Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Artikel: Das Gewitter im Kopf
Autor: Brander, Marcel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552989

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Gewitter im Kopf

Attackenartige, einseitige Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit – so erleben viele Betroffene die Migräne. Immer mehr Patientinnen und Patienten finden mit ganzheitlichen Behandlungsmethoden Linderung oder Befreiung von ihrem Leiden.

Rund 18 Prozent aller Frauen und 10 Prozent aller Männer in den westlichen Industrienationen leiden unter Migräneanfällen. Der Krankheit liegen stets mehrere mögliche auslösende Faktoren (siehe auch Kasten S. 26) zu Grunde.

Attacke in zwei Phasen

Ein Migräneanfall läuft oft in zwei Phasen ab: Die erste beginnt mit einer unbemerkten Gefässverkrampfung in bestimmten Zonen des Gehirns. Dabei klagen die Betroffenen häufig über Augen-

flimmern, Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen, Konzentrationsstörungen und beginnende Kopfschmerzen. In der zweiten Phase erschlaffen die verkrampften Gefässe wieder, wodurch es zu Blutstauungen und den charakteristischen pulsierenden, stechenden oder hämmernden Schmerzen kommt – für viele ein Gefühl, als ob der Kopf bersten würde. «Gewitter im Kopf», «Ich dachte, eine Bombe hätte in meinem Kopf eingeschlagen», «Die Schmerzen treiben mich fast zum Wahnsinn» – das sind häufige Beschreibungen für die anfallsartig einsetzende Migräne.

Mehr Lebensqualität

Wie stark das Leiden sein kann, zeigt der Fall der 42-jährigen Simone Hefti (Name geändert). Ihren ersten Migräneanfall erlitt sie mit 25 Jahren. Zuerst traten die Schmerzattacken einmal im Monat auf. Mit den Jahren und durch zusätzliche berufliche Belastungen häuften sich die Anfälle bis zu dreimal wöchentlich. Selbst die modernsten schulmedizinischen Medikamente wie Triptane halfen nur bedingt. Da sie so häufig an der Arbeitsstelle fehlte, war die Patientin gezwungen, das Arbeitspensum auf 50 Prozent zu reduzieren. Als sich Simone Hefti zu einer komplementärmedizinischen Behandlung an der Aeskulap-Klinik in Brunnen entschloss, nahm sie das Dreifache der normalen Dosis an Schmerzmitteln ein. Auf der Basis eines ganzheitlichen Check-ups wurden in der Behandlung im Zentrum für Ärztliche Komplementärmedizin unter anderem die klassische Homöopathie sowie Probiotika für die Regeneration der Darmflora und zur Leberunterstützung erfolgreich eingesetzt. Simone Hefti stellte auch ihre Ernährung um – eine für das Therapieergebnis sehr wichtige Begleitmassnahme. Häufigkeit und Intensität der Anfälle nahmen daraufhin rasch ab. Nach rund zehn Monaten war die Migräne vollends verschwunden. Die Patientin ist nun seit sechs Jahren völlig beschwerdefrei.

Komplementärmedizinischer Behandlungsansatz

Bei einer ganzheitlichen komplementärmedizinischen Therapie von Migräneleiden können verschiedene Verfahren eingesetzt werden – alleine oder in Kombination:

- Klassisch-homöopathische Behandlung zur Konstitutionstherapie
- Akupunktur zum Ausgleichen der Körperenergien
- Phytotherapie zur prophylaktischen Behandlung mit pflanzlichen Wirkstoffen
- Neutraltherapie schaltet Blockaden und Störfelder durch gezielte, lokale Injektionen von Schmerzmitteln aus
- Herdtherapie wird eingesetzt, wo es nötig ist (Zahnsanierung und Behandlung chronisch-entzündlicher Prozesse).

