

Ausgabe September 2005

Quizfrage: Welche Heilpflanze kann keinen nützlichen Beitrag zur Behandlung von Kopfschmerzen leisten?

- a) Pfefferminze – das Öl wirkt lokal aufgetragen bei akuten Kopfschmerzen kühlend und analgetisch
- b) Pestwurz – der Extrakt wirkt aufgrund seiner entkrampfenden Wirkung in der Migräneanfallsvorbeugung hilfreich
- c) Artischocke – die gefäßerweiternde Wirkung von Artischockenextrakt kann einen beginnenden Migräneanfall kupieren
- d) Lein – die Omega-3-Fettsäure des Leinöls wirkt antientzündlich und kann daher helfen, Migräneanfällen vorzubeugen

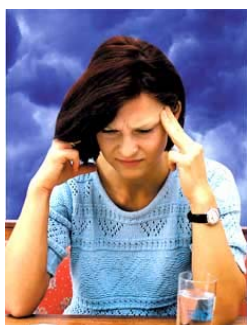
Thema: Kopfschmerz/Migräne Teil 1

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 33. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Einer großen amerikanischen Studie (NHAHNES I) zufolge leiden 3,6% aller Männer und 12,8% aller Frauen unter Migräne. 60% der Bevölkerung haben chronische oder zumindest gelegentliche Kopfschmerzen. Diese Zahlen unterstreichen die enorme Bedeutung von Kopfschmerzen und Migräne für die Lebensqualität. Doch was kann man tun – außer Kopfschmerztabletten und Migränemittel einzunehmen?



Migräne / Kopfschmerzen – ein häufiges Leiden

An dieser Stelle soll nicht zwischen Kopfschmerzen und Migräne unterschieden werden. Dies ist zwar medizinisch und wissenschaftlich nicht ganz korrekt, ich habe mich aus pragmatischen Gründen dennoch dazu entschieden. Oftmals lässt sich zwischen Kopfschmerzen und Migräne nicht genau differenzieren, da es Mischformen und Überlappungen gibt. Außerdem können die unten aufgeführten Therapieempfehlungen sowohl bei Kopfschmerzen – egal ob sie von den Gefäßen (vasomotorisch) oder den Muskeln (Spannungskopfschmerz) ausgelöst werden – als auch bei Migräne hilfreich sein. Ich möchte hier weniger wissenschaftlich exakt sein, sondern Ihnen vielmehr bewährte und teilweise auch wissenschaftlich bestätigte Hilfen an die Hand geben, die Ihnen einfach und zuverlässig helfen. Die meisten der beschriebenen Verfahren dienen der Vorbeugung von weiteren Kopfschmerzanfällen und machen sich erst langfristig bemerkbar. Nur einige „Akut-Methoden“ sind aufgeführt. Planen Sie dabei nicht in Tagen und Wochen, sondern in Monaten und Jahren. Je länger ein Migräne - oder Kopfschmerzleiden besteht, je mehr Anfälle Sie haben und je stärker diese Anfälle sind, desto mehr der unten aufgeführten Verfahren müssen Sie gleichzeitig beachten und desto länger wird die „Heilung“ dauern.

Würden Sie es als Heilung bezeichnen, wenn ausgehend von einem schweren Kopfschmerzanfall pro Woche, der sich mit ASS (Acetylsalicylsäure, z.B. Aspirin® www.1-medikamente.de/acetylsalicylsaeure/) allein nicht beheben lässt nach 10 Jahren noch 3 bis 4 Kopfschmerztabletten pro Jahr (!) benötigt werden? Auf jeden Fall ist es eine so starke Linderung der Beschwerden, dass diese über das in der Bevölkerung durchschnittliche Maß nicht hinausgehen. Die meisten an Kopfschmerzen und/oder Migräne Leidenden wären mit einer solchen Verbesserung mehr als zufrieden (**siehe auch das Fallbeispiel unter www.migraene-1.de/kopfschmerzen/**).

