

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

**Artikel:** Migräne : Gewitter im Kopf  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557839>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

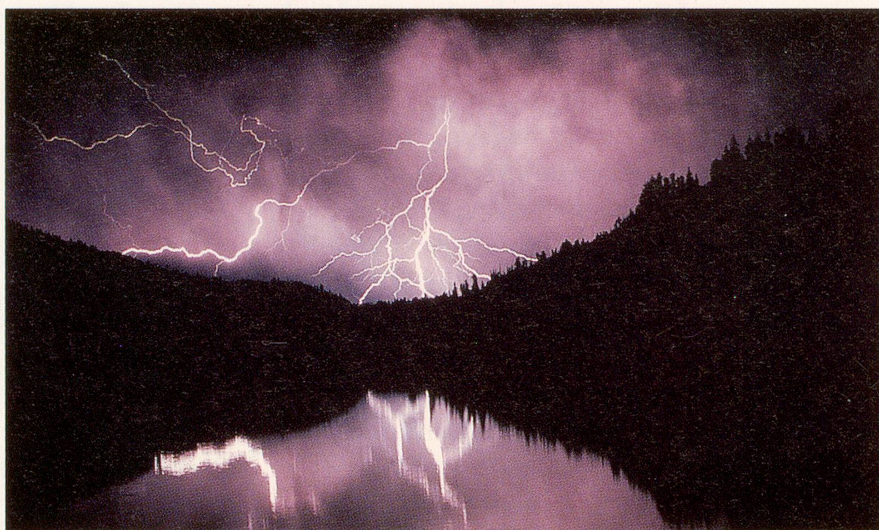
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.11.2024

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



## Migräne: Gewitter im Kopf

Nicht jeder Kopfschmerz ist Migräne. Fast jeder Mensch hat irgendwann in seinem Leben Kopfweh, aber nach Schätzungen der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft leiden in Europa nur etwa vier Prozent der Bevölkerung an «richtiger» Migräne, wobei Frauen viel stärker betroffen sind als Männer. Der griechische Arzt Galenus von Pergamon gab der Krankheit im 2. Jh. n. Chr. ihren Namen: Hemicrania, die «Halbköpfige», da Migräne meist nur auf einer Kopfseite auftritt.

Migräne wird häufig mit Spannungskopfschmerzen verwechselt. Spannungsschmerzen treten im Unterschied zur Migräne in der Regel beidseitig auf, beginnen meist im Hinterkopf oder Stirnbereich und breiten sich dann über den ganzen Kopf aus. Patienten beschreiben diesen Schmerz als Druck hinter den Augen oder als ob der Kopf in einen Schraubstock gequetscht würde. Er entsteht oft in Stresssituationen oder durch falsche Körperhaltung (z.B. am Computer). Manchmal stecken Erkrankungen wie Sehschwäche, Hirntumor, Entzündung und vieles andere mehr hinter heftigen Kopfschmerzen. In solchen Fällen braucht es eine ganz andere Behandlung als bei Migräne.

Die Forschung hat zwar für das Phänomen Migräne noch keine schlüssige Erklärung finden können, aber man kennt inzwischen bestimmte Veränderungen des Gehirnstoffwechsels bei Migräne: Die Konzentration des Botenstoffs Serotonin im Gehirn verändert sich und damit auch die Gehirndurchblutung, da sich die Gehirnarterien erweitern. Um die Gehirngefäße bildet sich eine leichte Entzündungsreaktion. Warum diese Änderungen auftreten, hat man noch nicht herausgefunden. Allerdings hat es den Anschein, als sei eine erbliche Veranlagung mit im Spiel, da über 60% aller Migränepatienten «Migräniker» in der engsten Verwandtschaft haben.

Viele Migränepatienten haben den Eindruck, daß die Kopfschmerzanfälle durch äußere Einflüsse oder innere Zustände ausgelöst werden können. Diese Auslöser bewirken, daß die Migräne-reaktion ablaufen kann, sie sind aber nicht die Ursache der Migräne. Deshalb «heilt» das Vermeiden dieser Auslöser die Krankheit nicht. Migräneforscher gehen davon aus, daß es sehr viele Menschen mit Migräneneigung gibt, die nie im Leben einen Migräneanfall entwickeln, weil ihr individueller Auslöser nie aufgetreten ist.

### Die Migränepersönlichkeit

Ah, Du hast Migräne, dann bist Du: ehrgeizig, ordnungsliebend, erfolgsorientiert, perfektionistisch, aber auch schlank, gepflegt, attraktiv, mit wachem Verstand... - stimmt nicht! Die typische Migränepersönlichkeit gibt es nicht. Viele Psychotherapeuten gehen davon aus, daß die Migräne der körperliche Ausbruch unbewältigter Konflikte sei, insbesondere unbewußter Aggressionen gegen geliebte Menschen. Die Tatsache, daß sehr viel mehr Frauen als Männer an Migräne leiden, beruht höchstwahrscheinlich auf dem



Einfluß der Hormone, aber nicht auf einer «psychischen» Anfälligkeit.

