

# Bericht von unserem letzten Vortrag am 28. April 2014

## Migräne

Referentin: Ulrike Horak, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathin, Giengen

13 Mio. Deutsche leiden unter Kopfschmerzen. Frauen sind dreimal mehr als Männer betroffen. Grund dafür sind die Hormonschwankungen bei Frauen. Es sind über 220 verschiedene Kopfschmerzarten bekannt. Der Übergang zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne ist fließend. Bei Migräne handelt es sich um eine Funktionsstörung des Gehirns, eine Gefäßverengung der Gehirngefäße mit in der Regel pulsierenden Kopfschmerzen, die anfallsartig, meist einseitig auftreten. Auch Lichtblitze, neurologische Ausfälle, visuelle Störungen und vieles mehr können sich zeigen. Man unterscheidet zwischen sekundärer (eine Ursache liegt zugrunde) und primärer (eigenständige Erkrankung) sowie zwischen akuter (z.B. Lebensmittelunverträglichkeit) und chronischer (lang und häufig wiederkehrende) Migräne.

Es gibt eine Vielzahl von Auslösern für die Migräne. Dies können psychische und genetische Faktoren, Klima, Genussmittel, Medikamente, Ernährung (Nahrungsunverträglichkeiten, Nahrungsmittelzusätze), Lebensweise (Schlafmangel, Stress) und Überempfindlichkeit oder Überreizung sein. Die Schmerzen sind lediglich das Symptom. Bei der Behandlung durch die Allopathie (Schulmedizin) werden in der Regel Schmerzmittel und evtl. Physiotherapie eingesetzt, also symptomatisch behandelt. Die Ursache wird nicht bekämpft.

Die Homöopathie hat einen anderen Ansatz, nämlich die ganzheitliche Behandlung des Menschen. Es wird das individuelle Symptomenbild beachtet und die körperliche, seelische und geistige Ebene mit einbezogen. Bei der Erforschung der Krankheit werden zuerst die Symptome aufgenommen: Was ist passiert, wie ist es passiert, wodurch ist es passiert, wann ist es passiert, wo ist es passiert, was ist zugleich passiert, wohin erstrecken sich die Schmerzen usw. Auch Geistes- und Gemütsverfassung, Allgemeinsymptome wie Vorlieben oder Abneigungen, sonderliche Symptome oder Lokal- bzw. Körpersymptome werden betrachtet. Alle diese Symptome werden geordnet und bewertet, um das richtige Mittel zu finden. Ein Heilungshindernis stellt die langjährige Einnahme von Schmerzmitteln dar, wohingegen die Einnahme von Schüssler-Salzen die Originalsymptome verschleiern kann.

Man geht davon aus, dass 50 % der Migräneanfälle durch selbstverantwortliches Handeln vermieden werden können, der andere Teil liegt in der Genetik und der Veranlagung begründet. Sehr hilfreich ist das Führen eines Kopfschmerztagebuchs, ein regelmäßiger Tagesablauf (Essen, Schlafen), sich nicht mit den Schmerzen verstecken sondern aktiv werden und darüber sprechen bzw. Hilfe in Anspruch nehmen (60 % der Patienten erkranken an Depression), für Spannungsabbau sorgen durch Bewegung, Meditation, Körperübungen, Atemtherapie, Lachen, Stressmanagement, frische Luft.

Ein niedriger Serotoninspiegel (Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet) erhöht die Schmerzempfindlichkeit und lässt den Schmerz stärker spürbar werden. Vitamin D, das hauptsächlich über das Sonnenlicht produziert wird, ist maßgeblich für die Produktion von Serotonin verantwortlich. Vor allem im Winter sollte deshalb für gutes Licht gesorgt werden (Tageslichtleuchte mit 10.000 Lux). Auch über die Ernährung, z. B. mit Amarant, Quinoa, Fisch, das Glas Milch mit Honig am Abend, kann man den Serotoninspiegel erhöhen. Lecithin, das für die Funktion des Gehirns wichtig ist, steckt u. a. in Walnüssen, Bananen, Innereien, Eiern und Sojaprodukten.

Die Homöopathie betrachtet die Migräne als Spitze des Eisbergs, sie schaut darunter nach den Ursachen, der Störung der Lebenskraft, durch die eine Gesundheit blockiert wird. Durch die homöopathische Mittelgabe wird ein Impuls gesetzt, der Organismus reagiert auf den Reiz der Arznei, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Lebenskraft kommt wieder ins Lot.

Etwa 500 homöopathische Arzneimittel können bei Migräne individuell eingesetzt werden. Die Anfallshäufigkeit kann weniger und die Schmerzen schwächer werden.

Neben den Hauptmitteln kommen als Akutmittel u. a. in Frage: Aconit (akut, plötzlich), Belladonna (Hitze, rechtsseitig), Ignatia (enges Band, Kummermittel), Bryonia (berstend, zerspringend, linksseitig), Cimicifuga (Nackenspannung, Frauenmittel), Lachesis (klopfend, hämmernd), Sepia (hormonell bedingt).