

## **Migräne und andere Kopfschmerzen.**

### **Kann Pfarrer Kneipp sie heilen?**

#### **Die fünf Säulen bei Kopfschmerzen konkret.**

Termin: 05.02.2010 18:00 Uhr

Referent: Dr.med Ernst Schumacher

Ort: Bürgerhaus Göppingen, Kirchstrasse 11

Der Referent überprüft die 5 Säulen der Kneipp-Therapie aus heutiger schulmedizinischer Sicht auf ihre Wertigkeit.

.....

## **Migräne: Kombi-Programme helfen zuverlässig**

z.B. die fünf Säulen der Kneipp-Therapie

## **Was ist Migräne? Was sind Spannungskopfschmerzen?**

- Andere Kopfschmerzen
  - Kopfschmerzen bei Jugendlichen und bei Frauen
  - Welche Arztuntersuchungen sind wann notwendig?
- .....
- Pfarrer Kneipp
  - Die 5 Kneipp-Säulen - Vorbild für moderne Präventivmedizin
  - Kneipp-Salutogenese in Göppingen konkret

**„Gegen eine Migräneattacke hilft kein Jammern, sondern nur knallharte Chemie.“  
Doch soweit muss es nicht erst kommen, sagen Experten. Was sagt Pfarrer Kneipp?**

Viele Menschen leiden unter Spannungskopfschmerzen und Migräne. Was kann man tun? Starke, schmerzstillende Medikamenten helfen im Anfall. Doch die Schmerzen kehren danach immer wieder zurück. Die modernen Medikamente sind gut, aber teuer und oft mit Nebenwirkungen verbunden. Kann man auch ohne sie auskommen?

- **Was ist Migräne? Was sind Spannungskopfschmerzen?**

**Was sind die Symptome der Migräne?** Unter einer Migräne versteht man wiederkehrende, heftige Kopfschmerzen, wobei sich der Schmerz typischerweise einseitig manifestiert. Obwohl gewisse Symptome unverkennbar auf eine Migräne hindeuten, sind die Erscheinungsformen dieses Leidens vielfältig: Die Migräne kann von kurzer Dauer und mittlerer Schmerzintensität sein. Bei anderen Patienten treten schwere, mehrtägige Schmerzattacken auf, verbunden mit verschiedenen Begleiterscheinungen wie Kreislaufstörungen oder gar vorübergehenden halbseitigen Lähmungserscheinungen. Verlauf und Häufigkeit der Migräneanfälle können sich beim einzelnen Patienten zudem durchaus verändern.

## Was passiert bei einem Migräneanfall?

Meist läuft ein Migräneanfall in zwei Phasen ab. Die erste Phase beginnt mit einer vorerst oft unbemerkten Gefäßverkrampfung in bestimmten Zonen des Gehirns. Dabei kommt es zu einer Störung der Blutzirkulation in den feinen Blutgefäßen der Hirnhaut. Diese Phase kann von verschiedenen Erscheinungen wie Augenflimmern, Übelkeit, Ohrensausen, Schwindel, Konzentrationsstörungen und beginnendem Kopfschmerz begleitet sein. In der zweiten Phase geht man von einer Erschlaffung der verkrampften Gefäße aus, wodurch es zu Blutstauungen und charakteristischen pulsierenden, stechenden, berstenden oder anderen Schmerzempfindungen kommt. Die beschriebenen Veränderungen im Bereich der Kopfgefäße sind funktionell und vorübergehend – dennoch ist das Syndrom Migräne für die Betroffenen höchst unangenehm. Sie fühlen sich während eines Anfalls krank und elend oder gar völlig aktionsunfähig.

## Was sind die Symptome der Spannungskopfschmerzen?

**Spannungskopfschmerzen** sind leicht- bis mittelschwere Kopfschmerzen, die im Bereich des gesamten Kopfes auftreten. Von den ca. 5% der Bevölkerung, die nach epidemiologischen Schätzungen unter täglichen Kopfschmerzen leiden, besteht bei ca. 2% ein Spannungskopfschmerz. Der Übergang vom Spannungs-Kopfschmerz zur Migräne ist fließend.