Migräne ist diagnostisch und therapeutisch schwer anzugehen. An der Unberechenbarkeit des Auftretens der Attacken und der mannigfaltigen Symptomverlagerungen beißen sich viele Therapeuten die Zähne aus.

Eine falsche Ernährungsweise mit zuviel tierischem Eiweiß, Zucker und Alkohol kann den Körper soweit schwächen, daß die Migräneattacken ausbrechen können.

### Anzeichen für Migräne:

- anfallsweise meist starke, pulsierende Kopfschmerzen von ca. 4 bis 72 Std. Dauer
- meist einseitige Schmerzen – die Seite kann von Attacke zu Attacke wechseln
- körperliche Anstrengung kann die Schmerzen verstärken
- oft schon Schmerzen beim Erwachen, die langsam immer stärker werden
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit
- manchmal Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- eventuell Stimmungs- und Appetitschwankungen
- selten: Seh- oder Sprachstörungen, Kribbeln/ Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, die dem Kopfschmerzanfall vorausgehen. Diese sogenannte «Aura» kann vor dem Auftreten der Kopfschmerzen verschwinden oder diese begleiten.

## Wege aus der Migräne

Schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Migräne haben manche Parallelen, unterscheiden sich jedoch fundamental. Gemeinsam ist beiden Wegen das Herausfinden von individuellen auslösenden Faktoren. Dazu hat sich ein «Migränekalender» bewährt, in dem die Kopfschmerzattacken notiert werden, zusammen mit den Ereignissen am Vortag. Bei immer wiederkehrenden Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel, Alkohol, körperliche oder seelische Belastung, Witterungsbedingungen usw. lassen sich dann die auslösenden Faktoren herausfiltern und nach Möglichkeit vermeiden.

Große psychische Belastungen können die Migränebereitschaft fördern. Vielmals treten diese Belastungen aber nicht offen zutage. Einen provokativen Ansatz bildet die Frage: «Wovor schützt mich die Migräne?» In sehr unangenehmen Situationen kann ein Migräneanfall das kleinere Übel sein. Hier hat eine *psychotherapeutische Hilfe* zur Entwicklung besserer «Lösungsstrategien» oft mehr gegen Migräne gewirkt, und vor allem dauerhafter, als die schulmedizinische Methode der Schmerzbekämpfung.

Die *schulmedizinische Behandlung* geht von einer Art dauernder Schmerzunterdrückung oder Engstellung der Blutgefäße durch Medikamente aus, die ihrerseits sehr starke Nebenwirkungen zeigen können. Langfristig angewandt können diese Medikamente sogar zu einer Abhängigkeit führen und heftige Migräneanfälle auslösen, sobald man sie absetzen möchte.

## Migräne-Auslöser

- Starke Reize (Lärm, starke Gerüche, helles, flackerndes Licht)
- Thiaminhaltige Nahrung, (z.B. Käse, Alkohol, Schokolade, Nüsse, Zucker, Glutamat, Nitrat)
- aktives, passives Rauchen
- Wettereinflüsse: Föhn, Bise, Wetterumschlag
- Ungewohnter Schlaf-Wach-Rhythmus: z.B. in den Ferien oder am Wochenende
- Hormonelle Faktoren. Die meisten Migräneanfälle finden in der fruchtbaren Lebensspanne statt. Nach dem 60. Lebensjahr treten praktisch keine Migräneanfälle mehr auf.
- alle kreislaufwirksamen Medikamente, Appetitzügler
- Streßsituationen, die anschließende Erholungsphase
- große körperliche Anstrengung
- Hunger

## Den Körper umstimmen

Die Naturheilkunde bevorzugt andere Wege. Sie zielt auf die Veränderungen des Gehirnstoffwechsels während eines Migräneanfalls und somit auf die verschiedenen aus dem Gleichgewicht geratenen Regulationssysteme des Körpers ab. Am Anfang steht die *Beseitigung der Ursachen dieser Regulationsstörungen*, die an verschiedenen Körperstellen zu finden sind. Zum Beispiel direkt am Kopf: chronische Mandelentzündung, Entzündung der Nasennebenhöhlen, Zahnwurzelentzündung oder die Verwendung unterschiedlicher Zahnfüllungsmaterialien (z.B. Gold und Amalgam kombiniert).

Aber nicht nur örtliche Veränderungen kommen als Störfaktoren in Betracht, auch weiter entfernt liegende Störungen können die Regulationssysteme des Körpers soweit beeinflussen, daß ein Migräneanfall ausgelöst werden

kann. Wenn die Darmflora gestört ist (z.B. durch eine bakterielle Fehlbesiedlung des Darms, eine Pilzinfektion oder falsche Ernährung), ist der Gesamtorganismus oft schwer beeinträchtigt. In vielen Fällen ist es daher ratsam oder sogar notwendig, mit einer *Fasten- oder Umstimmungskur* (z.B. nach F. X. Mayr) den Körper von den schlimmsten Belastungen zu befreien, um dann mit einer bekömmlichen *Vollwerternährung*, wie sie A. Vogel empfiehlt, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.

