

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 16. Mai 2011

Migräne verstehen und aktiv angehen

Kopfschmerzen sind nach Rückenschmerzen der zweithäufigste Schmerzzustand. Ungefähr 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Migräne, 4 Millionen Menschen haben täglich Kopfschmerzen. Inzwischen entwickeln schon 80 Prozent aller Kinder Kopfschmerzen! All das erzeugt 500 Millionen Euro direkte und 5 Milliarden indirekte Kosten.

In der herkömmlichen Kopfschmerz- und Migränetherapie unterscheidet man bis zu 200 verschiedene Arten. Es gibt unterschiedlichste Theorien über die Entstehung, aber letztendlich gilt ihre genaue Ursache als nicht geklärt. Vor allem dann, wenn keine in Frage kommenden Ursachen wie Hirntumore oder Schäden an der Halswirbelsäule gefunden werden. Und Einflüsse wie Stress oder Hormone vermutet, aber nicht konkret nachgewiesen werden können. Aus diesem Grund werden Kopfschmerzen und Migräne hauptsächlich medikamentös behandelt, der Schmerz also ohne die exakten Ursachen zu kennen, unterdrückt. Teilweise erzeugt der Körper die Schmerzen in solch einer Intensität, dass sie sich auch durch stärkste Mittel nicht unfühlfbar machen lassen.

Der Grund dafür, dass es in den herkömmlichen schmerztherapeutischen Vorgehensweisen wirksamen Maßnahmen fehlt, ist die „Unsichtbarkeit“ der wirklichen Ursache. Diese ist der Zustand der Muskeln und Faszien im Bereich der Halswirbelsäule und des Kopfes. Durch dessen eingeschränkte oder einseitige Bewegungen entstehen krankhafte muskuläre Programme, die Verkürzungen oder Anspannungen bis hin zu Verkrampfungen verursachen. Wer kennt sie nicht, die Nackenverspannungen? Hinzu kommen ähnliche Effekte im Bereich der Kaumuskelatur. Der steile Anstieg des Zähneknirschens und der Beißschielen legen dafür Zeugnis ab. Aber auch vor den Augen machen diese degenerierten Bewegungen nicht halt. Durch zu viele Bildschirme an Computer, Fernsehen, Telefon - all die heute verbreiteten Displays, werden die Augenmuskeln „eingefroren“. Die Migräne, die meist im Nacken beginnt, der Kopfschmerz von hinten über den Kopf ziehend, in die Schläfen ausstrahlend oder bis in die Augen hinein stechend, sowie Fehlinterpretationen wie die Trigeminusneuralgie sind die Reaktionen des Körpers auf der ersten Symptomebene - Schmerzen, die der Körper als Alarmschmerzen selbst schaltet, um strukturelle Schädigungen oder Überbeanspruchungen der Halswirbelsäule, des Kiefergelenkes oder der Augen selbst zu verhindern. Wenn diese Warnung mangels Verständnis für die Abläufe im menschlichen Körper zu lange ignoriert, oder durch Schmerzmittel unterdrückt werden, kommt es auf der zweiten Symptomebene zu genau den Schädigungen, die der Körper verhindern wollte. Zu große Zugspannungen an den Knochen und das Abdrücken von Nerven und Blutgefäßen die durch die verkrampften Muskelbereiche hindurch laufen verursachen Bandscheibenschäden oder Facettengelenksarthrose der Halswirbelsäule, Gleitwirbel, Tinnitus oder Hörsturz, Gleichgewichtsprobleme, Arthrose im Kiefergelenk, Altersweitsichtigkeit und andere Sehstörungen oder gar einen absterbenden Sehnerv. All diese Symptome sind Folgen der krankhaft überhöhten muskulären Spannungen. Je nach der individuellen Situation, den Schwachstellen und dem Zustand der verschiedenen Muskelbereiche kommt es bei den Menschen zu verschiedensten Kombinationen.

Bewegen Sie Ihre Augen in die unterschiedlichsten Richtungen, öffnen Sie den Mund so weit wie möglich, probieren Sie langsam und vorsichtig aus, wo sie bei Kopfbewegungen einen Dehnschmerz erzeugen können und verharren Sie einige Minuten in diesen Positionen. Nachdem der Dehnschmerz nachgelassen hat spüren Sie Schmerzreduzierung, freiere Beweglichkeit und nachlassende Spannung. Das ist ein kleiner Vorgeschmack auf das schmerzfreie Gefühl nach der Behandlung durch einen Therapeuten, der die spezielle Techniken der Schmerzpunktpressur und spezielle Engpassdehnungen einsetzt, um Ihre Kopf- und Migräneschmerzen zu beseitigen und Schädigungsprozesse - soweit noch möglich - umzukehren.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