## Ein Kopfschmerztagebuch hilft bei der Diagnose

Um die beiden Kopfschmerzen unterscheiden zu können, ist es hilfreich ein Schmerztagebuch zu führen. In diesem sollen die Kopfschmerzattacken mit Einschätzung ihrer Stärke und vorhandenen sonstigen Auffälligkeiten (Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu etc.) sowie der jeweiligen Dauer und Einschränkung der Lebensqualität für den betroffenen Tag dokumentiert werden. Diese Dokumentation erleichtert dem behandelnden Arzt zum einen das Stellen der richtigen Diagnose, zum anderen die Ausarbeitung einer adäquaten Therapie.

### - Häufigkeit der Migräne

Kopfschmerzen **gehören zu den zehn häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung** an: **67% aller Deutschen leiden darunter**. Die häufigsten Kopfschmerzformen sind die unregelmäßig, immer wieder auftretenden **Migräne-Anfälle**. Migräne-Patienten leiden durchschnittlich 36 Tage im Jahr am Chaos im Kopf; auf zehn Jahre hochgerechnet „verlieren sie fast ein ganzes Jahr!“. Mit steigender Tendenz leiden in den westlichen Industrieländern rund **18% der Frauen und 10% der Männer** an Migräne, also Frauen fast doppelt so häufig wie Männer. Sie beginnen gelegentlich schon im Grundschulalter, meist in der Pubertät, aber auch später in Erwachsenenalter. Sie lassen nach 50 oder 60 Jahren nach. **5% der Bevölkerung** leiden unter **täglichen** Kopfschmerzen.

### - Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kindern und Jugendlichen treten Kopfschmerzen immer häufiger auf. Rund 20 Prozent der Kinder im Vorschulalter sind schätzungsweise betroffen. Bis zum 12. Lebensjahr haben rund 90 Prozent der Kinder Kopfschmerz Erfahrungen. Etwa 60 Prozent kennen Spannungs-Kopfschmerzen und gegen 12 Prozent leiden an Migräne. Versuchen Sie gemeinsam mit dem Kind die Ursache herauszufinden.

- Hat Ihr Kind Stress in der Schule, mit dem Lehrstoff in einem bestimmten Fach, mit Mitschülern- oder Mitschülerinnen, mit Lehrern oder Lehrerinnen?
- Hat es Angst und fürchtet sich vor etwas besonders?
- Sieht Ihr Kind viel fern oder sitzt es häufig den halben Tag am Computer?
- Bewegt sich Ihr Kind nur wenig und ist kaum an der frischen Luft?
- Treten die Kopfschmerzen nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf?
- Bekommt Ihr Kind genügend Schlaf?

Kindliche Kopfschmerzen werden auch heute noch vielfach vernachlässigt und als Signal der Überforderung nicht ernst genug genommen.

#### - **menstruationsbedingte Migräne**

7%

der Migränepatienten menstrueller Migräne leiden an. Vor der Regelblutung fällt der Östrogenspiegel ab und löst Migräne aus. Man spricht von einer menstruellen Migräne, wenn sie ausschließlich zur Zeit der Blutung auftritt. Treten die Kopfschmerzen auch zu anderen Zeiten auf, während der Regel aber verstärkt, nennt man sie „menstruationsassoziierte“ Migräne

Charakteristisch für die menstruelle Migräne ist, dass die Anfälle besonders heftig verlaufen, bis zu 3 Tagen andauern und auch die Begleitbeschwerden ungewöhnlich heftig sind. Dazu gehören Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufprobleme, Licht- und Lärmempfindlichkeit.