Daneben kommt in der Migränebehandlung, wie oben dargestellt, der Wiederherstellung des bakteriellen Gleichgewichts der Darmflora eine wichtige Rolle zu. Unterstützend tragen dazu eine vollwertige Ernährung sowie Probiotika bei. Auch regelmässige körperliche Aktivität und genügend Schlaf gehören zum ganzheitlichen Therapiekonzept. Im Rahmen einer kombinierten Therapie können zuvor eingenommene synthetische Schmerzmittel stufenweise reduziert und später häufig ganz abgesetzt werden.
Die Erfahrung der Aeskulap-Klinik hat gezeigt, dass mit einer konsequent auf den einzelnen Patienten ausgerichteten, ganzheitlichen Behandlung viele Migräne-Betroffene eine nachhaltige Besserung ihrer Lebensqualität erleben – und häufig sogar ganz von ihrem Leiden befreit werden können.

• Marcel Brander

Der Autor, Dr. med. Marcel Brander, ist Chefarzt und Direktor der Aeskulap-Klinik, dem Zentrum für Ärztliche Ganzheitsmedizin in Brunnen (Kanton Schwyz), und steht dort einem Team von über zwanzig Ärzten vor. Trägerin der Klinik ist die gemeinnützige Aeskulap-Stiftung.

www.aeskulap.com.

Medizinische Auskunft unter Telefon (0041) (0) 41 825 49 49.

Migräne: auslösende Faktoren

Eine konstitutionelle Veranlagung ist die Basis für die Entwicklung einer chronischen Migräne. Von bestimmten äusseren und auch seelischen Faktoren ist jedoch bekannt, dass sie die Entwicklung und das Auslösen einzelner Migräneattacken begünstigen können:

- Bestimmte Nahrungsmittel, z.B. Alkohol, Zucker, Kaffee, Käse
- Psychische Faktoren wie Angst, Stress oder Ärger
- die hormonelle Situation, Monatszyklus, Einnahme von Ovulationshemmern (Anti-Baby-Pille)
- Veränderung von Wetterlagen, z. B. Gewitter, Föhn oder niedriger Luftdruck
- Störfelder und Herde, beispielsweise tote Zähne, Narben
- Erschütterungen und mechanische Belastungen des Kopfes.

Das Mutterkraut (Tanacetum parthenium), auch Partenelle genannt, wird für naturheilkundliche Präparate verwendet, die in modernen, kontrollierten Doppelblindstudien eine vorbeugende Wirkung bei regelmässigen Migräneattacken zeigten.

Lieber nichts planen als absagen zu müssen ...

Migränepatienten und -patientinnen leiden unter mehr als «nur» Kopfschmerzen. Im Jahr 2003 stellten Forscher eine eingehende Umfrage unter über 1800 Migränepatientinnen aus neun Ländern an. Sie wollten feststellen, welche Auswirkungen Migräne auf verschiedene Bereiche des täglichen Lebens hat. Die Teilnehmerinnen waren 18 bis 35 Jahre alt, standen im Berufsleben oder studierten und erlitten mindestens sechs schwere Migräneanfälle im Jahr. Die neuen Ergebnisse bestätigen auch die Resultate früherer Studien:

Es stellte sich unter anderem heraus, dass Migräne starke Auswirkungen auf Erholungszeiten, Freizeitaktivitäten und Kontakte mit Freunden und Verwandten hat. Die wiederkehrenden Schmerzattacken machen den betroffenen Frauen ein soziales Leben manchmal fast unmöglich.

Stärke und Häufigkeit von Migräneattacken diktieren in hohem Ausmass vor allem die Planung von Freizeitaktivitäten und Urlaub, fand die Umfrage. Bei fast 70 Prozent der befragten Frauen kam es innerhalb eines halben Jahres drei bis vier Mal vor, dass sie Erholung und Freizeitaktivitäten nicht geniessen konnten, weil sie Migräne bekamen. Viele gehen selbst Urlaubsreisen aus dem Weg, weil sie Migräneattacken unterwegs fürchten. Probleme mit der Planung des Urlaubs gaben ein Drittel aller Frauen an, und fast ebenso viele hatten Angst, dass ihnen Migräne den Urlaub verderben könnte.

Bei über der Hälfte aller befragten Frauen führten Migräneattacken manchmal dazu, dass sie am sozialen Leben nicht teilnehmen konnten. Über 40 Prozent mussten wegen Migräne auf spezielle Ereignisse wie Feste mit Freunden oder auf Feiertagsaktivitäten verzichten. 30 Prozent vermieden auch andere Freizeitaktivitäten aus Angst, sie könnten Migräne bekommen. • CR