

GEO WISSEN

G E S U N D H E I T

NR. 15

Wie moderne Therapien
das Leiden lindern –
und einen
besseren Alltag
ermöglichen

Selbsthilfe:
**DIE BESTEN
ÜBUNGEN**
zur Entspannung



Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne

MEDIKAMENTE

Die wichtigsten Mittel
und ihre Wirkung

HORMONE

Warum Migräne Frauen
häufiger trifft

KINDER

Vom guten Umgang
mit dem Kopfschmerz

FORSCHUNG

Was kann die
Antikörper-Spritze?

ISBN 978-3-652-01013-9
15
4 198927 912509

Deutschland € 12,50 Österreich € 14,50 Schweiz sfr 20,00 Benelux € 15,00

Ganz ohne Hokuspokus

Dr. Susanne Urban, Schmerztherapeutin und Fachärztin für Anästhesiologie im Schmerzzentrum Frankfurt, kombiniert in ihrer Praxis schul- und alternativmedizinische Therapieansätze

Wiederholt kamen Patienten zu mir, die schon seit Monaten auf einer Odyssee von einem Arzt zum nächsten waren. Die nahmen mittlerweile zehn verschiedene Medikamente, hatten dadurch zwar keine Kopfschmerzen, aber auch kein Leben mehr – weil die Nebenwirkungen erheblich sind, die Müdigkeit, die Benommenheit. Für mich stand dann immer die Frage im Raum: Was kann ich diesen Menschen noch bieten? Welche Ansätze gibt es über die gängigen hinaus, die ihnen noch helfen können? So stieß ich irgendwann auf alternative Verfahren.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich meine damit keinen Hokuspokus, keine Homöopathie, sondern ausschließlich wissenschaftlich belegte Heilmethoden, wie etwa Akupunktur, spezielle Diäten, Schröpfen, Yoga oder auch Biofeedback – ein Verfahren, bei dem Patienten lernen, unbewusste Körpervorgänge wie Atmung und Muskelspannung bewusst zu steuern.

Bisweilen bin ich selbst überrascht davon, welche Wirkung insbesondere Entspannungstechniken haben. Das gezielte Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen zum Beispiel versetzt den ganzen Körper in einen tiefen Ruhezustand, der vielen Patienten guttut. Nicht nur in dem Moment, sondern langfristig. Wer regelmäßig das Entspannen trainiert, reagiert weniger gestresst in belastenden Situationen und schaltet damit einen bedeutsamen Trigger für Kopfschmerzen aus. Viele Patienten können so ihre Prophylaxemedikamente und die Zahl der Anfälle deutlich reduzieren.

Auch den Darm und die Ernährungsgewohnheiten meiner Patienten nehme ich in den Blick. Denn neue Erkenntnisse bestätigen, dass dieses zentrale Organ mit seinen Abermillionen Bakterien Wohl und Wehe des gesamten Körpers prägt. Und tatsächlich lassen bei etlichen Patienten die Kopfschmerzen durch eine ausgewogenere Ernährung oder die Einnahme spezieller Probiotika nach.

Gewiss: Bei akuten Attacken hilft all das nicht. Da braucht es wirksame Medikamente, die das Leid schnell mindern. Doch vorbeugend lässt sich viel durch alternative Ansätze bewirken: Sie nähren und stärken die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Und außerdem die Selbstwirksamkeit, das gute Gefühl, handeln zu können – nicht nur behandelt zu werden. Denn Kopfschmerzpatienten, Migränepatienten zumal, sind besonders: viele noch jung und voller Tatendrang. Sie wollen nicht nur Medikamente schlucken, sondern aktiv werden, auch gegen den Schmerz. Gerade darum sind alternative Ansätze wie etwa Entspannungstechniken oder Biofeedback für sie oft genau das Richtige. ○