#### - **Diagnostik bei Kopfschmerzen**

- Neurologische Untersuchung von Hirnnerven, Reflexen, Gefühl und Motorik
- EEG, ggf. mit Spezial-EEG (Sehbahn, Pyramidenbahn und Hirnstamm)
- Bildgebende Tomographie
- Untersuchung der Wirbelsäule auf Beweglichkeit und Muskelverspannungen
- Untersuchung der Kieferfunktionen und des Zahnstatus
- Kreislauf-Check mit Gefäßstatus, ggf. mit neurologischer Gefäßsonographie

#### - **andere Kopfschmerzen**

90 Prozent aller Patienten in der Praxis haben Kopfschmerzen, die positiv ausschließlich über die Anamnese diagnostiziert werden. Charakteristisch für die unterschiedlichen Kopfschmerzen sind unter anderem Zeitpunkt und Dauer der Kopfschmerzen.

- Migräne
- Spannungskopfschmerzen
- zervikogene Kopfschmerzen
- Schmerzen durch Entzündungen der Nasennebenhöhlen
- Medikamenten-Kopfschmerzen
- Kiefergelenks- und dentogene Kopfschmerzen
- Kopfschmerzen in Verbindung mit Augenerkrankungen
- Kopfschmerzen bei Hirntumoren
- Clusterkopfschmerzen
- Trigeminus-Neuralgie

#### - **Pfarrer Kneipp**

Sebastian Kneipp wurde **1821 bei Ottobeuren in Oberschwaben** einer armen Weberfamilie geboren. Früh arbeitete er mit Webstuhl der Familie und im Dorf als Viehhirte. In **Grönenbach** unterrichtete ihn ein verwandter Kaplan in Latein. Der evangelische Ortspfarrer und Botaniker Koeberlin führte ihn hier in die **Pflanzenheilkunde** ein. Nach dem **Gymnasium in Dillingen** begann er 1848 das Studium der **Theologie in Dillingen**. Dort **erkrankte Kneipp an Tuberkulose**. Zufällig entdeckte er das Buch über die „**Heilkraft des frischen Wassers**“ von Johann Sigmund Hahn. Nach dessen Anleitungen versuchte er sich selber zu heilen, indem er regelmäßig in der kalten Donau badete. Und er wurde gesund.

Ab **1850 studierte Kneipp in München Theologie**. Er behandelte zum ersten Mal heimlich Kommilitonen, die, wie er, an Tuberkulose erkrankt waren. Er las Bücher über Wasseranwendungen, besuchte den „Verein der Wasserfreunde“. 1852 empfing er die Priesterweihe und wurde Kaplan in Biberach.

Nachdem er eine cholerakranke Magd mit heißen Wickeln behandelt hatte, erhielt er eine **Anzeige wegen „Kurpfuscherei“**. Er erhielt eine Polizeistrafe von zwei Gulden wegen „Vergehens gegen das Kurierverbot“, ironischerweise stellte er aber auch dem urteilenden Richter eine Kuranweisung gegen Gicht aus.

1855 kam er ins Dominikanerinnenkloster in Wörishofen. Dort **erneuerte die klösterliche Landwirtschaft**. Er behandelte weiterhin und zusammen mit ihm unterstützenden Ärzten entwickelte sich Wörishofen zu einem Kurort.

Nach seinem Tod entstand der **Kneipp-Bund** mit heute in Deutschland über 600 Kneippvereinen und über 150.000 Mitgliedern. Die Bücher von Kneipp erreichten Millionenaufgaben.

Heute lassen sich Mediziner zu **Diplomkneippärzten** ausbilden, **Krankenhäuser** werben mit speziellen **Kneipp-Stationen** für die Ganzheitlichkeit ihrer Medizin. Und weil wir heute wissen, dass **Gesundheitserziehung** ein wichtiger Bestandteil der Pädagogik ist, sind inzwischen mehrere vom Kneipp-Bund anerkannte „**Kneipp-Schulen**“ entstanden, die ihren Kindern und Jugendlichen die Fünf-Säulen-Lehre von Sebastian Kneipp vermitteln.

