steifer Nacken, Grippekopfschmerz, Schläfrigkeit, Benommenheit, Wärme, Sonne, Bewegung, Schreck oder Erregung verschlechtern, reichlicher Urinabgang bessert (!).

### • **Glonoinum D4, D6**

Im Anfall: heftig pulsierender Kopfschmerz, hochroter Kopf (wie bei Sonnenstich), Wärme, Alkohol, Bewegung oder Zurückbeugen des Kopfes verschlechtern, frische Luft bessert.

### • **Ignatia D4, D6**

Im Anfall berstender, pulsierender Nagelkopfschmerz, Folge von Aufregung, Gedankenarbeit, Darandenken, Tabakgenuß. Konstitutionelle Behandlung durch Fachtherapeuten: Folge von (Liebes-) Kummer, erträgt keinen Widerspruch, Launenhaftigkeit, reizbare Schwäche, Depression, häufiges tiefes Seufzen.

### • **Iris versicolor D3, D4, D6, D12**

Typisch ist die Sonntagsmigräne mit Übelkeit (und saurem Erbrechen), Folge von geistiger Anstrengung, oft mit Leberstörungen verbunden, reichlicher Urinabgang bessert (!).

### • **Natrium muriaticum**

Konstitutionelle Behandlung durch Fachtherapeuten, weniger im Anfall: berstender, klopfender Kopfschmerz, morgens beginnend, abends verschwindend, nach geistiger Anstrengung, Abmagerung durch Heißhunger, Durst, Verlangen nach Gesalzenem, Frostigkeit, Depression, Gereiztheit, Wortkargheit, Trost (!) oder Bewegung verschlechtern, Ruhe oder Niederlegen bessern.

### • **Nux vomica D4, D6, D12**

Im Anfall: morgendlicher Kopfschmerz mit Übelkeit, besonders nach Alkoholgenuss, konstitutionelle Behandlung durch Fachtherapeuten: lebhafter, gereizter Mensch mit gehetzter, oft sitzender Lebensweise, Streitsucht, Verlangen nach Genussmitteln (Alkohol, Tabak Kaffee), die jedoch nicht vertragen werden, Überempfindlichkeit gegen äußere Eindrücke, frische Luft (!) verschlechtert, warmes Zimmer bessert, langer Schlaf verschlechtert, kurzer Schlaf bessert, Essen verschlechtert, Ruhe bessert.

### • **Pulsatilla D4, D6**

Kopfschmerz mit Gefühl, als ob der Schädel birst, besonders vor und nach sowie bei ausbleibender Menstruation, konstitutionell für entschlussschwache, weinerliche, launenhafte, frostige, junge Frauen, Ruhe und Wärme verschlechtern, im Freien sowie durch Trost besser.

### • **Sanguinaria D6, D12**

Kopfschmerz mit Hitzewallungen zum Kopf, Schwindel, Gefühl, als ob die Augen aus den Höhlen springen, Schmerzen steigen und fallen mit der Sonne, oft Brennen verschiedener Körperteile, Licht, Lärm oder sonniges Wetter verschlechtern.

### • **Sepia D4, D6, D12**

Halbseitiger Kopfschmerz bei Frauen in den Wechseljahren oder bei Regelstörungen, berstender Kopfschmerz mit Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, oft Hitzewallungen, Frostigkeit, heißer Kopf und kalte Füße, „morgens elend, abends munter“, Gefühl des Herabhängens im Unterleib, warme, stickige Luft oder Menschenansammlungen verschlechtern, Bewegung oder frische Luft bessern.

### • **Spigelia D3, D4, D6**

Periodisch wiederkehrender, einschließender, stechender Halbseitenkopfschmerz, Schmerzen steigen und fallen mit der Sonne, Bewegung, Berührung, Erschütterung oder Wetterwechsel verschlechtern.

### **Pflanzenheilkunde**

Vorbeugend zur Minderung der Anfallshäufigkeit:

• Paullinia cupana in: dolor-loges®- Tropfen

### **Anthroposophische Medizin**

Als unterstützende Maßnahme: Ferrum-Quarz-Kapseln, Kephhalodoron (Weleda), Sanguinaria comp., Secale/Quarz (Wala).



## Kopfschmerz und Migräne

### **Bach-Blüten-Therapie**

Gute Erfolge mit gemütsorientierter Behandlung, oft Vine und Star of Bethlehem.

### **Ausleitende Verfahren**

Blutige Schröpfung von entsprechenden Fülle gelosen bei „Organmigränen“ (z.B. Gallezone) bringt oft rasche und anhaltende Beschwerdefreiheit.

Bei Migräne, die von der Halswirbelsäule ausgeht, sind Schröpfkopfmassagen am Nacken wirkungsvoll. Bei vollblütigen Patienten mit bluthochdruckbedingten Kopfschmerzen ist eine Behandlung mit Aderlässen oder Blutegeln zur Blutverdünnung und Blutdrucksenkung sinnvoll.

### **Manuelle Medizin**

Bei Kopfschmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen (Zervikalsyndrom) kann die Manuelle Medizin rasche und dauerhafte Besserung erzielen.

### **Mikrobiologische Therapie**

Kann Kopfschmerzen oft günstig beeinflussen.

### **Neuraltherapie**

Kann Kopfschmerzen oft günstig beeinflussen, besonders wenn Störfelder für die Kopfschmerzen verantwortlich sind (z.B. Mandeln, Zähne, Galle).

Aber auch lokale bzw. Injektionen im Segment können Linderung verschaffen.

Zusätzlich:

Bei Fremdmetallen im Mund ist eine Auslösung oder Verstärkung der Kopfschmerzen durch Mundströme oder durch Quecksilberbelastung prinzipiell möglich. Von einem darin erfahrenen Therapeuten sollten die elektrischen Ströme zwischen den Plomben sowie die Quecksilberbelastung durch einen Mobilisationstest geprüft und ggf. eine Zahn-sanierung eingeleitet werden.

### **Weiterführende Literatur**

Kienholz: Kopfschmerz und Migräne naturgemäß behandeln, Haug-Verlag, Heidelberg

Rosival: Migräne natürlich behandeln, Gräfe und Unzer, München

Böhmig: Hilf dir selbst – Kopfschmerz und Migräne, Knauer-Verlag, München

Bircher-Benner-Ratgeber 15 - Kopfschmerzen und Migräne, Bircher-Benner-Verlag, Bad Homburg

Leibold/Scheiner: Migräne und Schlafstörungen, Falken-Verlag, Niedernhausen

Langbein/Trappl: Kopfweh, Kiepenheuer & Wisch, Köln

### **Verfasser**

Dr. med. Volker Schmiedel, Habichtswald-Klinik, Kassel

**Quelle:** Dieses Merkblatt ist ein Auszug aus dem „Handbuch Naturheilkunde“, mit freundlicher Genehmigung des Karl F. Haug-Verlages, Heidelberg

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### **Deutscher Naturheilbund eV**

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*