Auf das große Thema der Migräne-/Kopfschmerz-Medikamente soll hier nicht eingegangen werden. Nur so viel: jede Kopfschmerztablette – egal ob Paracetamol, ASS oder die neuen Triptane – hat prinzipiell die Fähigkeit, Kopfschmerzen zu beseitigen, aber auch solche zu erzeugen. In den Tagen nach einer Schmerzmedikation ist die Wahrscheinlichkeit neuer Kopfschmerzen oder Migräne viel höher als an den Tagen, an denen vorher kein Schmerzmittel genommen wurde. Bei sehr häufiger Medikamenteneinnahme (täglich oder fast täglich) ist sogar fast sicher davon auszugehen, dass neben dem ursprünglichen Kopfschmerzleiden ein Arzneimittel induzierter Kopfschmerz ausgelöst wurde. Ein Entzug der Schmerzmittel – oft nur unter stationären Bedingungen möglich – sollte dann unbedingt ins Auge gefasst werden.

Auf die schulmedizinische Diagnostik möchte ich wenigstens kurz eingehen. Generell gilt: je akuter und stärker ein Kopfschmerz ist, umso eher verlangt er eine rasche diagnostische Abklärung – insbesondere wenn herkömmliche Schmerzmittel nicht die erwartete Wirkung zeigen. Bei plötzlich aufgetretenen stärksten Kopfschmerzen mit einer entsprechenden typischen Symptomatik müsste etwa eine Meningitis (Hirnhautentzündung) ausgeschlossen werden. Auch eine Blutdruckkrise kann zu starken Kopfschmerzen führen, ebenso erhöhter Augeninnendruck (Glaukom). Einige Medikamente können Kopfschmerzen auslösen (z. B. Nitrate, Kalziumantagonisten www.1-medikamente.de/kalziumantagonisten/). Auch Entzündungen (z. B. der Schläfenarterie) können selten für Kopfschmerzen verantwortlich sein, ebenso wie bestimmte neurologische Erkrankungen (z. B. Trigeminusneuralgie). Abnutzung der Halswirbelsäule ist eine relativ häufige Ursache für Kopfschmerzen, ein Tumor als Kopfschmerzursache kommt (seltener) auch in Frage. Eine moderate, stufenweise sinnvoll aufgebaute Diagnostik zum Ausschluss der oben aufgeführten Kopfschmerzursachen (die Liste ist nicht vollständig) kann daher sinnvoll sein, wobei der Neurologe und der Orthopäde die wichtigsten Anlaufstellen sind. Der Augenarzt (Glaukom) und der HNO-Arzt (Nebenhöhlenentzündung), ja sogar der Zahnarzt (Zahnschmerzen, die in den Kopf ausstrahlen) können aber unter Umständen entscheidend weiterhelfen. Kopfschmerz kann sogar ein Symptom einer verkappten Depression sein, was der Psychiater/Neurologe feststellen kann. Eine Überdiagnostik - jeder Kopfschmerz muss sofort in die „Röhre“

(Computertomographie) – ist genauso zu vermeiden wie ein Verschleppen einer vielleicht anderen Erkrankung, weil man es für eine banale Migräne gehalten hat.

Naturheilkundliche Therapie bei Kopfschmerzen und Migräne kann Ihnen helfen, eine ansonsten vielleicht erforderliche Schmerzmedikation zumindest manchmal einzusparen.

