

Möglichkeiten ganzheitlicher Behandlung von Migräne

Eine Migräne ist häufig nur ein Symptom einer dahinterliegenden Schwäche im Organsystem. Wird diese Organschwäche erfolgreich behandelt, lässt sich eine Migräne in vielen Fällen spürbar lindern, häufig gar heilen.

Intensive, pochende, pulsierende Kopfschmerzen, die anfallsartig auftreten und bis zu drei Tage dauern – wer immer wieder unter den typischen Migräne-Symptomen leidet, empfindet dies als die Hölle auf Erden. Allein in Deutschland sind rund zehn Prozent der Erwachsenen, also zig Millionen betroffen.

Oft kündigt sich der Kopfschmerz mit Ausfällen des Nervensystems an, die als „Aura“ bezeichnet werden. Dazu zählen Seh- und Sprachstörungen, Schwindel oder Lähmungen der Gesichtsmuskeln. Viele Betroffene leiden zudem unter Übelkeit und Erbrechen.

Die Ursachen von Migräne sind bislang unklar, auch wenn es vielfache Erklärungen gibt zu den Phänomenen, die vor und nach der Migräneattacke im Gehirn auftreten. Fest steht nur: Es sind mehrere Faktoren, die eine Migräne auslösen können. Das Gehirn steht bei Migränepatienten unter „Hochspannung“ und bestimmte Faktoren können dann migräneauslösende Prozesse in Gang setzen und so das Fass zum Überlaufen bringen. Betroffene sollte daher einen Neurologen aufsuchen, damit die Diagnose korrekt gestellt werden kann. In der Regel wird eine Migräne dann symptomatisch mit Schmerzmitteln behandelt.

Migräne ganzheitlich verstehen und behandeln

Ein häufiger Fehler in der Behandlung von Migräne ist die ausschließliche Fokussierung auf das Symptom „Kopfschmerz“. Ganzheitlich betrachtet kann es sich aber lohnen, nach Störungsmustern bestimmter Prozesse oder Organe zu suchen. Eine Migräne kann zum Beispiel ein Symptom für gestörte Verdauungsleistungen oder eine schwache Leberleistung sein. Besser als eine Linderung eines Symptoms ist daher die erfolgreiche Behandlung der Ursachen einer Krankheit.

Um diese Ursachen einer Migräne zu finden, darf diese nicht als ein isoliertes Krankheitsbild definiert werden, sondern muss stets im Kontext der Gesamtsituation des Patienten betrachtet werden. Häufig lassen sich als Ursachen einer Migräne Hormonstörungen, Giftstoffe und eine falsche Ernährung diagnostizieren. Die entsprechenden Behandlungen sehen dann so aus:

1. Therapie von Hormonstörungen

Der Zusammenhang zwischen Weiblichkeit, Hormonen und Migräne scheint landläufig bekannt zu sein. Tatsächlich treten Migräneanfälle in einer gewissen Regelmäßigkeit an einem bestimmten Zyklustag oder einer charakteristischen

Phase des Menstruationszyklus der Frau auf. Häufig bekommen Frauen kurz vor ihrer Regelblutung oder zur Mitte des Zyklus einen Migräneanfall – und das mit konstanter Regelmäßigkeit über Jahre. Doch dieser klare zeitliche Zusammenhang muss nicht unbedingt sein: Es gibt viele Frauen mit einer hormonell bedingten Migräne, die zeitlich unabhängig der Regelblutung auftritt.

Während viele Therapeuten die Hormonschwankungen als einen natürlichen Auslösefaktor für einen Migräneanfall halten, können Hormonschwankungen nicht Auslöser, sondern eine der Hauptursachen von Migräne bei Frauen sein. Daher empfiehlt es sich, diese Patientinnen mit bioidentischen Hormonen, also Hormonen, die den körpereigenen Hormonen entsprechen, zu behandeln. Ergänzend helfen pflanzliche Heilmittel. Dadurch können Migräne-Attacken deutlich abgeschwächt werden. Im Ideal wird die betroffene Patientin symptomfrei.