### - Was sind die fünf „Säulen der Kneipp-Therapie“?

**1. Sport:** Kneipp betont die Wichtigkeit regelmäßiger körperlicher Bewegung, die heute von den Sportmedizinischen Universitäten als wichtigste Behandlung für Migräne angesehen wird. „Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.“ soll er dazu gesagt haben. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) rät Migränegeplagten, regelmäßig Sport zu treiben. Joggen, Radfahren oder Schwimmen können die medikamentöse Therapie gegen den Kopfschmerz wirkungsvoll unterstützen. Ebenso wichtig ist aber auch ein geregelter Tagesablauf. Wissenschaftler der türkischen Universitätsklinik von Erciyes haben festgestellt, dass Ausdauersport prophylaktische Wirkung gegen Migräneattacken haben. Die Wissenschaftler

vermuteten einen Zusammenhang zwischen der Menge körpereigener Schmerzmittel und der Häufigkeit von Migräneattacken. Migränepatienten mussten sechs Wochen lang ihre vorbeugenden Medikamente absetzen. Anschließend trainierten sie dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang ein aerobes Übungsprogramm. Schon nach sechs Wochen ging es den Patienten deutlich besser. Die Anzahl der Migräneattacken sowie die monatlichen Kopfschmerzstunden hatten sich halbiert, die Intensität der Schmerzen war um ein Drittel gesunken. Auch in der Gehirnchemie hatte sich offenkundig etwas geändert: Die Beta-Endorphinspiegel waren bei der Endauswertung im Schnitt fast dreimal so hoch wie zu Beginn der Studie.

**Bewegung in Verbindung mit Wassertherapie:** Eisbaden zeigt nach vorherigem Warmlaufen bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen eine effektive Wirkung von kaltem Wasser. Kurzes Verbleiben im Wasser die Produktion von Endorphinen und Cortisol anregt. In Russland hat das Eisbaden zum Beispiel eine ganz lange Tradition, da man hier bereits sehr früh die positiven Effekte auf die Gesundheit festgestellt hat. In diesem Land hat dieser Brauch sogar einen religiösen Hintergrund, denn die russisch-orthodoxe Kirche feiert jedes Jahr am 19. Januar die Taufe Jesu im Freien. Das Bad im kalten Nass soll das Gewissen reinigen und vor bösen Geistern schützen. Doch es gibt auch genügend Teilnehmer, bei denen eher das Vergnügen im Vordergrund steht und nicht der religiöse Hintergrund.

**2. Mit der Ordnungstherapie** hat Kneipp einen Weg zu einer bewussten, die Gesundheit erhaltenden Lebensführung vorgeschlagen. „Das Licht des Glaubens wirft seinen erhellenden Strahl in das wirre Dunkel“ („*Meine Wasserkur*“, 49. Auflage 1849, Einleitung, [med-serv.de](http://med-serv.de)) „Was Migräne-Patienten brauchen, ist ein klar geregelter Tagesablauf - auch am Wochenende.“ Die Patienten sollen sich eine straffe Routine angewöhnen. Diese ist zwar während der Woche durch den Beruf vorgegeben, fällt aber an freien Tagen weg. Das Ergebnis ist die Wochenendmigräne. – Andererseits neigen Migräniker dazu, immer 150 Prozent zu geben. Sie müssen lernen, auch mal Nein zu sagen, sollen auch mal „alle Fünfe mal gerade sein lassen“ und ausreichend schlafen.