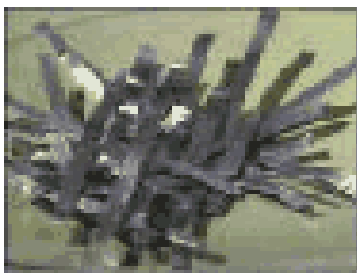
Naturheilkundliche Therapie mit Pfefferminzöl



Die Pfefferminze – evidenzbasierte Kopfschmerztherapie

Die erste Maßnahme, die Sie bei leichten oder beginnenden Kopfschmerzen ergreifen können, ist das Auftragen eines oder zweier Tropfen Pfefferminzöles auf die schmerzenden Stellen, z. B. Stirn oder Schläfen. Achtung: das Öl darf nicht in die Augen gelangen! Die angenehm kühlende Wirkung kann Kopfschmerzen beseitigen. Hierfür werden besondere lokalanästhetisch wirkende Substanzen im Öl verantwortlich gemacht – Eukalyptusöl, welches ähnlich riecht und sich auch so anfühlt, hat keine Kopfschmerz mindernde Wirkung. In wissenschaftlich kontrollierten Studien hat sich das Pfefferminzöl als genauso wirksam wie übliche Kopfschmerztabletten erwiesen – ohne mit den Nebenwirkungen behaftet zu sein. Die Anwendung von Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen oder beginnender Migräne geht also weit über tradierte Erfahrungsheilkunde hinaus, sie ist vielmehr evidenzbasierte (auf Beweise gestützte) Schulmedizin. Probieren Sie diese naturheilkundliche Therapie aus! Sie werden vielleicht nicht jeden Kopfschmerz damit kupieren können, aber oft wird es Ihnen helfen, eine ansonsten vielleicht erforderliche Schmerzmedikation zumindest manchmal einzusparen.

Naturheilkundliche Therapie mit Magnesium



Magnesium ist unser wichtigstes Anti-Krampf-Mineral

Magnesiummangel ist in Deutschland recht weit verbreitet. Bei vielen Erkrankungen bestimme ich routinemäßig das Magnesium im Blut und finde erstaunlich häufig ein Defizit. Bei Patienten mit Kopfschmerzen und Migräne ist eine Diagnostik ohne Magnesiumbestimmung für mich unvollständig, da ich fast immer einen Mangel finde, manchmal ist dieser sogar extrem. Haben Sie Wadenkrämpfe? Dann ist ein Mangel fast sicher anzunehmen.

Studien mit Magnesium zeigen teilweise unterschiedliche Resultate. Es wurde in diesen Studien aber leider nicht geprüft, ob ein Mangel vorliegt oder nicht. Wenn ich ein Defizit finde, ist die Ansprechrate auf Magnesium erfahrungsgemäß höher, als wenn kein Mangel vorliegt. In einer Studie (Peikert A, Wilimzig C, Kohne-Volland R.: Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and

double-blind randomized study. Cephalalgia. 1996 Jun;16(4):257-63.) erhielten die Patienten 600 mg Magnesium pro Tag oder ein Placebo (Scheinmedikament). In der Placebogruppe kam es innerhalb von 3 Monaten zu 15% weniger Kopfschmerzanfällen, in der Magnesiumgruppe minderten sich die Kopfschmerzattacken jedoch um über 40%.

Bei akuter Migräne fand sich unter hoch dosierter Magnesiumgabe per Infusion ein Verschwinden der Schmerzen in 80-90% der Fälle und ein Rückgang der Nebensymptome um 100% (Demirkaya S, Vural O, Dora B, Topcuoglu MA: Efficacy of intravenous magnesium sulfate in the treatment of acute migraine attacks. Headache. 2001 Feb;41(2):171-7.). Bei einem beginnenden Migräneanfall sollte daher eine Magnesiuminfusion durchgeführt werden. Dies gelingt erfahrungsgemäß natürlich nur unter stationären Bedingungen, da es ambulant zu lange dauern würde, bis die Infusion angelegt wäre.

