

Kopfschmerzen



Dr. med. Sayed Tarmassi

In Deutschland leiden rund 54 Millionen Menschen zumindest zeitweise an Kopfschmerzen. Drei Prozent von ihnen klagen sogar an mehr als 15 Tagen im Monat über diese Beschwerden. Wichtig für eine adäquate Therapie ist dabei der jeweilige Schmerztyp.

Im folgenden sind deshalb die unterschiedlichen Kopfschmerztypen kurz zusammengefasst.

1. Der „einfache“ Kopfschmerz

Die einfachen, symptomatischen oder sekundären Kopfschmerzen sind in der Regel harmlos und werden von den Patienten selbst behandelt. Sie stellen sich in bestimmten Situationen ein, so dass eine direkte Ursache ausfindig zu machen ist. Übermüdung, Stress, ein zuviel an Nikotin oder Alkohol, zu wenig frische Luft, Infekte der oberen Luftwege u. ä.. Die Schmerzen sind von Lokalisation und Charakter her individuell sehr unterschiedlich. Wird die Ursache behoben, verliert sich in der Regel auch der Kopfschmerz.

2. Frauenkopfschmerzen

Dieser Kopfschmerz wird zur Zeit intensiv erforscht. Denn die Schmerzforschung geht heute davon aus, dass es im Schmerzempfinden geschlechtsspezifische Unterschiede gibt: Frauen reagieren sensibler auf Schmerzen, nehmen diese früher wahr und versuchen sie bereits in

einem früheren Stadium zu beeinflussen als Männer. Verantwortlich für das spezielle weibliche Schmerzempfinden ist das Zusammenspiel verschiedener Faktoren: am bedeutendsten scheint der weibliche Hormonhaushalt zu sein. Leiden Frauen wiederholt unter solchen Beschwerden, sollte deshalb der Hormonhaushalt überprüft werden.

3. Spannungskopfschmerz

Spannungskopfschmerzen sind primäre Kopfschmerzen, die episodisch oder chronisch vorkommen. Sie treten beidseitig auf, sind mittelschwer und besitzen einen dumpf-drückenden Charakter.

Muskuläre Verspannungen spielen bei der Entstehung vermutlich eine entscheidende Rolle. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Neben Schmerzmitteln sind nicht-medikamentöse Maßnahmen wie Muskelentspannung nach Jacobson oder ein Spaziergang an der frischen Luft angezeigt.

4. Migräne

Migräne zählt ebenfalls zu den primären Kopfschmerzen; sie macht sich aber anfallsartig als mäßiger bis starker Kopfschmerz bemerkbar und tritt überwiegend einseitig auf. Der Anfall beginnt häufig in der Nacht und dauert 4 bis 72 Stunden an.

Häufig stellen sich Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen sowie Lärm- und Lichtempfindlichkeit ein. Bei manchen Verlaufsformen kündigt sich die Attacke mit einer sogenannten „Aura“ an. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer. Bestimmte Situationen (Wetterwechsel, manche Nahrungsmittel, Stress u. a.), aber auch der weibliche Hormonzyklus können einen Migräneanfall „triggern“.

5. Cluster-Kopfschmerz

Vom relativ seltenen Cluster-Kopfschmerz sind überwiegend Männer betroffen. Diese Schmerzen treten anfallsartig und streng einseitig – an immer derselben Seite – auf und haben einen bohrenden Charakter. Über die Entstehungsvorgänge existieren ähnliche wie bei der Migräne nur Hypothesen. Man vermutet gefäßbedingte oder neurogene Mechanismen.

6. Schmerzmittel-induzierter Kopfschmerz

Viele Patienten – vor allem weibliche, die in der Praxis wegen Dauerkopfschmerzen vorsprechen, leiden unter Schmerzmittel-induzierte Kopfschmerzen.

Häufige, unkontrollierte Einnahme von rezeptfreien Schmerzmitteln ist meist die Ursache. Diese Schmerzen sind dumpf-drückend, beginnen bereits mit dem Aufwachen und halten den ganzen Tag an. Durch zu hohe Einnahme von Schmerzmitteln und den daraus entstehenden Abbauprodukten kann es zu neuerlichen Kopfschmerzen kommen. Eine erfolgreiche Therapie kann deshalb nur aus einem konsequenten Entzug bestehen.

Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde

1. Akupunktur

Akupunktur ist das Mittel der Wahl, wobei berücksichtigt werden muss, ob Ursache/Auslöser vom Nacken, Gefäß- oder Hormonsystem herrührt. Auch bei Wetterfühligkeit gibt es sehr gute/wirksame Akupunkturpunkte.

2. Atemtherapie

3. Ausleitende Verfahren

Hierbei werden Muskelverspannungen durch blutiges Schröpfen behandelt.

4. Autogenes Training

Kopfschmerzen lassen sich durch diese Methode sehr gut behandeln.