### Was kann man selbst bei einem Migräneanfall tun?

Auch wenn man keine Schmerzmedikamente einnehmen möchte, stehen eine ganze Reihe wirksamer Verfahren zur Verfügung, die relativ rasch helfen. Von therapeutischer Seite aus können Migräneattacken mit Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur oder Sauerstoffgabe schnell zum Verschwinden gebracht werden. Aber nicht jeder Migräneanfall macht gleich eine Behandlung durch einen professionellen Therapeuten notwendig. Eine Reihe von leicht selbst anwendbaren Techniken kann einen Migräneanfall zumindest lindern, oft aber rasch zum Abklingen zu bringen.

**Akupressur:** Nicht wenige Patienten schwören auf die Wirkung der Akupressur. Dabei werden mit den Fingerspitzen bestimmte Akupressurpunkte gedrückt und massiert. Wer in Akupunkturbehandlung ist, kann sich diese Punkte ganz genau vom Therapeuten zeigen lassen. Ansonsten kann man jeweils den inneren und äußeren Augenwinkel, die äußeren Enden der Augenbrauen und die Bereiche unter den Wangenknochen kräftig massieren. Daneben hilft auch das Massieren der «Schwimmhäute» zwischen Daumen und Zeigefinger sowie des Fußrückens über den Großzehengrundgelenken.

**Bürstenmassage der Reflexzonen:** Wenn der Partner die Massage der Reflexzonen durchführt, ist dies eine sehr angenehme Methode. Mit Massageöl und einer kleinen, aber nicht zu weichen Bürste werden erst die Wangen, dann der gesamte Brustkorb und der Bauchbereich mit kreisenden Bewegungen vollständig durchmassiert. Wo unter der Haut Verhärtungen zu spüren sind, sollte nun so lange massiert werden, bis diese verschwunden sind. Dann wird die Massage am Rücken, beginnend im Lendenbereich, fortgeführt, langsam nach oben wandernd bis zu den Schultern. Hier ist vor allem der Bereich zwischen den Schulterblättern wichtig. Wenn auch hier alle Verhärtungen verschwunden sind, endet die Massage am Hinterkopf. Es ist unbedingt notwendig, die geschilderte Reihenfolge einzuhalten und genügend Massageöl zu verwenden.

**Aromatherapie:** Was viele Menschen schon aus eigener Erfahrung wissen, ist jetzt auch wissenschaftlich untermauert. Das Einrei-



Für viele Menschen ist Migräne eine regelrechte Geißel.

ben von Pflanzenessenzen in die Stirn und Schläfenhaut kann eine schmerzlindernde Wirkung entfalten. Nachgewiesen wurde dieser Effekt jetzt an der Universität Kiel. Dort zeigte sich, daß das Einreiben mit Pfefferminzöl weit über den Placeboeffekt hinaus die Kopfschmerzen zu lindern vermag. In der Erfahrungsmedizin ist bekannt, daß auch Majoran-, Basilikum- und Melissenessenzen kopfschmerzlindernde Wirkung zeigen. Diese Essenzen können ihre Wirkung auch entfalten, wenn sie in Duftlampen verdampft werden. ●

*A. Vogel empfiehlt* bei einem akuten Anfall von rechtsseitiger Migräne die viertelstündliche Einnahme von Sanguinaria D6, bis die Schmerzen verschwinden. Bei linksseitiger Migräne rät er vorbeugend zur Einnahme von Spigelia D6. Außerdem hat er gute Erfolge mit Pestwurz («Petadolor» von A.Vogel) verzeichnet, im akuten Fall in Kombination mit Zwiebel- oder frischen Meerrettichwickeln im Nacken. Um langfristig die Migränebereitschaft herabzusetzen, ist nach seiner Ansicht die regelmäßige Einnahme von Ginkgo-biloba-Extrakten («Geriaforce» von A.Vogel) sinnvoll.

## Entspannung römisch-irisch oder baden wie ein König

Nicht nur im Sommer ist das «Bogn Engiadina Scuol» ein echter Genuß.



Stellen Sie sich drei bis vier Einfamilienhäuser vor, die vom Keller bis unters Dach mit Wasser gefüllt sind, aber nicht mit gewöhnlichem Naß, sondern mit heilsamem Mineralwasser aus reinsten Engadiner Quellen: dann können Sie sich einen Begriff von der Gesamtwasseroberfläche des «Bogn Engiadina»

in Scuol machen. Bewegungsbecken mit Massagedüsen und Wasserpilz, Heißsprudelbecken, Warmwassergrotte mit Wasserfall – das nur als bescheidene Auswahl von Wasserspielen, mit denen das neue Bad in Scuol überrascht. Die «Gesundheits-Nachrichten» waren vor Ort.

Aus den paar Bottichen von einst sind heute 531,7 Quadratmeter Gesamtwasserfläche geworden. Im Jahr 1878 wurde das Badehaus Scuol mit 20 Badekabinen eröffnet; genug, um in kurzer