Eine Vorbeugung mit Magnesium in oraler Form (Zufuhr über den Mund) ist aber jedem Kopfschmerz-/Migränepatienten angeraten. Nehmen Sie ein gut resorbierbares Präparat (z. B. Magnesiumcitrat oder -asparat) und dosieren Sie es hoch genug. Eine Dosis unter 300 mg pro Tag ist wenig wirkungsvoll. Wichtig: achten Sie auf der Packung auf den Gehalt an reinem Magnesium, nicht auf den Gehalt der Magnesiumverbindung! Beispiel: Magnerot® CLASSIC Tabletten enthalten 500 mg Magnesium. Das klingt sehr viel. Es handelt sich jedoch um das Magnesiumorotat. Eine Tablette enthält nur 33 mg reines Magnesium. Sie müssten also 10 bis 20 davon nehmen, um in einen sinnvollen Dosisbereich zu kommen. Wenn Sie eher eine Neigung zu dünnem Stuhlgang haben, sollten Sie mit einer geringeren Dosis (z. B. 100 mg abends) starten. In wöchentlichen Abständen können Sie dann die Dosis stufenweise steigern, bis die Stühle zu dünn werden. Dann sollten Sie eine Dosisstufe reduzieren und bei dieser Dosis mindestens drei Monate bleiben, um beurteilen zu können, ob Sie eine Reduktion der Kopfschmerzen bemerken.

Sehr zu empfehlen ist die vorherige Untersuchung des Blutes auf Magnesium. Eine solche Untersuchung kostet nur 2,68 € Wichtig: Nur die Vollblutanalyse ist aussagekräftig. Die Serumuntersuchung zeigt nur dann niedrige Werte an, wenn der Mangel schon sehr extrem ist, ein mäßiger Mangel wird meist verkannt. Die meisten Labore bieten leider nur die fast wertlose Serumuntersuchung auf Magnesium an. Die können Sie sich sparen.

Naturheilkundliche Therapie mit Pestwurz



Die Pestwurz – krampflösend und bei chronischen Kopfschmerzen schmerzlindernd

Die Pestwurz enthält spasmolytische (krampflösende) Substanzen. Sie wirkt bei Kopfschmerzen gut, besonders wenn sie durch muskuläre Verspannungen ausgelöst werden – aber nicht nur dann. Die Pestwurz ist kein Akutmittel, sondern wirkt langfristig und vorbeugend. Es kann sein, dass man in den ersten Wochen der Einnahme überhaupt keinen Unterschied bemerkt. In einer doppelblinden, kontrollierten, randomisierten Studie konnte nachgewiesen werden, dass innerhalb von drei Monaten die Migräneanfälle um mehr als die Hälfte reduziert wurden und dass das „richtige“ Präparat dem Placebo signifikant überlegen war.

Die Studie wurde mit dem Arzneimittel Petadolex® durchgeführt. Dieses sollte in einer Dosierung von 2x2 Kapseln (in schweren Fällen oder auch im ersten Monat eventuell 3x2) genommen werden. Nach drei Monaten können Sie den Therapieerfolg überprüfen. Wenn es Ihnen deutlich geholfen hat, dann können Sie es in der Erhaltungsdosis weiter nehmen.

Naturheilkundliche Therapie mit Homöopathie



Samuel Hahnemann – der Urvater der Homöopathie

Bei der Homöopathie müssen die Symptome des Arzneimittelbildes mit den Krankheitssymptomen möglichst gut übereinstimmen. Wird das genau passende Mittel gefunden, was nicht immer einfach ist, sind gute Erfolge bei Kopfschmerzen/Migräne möglich. Oft findet erst der erfahrene Homöopath das richtige Mittel – manchmal nach vielen vergeblichen Versuchen.

Bewährte Mittel, die gut passen können, sind: **Arsenicum album, Belladonna, Calcium phosphoricum, Cimicifuga, Coffea, Cyclamen, Gelsemium, Glonoinum, Ignatia, Iris versicolor, Natrium muriaticum, Nux vomica, Pulsatilla, Sepia, Spigelia** – um nur einige wenige zu nennen.