5. Bachblüten

Hier gibt es gute Erfolge mit Vine und Star of Bethlehem.

6. Eigenbluttherapie

Hier werden bestimmte Medikamente und Blut gemischt und in den Muskel gespritzt.

7. Ernährungstherapie

Ernährung spielt bei Kopfschmerzen bzw. bei Migräne eine wichtige Rolle. So z.B. enthält die übliche Zivilisationsnahrung viel Zucker, tierisches Eiweiß und ungünstige Fette. Gleichzeitig ist diese Kost relativ arm an Vitalstoffen und Mineralien. Mit geeigneter Ernährungstherapie könnte die Migräne vermindert oder gelindert werden.

Folgende Empfehlungen haben sich bewährt:

Vermeidung von unnatürlichem Zucker sowie Schokolade und Süßwaren, tierischen Eiweißen, künstlichen Fetten, Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin sollten unterbleiben.

Die Konservierungsmittel sowie die chemischen Nahrungsmittelzusatzstoffe, Fertignahrungsmittel und Konserven sollten weitgehend reduziert werden. Noch zu erwähnen: Genmanipulierte Nahrungsmittel aus Sojabohnen verursachen nicht selten u. a. Kopfschmerzen.

Die Ernährung sollte aber reichlich frisches leicht gedünstetes Gemüse enthalten. Auch Salat und Obst sollte geachtet werden. Weniger Weizenmehl und mehr Vollkornprodukte sollen verzehrt werden.

8. Heilfasten

Hierbei ist Vorsicht geboten, in den ersten drei Tagen können Kopfschmerzen verstärkt auftreten.

9. Homöopathie

Hier werden bestimmte homöopathische Mittel nach Menschentyp und Ernährung verordnet.

10. Manuelle Therapie

Hier werden bestimmte Eingriffe bei Blockierungen der Halswirbelsäule angewandt, durch Lösung dieser Blockaden kommt es zu Entspannung im Halswirbelsäulenbereich.

11. Neuraltherapie

Hierbei werden bestimmte Nervenpunkte oder Areale gespritzt und dadurch werden die Schmerzen behoben.

12. Ordnungstherapie

Das bedeutet Störfelder, wie z.B. Nasennebenhöhlen-Probleme, Psyche bei Verspannungen und seelische Belastung, Zähne und Narben der Kopfhaut zu berücksichtigen aber auch familiäre Probleme, Partnerschaft, ungenügende Ablösung von den Eltern, aber auch die Auslösung der Migräne durch Kaffeegenuss.

13. Orthomolekulare Medizin

Wie z.B. Magnesium: es kann bei einem beginnendem Anfall eine Entspannungswirkung bringen.

14. Physikalische Therapie

Wie Hydrotherapie in Form von Fußgüssen, heiß-feuchte Nackenumschläge.

Bewegungstherapie: Massagen können zur Besserung führen, doch auch hier können Schmerzen verstärkt werden.

15. Balneotherapie

Es werden bestimmte pflanzliche Mittel zur Bekämpfung der Kopfschmerzen eingesetzt.

17. Progressive Relaxation nach Jacobson

Sie kann zur Minderung der Anspannung und bei Unruhe hilfreich sein.

18. Sauerstofftherapie/Ozontherapie

Diese werden erfolgreich bei Frauenzyklus-Kopfschmerzen und bei Wechseljahr-Migräne eingesetzt, es kann aber auch bei sogenannten Cluster-Kopfschmerzen eine sehr gute Verbesserung erbracht werden.

19. Symbioselenkung

Eine neue Wiederherstellung der Darmbakterien kann zur Minderung der Migräne führen. Auch die Häufigkeit und die Stärke der Migräne kann positiv beeinflusst werden.

Unsere Praxis bietet folgende Leistungen für Kassen- und Privatpatienten an:

- Homöopathie
- Schmerztherapie
- Ernährungstherapie
- Eigenbluttherapie
- Phytotherapie
- Symbiose Darmbehandlung
- Ausleitungsverfahren
- Neuraltherapie
- manuelle Therapie (Chirotherapie)
- Allergiebehandlung
- Akupunktur (Ohr, Schädel, Ganzkörper, Mund)
- Diagnostik in der Naturheilkunde
- Sauerstoff-Therapie
- Darm-Beutel/Glockenbegasung
- Umweltmedizin und andere Verfahren



Dr. med. Sayed Tarmassi Praktischer Arzt

Akupunktur
Naturheilverfahren
Chirotherapie
Rettungsmedizin
Hausarzt

Fallersleber Straße 41
38100 Braunschweig
Tel.: 0531-2407700-01
Internet: www.dr-med-tarmassi.de

Sämtliche Naturheilverfahren werden bei folgenden Erkrankungen erfolgreich angewandt:

- Migräne
- Rückenschmerzen
- Hauterkrankungen
- Krebstherapie
- Potenzstörungen (Impotenz)
- Nikotinentwöhnung und anderen Erkrankungen