2. Vermeidung von Giftstoffen

Die Mehrzahl der Migränen hat ihre Ursache in einer Schwäche des Entgiftungssystems. In der Traditionellen-Chinesischen-Medizin (TCM) ist dieser Zusammenhang seit Jahrhunderten bekannt. Generell sollten daher Migräne-Patienten auf eine gesunde Lebensführung ohne ausgeprägte Giftstoffzufuhr achten. Genussmittel sollten strikt vermieden und die Leberfunktion mit pflanzlichen Mitteln unterstützt werden.

- Alkohol

Durch die Verdauungsprozesse entstehen minderwertige Alkohole im Darm, die von der Leber entgiftet werden müssen. Es handelt sich um Fusel- und Gärungsalkohole. Je schlechter der Darm arbeitet, desto mehr Giftstoffe können entstehen. Der Alkohol in Wein, Bier und Spirituosen kann sogar eine Migräne auslösen. Viele Alkoholika enthalten zudem Zusätze wie Spritzmittel, Konservierungsstoffe oder Allergene. Diese können ebenfalls Ursache von Migräne-Anfällen sein.

- Rauchen

In Zigaretten lassen sich nahezu 10.000 verschiedene chemische Verbindungen finden. Dabei sticht ein Stoff als besonders schädlich hervor: Kohlenmonoxyd. Neben Schwindel und Depressionen löst dieses geruchlose Gas Kopfschmerzen aus. Deswegen sollten alle Migräne-Betroffenen das Rauchen unbedingt unterlassen.

- Schwermetalle

Über die Giftigkeit von Schwermetallen braucht nicht diskutiert zu werden, sie lässt sich in jedem Lehrbuch der Toxikologie nachlesen. Schwermetalle schleusen sich in die menschlichen Eiweiße ein und verändern sie so, dass sie ihre Funktionen nicht mehr erfüllen können. Dies kann zu massiven Gesundheitsproblemen führen. Eine Ausleitung der Schwermetalle kann daher vielfach zur völligen Schmerzfreiheit verhelfen.

3. Ernährungsumstellung

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel. Deshalb ist es schwierig, allgemeingültige Hinweise für alle Migränekranken zu geben. Dennoch gibt es eine Empfehlung, die weitgehend für jeden Migränepatienten gültig ist: Sorgen Sie durch die entsprechende Ernährung für einen tiefen und konstanten Blutzuckerspiegel. Eine zu kohlenhydratreiche Nahrung kann starke Schwankungen im Blutzuckerspiegel bewirken. Manche Menschen reagieren darauf mit Migräne. Die Maßeinheit „Glykämische Last“ gibt Auskunft darüber, wie sehr ein Lebensmittel den Zuckerspiegel anheben kann. Leicht erhältliche Tabellen geben Auskunft darüber, wie kohlenhydrathaltig verschiedene Lebensmittel sind. Eine dem angepasste Ernährung kann nicht nur in Bezug auf Migräne wahre Wunder bewirken.

Fazit:

Spezielle Schwächen innerer Organe, Muskelverspannungen, Zahnprobleme oder Störungen in den biochemischen Abläufen können wie die aufgeführten Ursachen für eine Migräne verantwortlich sein. Um Patienten individuell, systematisch und nebenwirkungsfrei behandeln zu können, bedarf es allerdings zunächst einer fundierten medizinischen Untersuchung des Betroffenen. Liegen die Befunde vor, kann die Therapie beginnen.

Literaturtipp:

Ulrich Selz

Migräne ade!

Das neue Migräneverständnis nach Dr. Selz

caralin Verlag 2015

280 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-944421-89-1

€ 29,90 (D)

auch als E-book erhältlich

Autor: Dr. med. Ulrich Selz

Dr. med. Ulrich Selz arbeitet als niedergelassener Arzt in Ingolstadt und konzentriert sich seit Jahren auf die Behandlung chronischer Erkrankungen wie Migräne.

<http://migräne-ade.de>