Aus dieser Auswahl wird schon deutlich, wie schwierig es sein kann, das richtige Mittel zu finden. Manchmal kommt man schneller und einfacher mit einem passenden homöopathischen Komplexmittel zum Erfolg. Bewährte Mittel sind:

- > Spigelon (auch als Spritze für eine Infusion oder Injektion in Akupunkturpunkte)
- > Gelsemium-Homaccord (auch als Amp. zur Infusion oder Injektion in Akupunkturpunkte)
- > Hevert-Migräne (auch als Amp. zur Infusion oder Injektion in Akupunkturpunkte)
- > Antimigren (Tabl. oder Tr.)

Naturheilkundliche Therapie bei Entzündungen



Lein enthält die wertvolle Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure

Kopfschmerzen und Migräne sind nicht nur eine Störung der Spannung in unseren Blutgefäßen, sondern es sind auch fast immer Entzündungsprozesse in den Gefäßen beteiligt. Viele Kopfschmerzmittel wirken nicht nur analgetisch (Schmerz hemmend), sondern

auch antiphlogistisch (entzündungshemmend). Wahrscheinlich wirken Sie auch deshalb bei Kopfschmerzen.

Mit unserer Nahrung haben wir es in der Hand, ob wir Entzündungen in unserem Körper fördern oder mindern. Hier sind insbesondere die Fette von entscheidender Bedeutung. Omega-6-Fettsäuren sind die Vorstufen von Prostaglandinen (bestimmten Botenstoffen), die Entzündungen anheizen. Omega-3-Fettsäuren bewirken genau das Gegenteil – deshalb kennen Eskimos kein Rheuma.

Ganz vereinfacht kann man sagen:

- Meiden Sie Fleisch, Wurst, fette Milchprodukte, Sonnenblumenöl, Distelöl.
- Bevorzugen Sie fette Seefische, Leinöl, Rapsöl.

Damit können Sie Ihr Entzündungsgleichgewicht in Richtung auf weniger Entzündung verändern. Dies könnte sich langfristig (bitte denken Sie wieder an eine Zeit von drei Monaten, bis der Körper sich auf eine neue Zusammensetzung der Fettsäuren eingestellt hat) auch als günstig für die Migräne erweisen. Weitere und viel ausführlichere Informationen hierzu finden Sie unter www.ganzheits-medizin.de/fettsauren/.

Übrigens können Sie die Fettsäurezusammensetzung in Ihrem Blut seit Kurzem auch messen lassen. Eine exakte Analyse der Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gibt Aufschluss über das Maß der Entzündungsneigung in Ihrem Körper.

Labor – welche Untersuchungen sind wichtig?

Hier noch einmal zusammengefasst einige wichtige Laboruntersuchungen, die üblicherweise nicht bei Kopfschmerzen/Migräne durchgeführt werden, weil sie nicht zum schulmedizinischen Standard bei dieser Erkrankung gehören:

- **Magnesium im Vollblut: Gibt es ein Magnesiumdefizit, welches für ein vegetatives Ungleichgewicht und die Kopfschmerzneigung mit verantwortlich ist?**
- **Fettsäurestatus: Haben Sie genügend Omega-3-Fettsäuren, die vor Entzündung schützen?**
- **DMPS-Test: Sind Sie mit Quecksilber belastet?**
- **Evtl. Allergieteste bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle oben erwähnten Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Oktober 2005:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

13.10.2005 „*Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose*“

Vorträge der Inneren Abteilung im Oktober 2005:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

07.10.2005 „*Stress und Stressbewältigung*“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

14.10.2005 „*Fit und gesund mit Vitalstoffen*“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

21.10.2005 „*Praktische Tipps bei chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthma bronchiale*“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

28.10.2005 „*Wie atme ich richtig?*“ – Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail

an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Auflösung der Quizfrage:

Alle Antworten sind richtig – außer Antwort c). Artischockenextrakt wirkt positiv auf die Leber, die Produktion und Ausscheidung von Gallenflüssigkeit – die angegebene Wirkung bei Migräne entbehrt jeder Grundlage.