**3. Wassertherapie und Aufenthalt in der Natur:** Die bekanntesten Anwendungen der Hydrotherapie sind Kneippgüsse, Die Wassertherapie: Knieguss, Nackenguss heiss oder heisse Nackenaufgabe, Trockenbürsten, Fussbad ansteigend oder im Wechsel, Wadenwickel oder Socken, Gesichtsguss, Wassertreten, Taulaufen. Als intensive Form der Bewegung und einfache Abhärtungsmethode hat Kneipp das Barfußlaufen empfohlen. Bewegung in der frischen Luft über das gesamte Jahr ist für die gesunde Entwicklung sehr wichtig. Die schwedischen Forscher haben in Versuchsreihen ermittelt, dass sowohl die Anzahl als auch die Intensität von Migräneanfällen zurückgeht, je häufiger man sich in den Perioden zwischen den Anfällen in der Natur aufhält. Dabei war es weniger wichtig, ob man in der Natur Sport trieb oder lediglich einen Spaziergang machte. Die Sauerstoffzufuhr durch den Aufenthalt sorgte für eine Verringerung der Attacks, sowohl in Häufigkeit als auch in Intensität.. Wasseranwendungen dienen zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und haben eine ausgleichende und belebende Wirkung auf das Herz/Kreislauf- und Nervensystem. Damit kann neben Infektanfälligkeit auch den Auswirkungen von Stress und Reizüberflutung mit einfachen Mitteln entgegenwirkt werden.

**4. Die Kneippsche Ernährungstherapie** stellt vielseitige Vollwertkost in den Vordergrund. „Es muss große Sorge darauf verwendet werden, dass unverfälschte Nahrungsmittel und besonders gutes Naturmehl in die Küche kommen.“ Wird Kneipp zitiert. Eine Studie an 577 Migränepatienten ermittelte Käse, Schokolade, Rotwein und Bier als die häufigsten Auslöser eines Migräneanfalls. Möglicherweise können einige der oben genannten Stoffe im Körper der Betroffenen nicht schnell genug abgebaut werden (vor allem die Amine Tyramin, Phenylethylamin, Histamin) und führen dadurch zu den gefürchteten Anfällen. Nicht nur die Qualität der Lebensmittel, sondern auch die Frequenz der Mahlzeiteinnahme kann eine gewisse Rolle bei der Entstehung von Migräne führen. Deshalb ist es wichtig, in regelmäßigen Abständen zu essen und keine allzu großen Pausen entstehen zu lassen.

**5. Die Kneippsche Phytomedizin** nutzt die Möglichkeiten der Heilpflanzen. „Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, **begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.**“ So Pfarrer Kneipp. - Das heute noch meist verwendete Schmerzmittel ist Aspirin (Acetylsalicylsäure), dessen Wirkstoff Salicin vor gut 100 Jahren, noch zu Kneipps Lebzeiten - aus den Blättern der *Salweide* entwickelt wurde. Heute gibt es, wie schon erwähnt, weitere gute Medikamente, die auf nicht pflanzlicher Herkunft entwickelt wurden. Wie bei jeder anderen Krankheit ist es für die Betroffenen wichtig, sich selber immer wieder einen Überblick über den neuen Stand der Wissenschaft zu machen und sich über seine Krankheit zu informieren. Dies fällt uns heute im Zeitalter des Internets leichter als je zuvor.

### **Zusammenfassung:**

Migräne benötigt ebenso wie die angesprochenen Spannungskopfschmerzen eine interdisziplinäre Therapie:

Wer etwas gegen Migräne tun will, muss sich entscheiden, seinen Lebensstil zu ändern. Dazu gehört neues Verhalten bezüglich körperlicher Bewegung, Umgang mit Stress, Aufenthalt in der Natur incl. Wassertherapie, Ernährungsumstellung und adäquate Nutzung neuer Medizin. Zukunftsweisende moderne Empfehlungen beziehen unterschiedliche Alltagswelten in ihr Therapiekonzept mit ein und unterscheiden sich nur wenig von den Kneippschen Therapie-Säulen mit Änderung des eigenen Lebensstils in fünf wichtigen Lebensbereichen.

Empfohlen wurde bzw. wird damals wie heute:

- **regelmäßige Bewegung**
- **geordnete und sinnerfüllte Lebensführung**
- **Aufenthalt in der Natur / Wassertherapie**
- **angepasste Ernährung**
- **Nutzung von neuem medizinischen Wissen.**

**Dr. med. Ernst Schumacher, Neurologe und Psychiater –  
PsychotherapeutInitiative „JakobswegGP/GesundheitsPfad“ e.V.**