

# Spannungskopfschmerzen/Migräne: Wenn der Druck zu gross wird

Géraldine May

Über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung leidet an Kopfschmerzen. Grund genug, um sich dem Thema ausführlicher zu widmen. Warum leiden so viele Menschen an Kopfschmerzen? Und woher kommen diese?

Als Erstes ist zwischen den primären und den sekundären Kopfschmerzen zu unterscheiden. Zu den Ersteren gehören Spannungskopfschmerzen wie auch Migräne, zu den Letzteren Kopfschmerzen, die infolge einer Erkrankung des Gehirns, seiner Hülle oder der versorgenden Gefässe auftreten. Mittels Erhebung der Krankheitsgeschichte und neurologischer Untersuchungen kann der Arzt mit grosser Sicherheit eine Zuordnung machen. Rund 80

Prozent aller Formen können den primären Kopfschmerzen zugeordnet werde. Ihre Ursachen finden sich in klimatischen Faktoren, Belastungen, Unverträglichkeit gegenüber gewissen Nahrungsmitteln oder Medikamenten und Alkoholkonsum sowie erblich bedingte Veranlagung. Spannungskopfschmerzen äussern sich über einen dumpfen Schmerz im ganzen Kopf, die Migräne, welche meist halbseitig auftritt, weist zusätzliche Begleiterscheinungen wie etwa Licht,- und Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit und eventuell Erbrechen auf.

## **Oft ehrgeizig**

Allen Formen der primären Kopfschmerzen gemein ist die Form der Grundtherapie. Ein allgemeines Gefässtraining (z.B. über kalt-warm du-

schon), eine geregelte Lebensweise und Stressbewältigung stehen hier im Vordergrund. Oftmals zeigen Kopfschmerzpatienten eine starke Leistungsorientierung sowie Ehrgeiz und Perfektionismus – löbliche Charaktereigenschaften, die einem wortwörtlich auf die Gesundheit schlagen können.

Es ist also wichtig einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung zu finden. Besonders geeignet sind hierfür Sportarten und Ausdauersport oder Therapien, die Sie über eine längere Zeit beibehalten können (Massagen, Formen der Körpertherapie u.s.w.).

Zusätzlich ist es oftmals hilfreich ein sogenanntes Kopfschmerztagebuch zu führen. Dieses ermöglicht Ihnen, Zusammenhänge zwischen äusseren Faktoren und Kopf-

schmerz/Migräne-Attacken aufzudecken.

## **Mehr Wasser trinken**

Wenn Sie unter immer wiederkehrenden Schmerzen leiden, vermehrtes Wassertrinken, mehr Bewegung und genügend frische Luft nicht zur Linderung ausreichen, ist es wohl wirklich an der Zeit, eine Form der Körpertherapie auszuprobieren. Die klassische Massage, als aktive Therapie, hilft muskuläre Verspannungen und allgemeine Gelenkblockierungen zu lösen und wirkt zudem durchblutungsfördernd; alles Faktoren die anhaltende Schmerzen begünstigen können. Wer eine sanftere Form der Berührung bevorzugt ist mit Methoden wie etwa des Polarity oder der Cranio-Sacral-Therapie gut aufgehoben. Beide bieten eine wohl-

tuende Entspannung und eine sanfte Lösung von blockierten Wirbeln entlang der Halswirbelsäule.

*Diese Informationen stellen bei längerem Krankheitsverlauf keinen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch Therapeuten, Ärzte oder Apotheker dar. Die Einnahme von klassischen Medikamenten wird durch die obgenannten Tipps nicht ausgeschlossen.*

Géraldine May ist Naturheilpraktikerin mit Schwerpunkt Körperarbeit- und Therapie, ärztl. geprüfte Masseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Waffenplatzstrasse 84 in 8002 Zürich. Als Publizistin schreibt sie regelmässig zu Themen rund um Mensch und Körper. Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter [www.geraldine-may.ch](http://www.geraldine-may.ch).