

Kopfschmerzen

...wenn der Kopf sich abmeldet

Bei einem Auto, wenn das Öllämpchen leuchtet, ist etwas am Motor nicht in Ordnung. Würden wir auf die Idee kommen, das Problem zu beseitigen, indem wir ständig nur das Öllämpchen herausdrehen? Wir würden in eine Werkstatt fahren oder wir helfen uns selber, um nicht nur das Symptom (leuchtende Birne) sondern die Ursache, fehlendes Motoröl zu beseitigen.



Ein Schmerz ist ein Stau von Energie.

Der Kopfschmerz ist nur das Symptom !

Wenn der Kopf schmerzt, ist die Tablette, in dem Vergleich das Herausdrehen des Öllämpchens, in der Regel kümmern wir uns zu wenig darum, woher der Schmerz kommt. Entgleister Stoffwechsel, blockierte Wirbelsäule, nicht regulierter Stress: unser Körper kann uns dann schon mal gehörig auf die Nerven gehen.

Wir wollen Ihnen ein paar Tipps geben, wie Sie Ihre Selbstheilung wieder aktivieren können.

Unter Kopfschmerzen leiden etwa 54 Millionen Menschen in Deutschland.

Nicht eingerechnet diejenigen, die wegen eines Gläschens zu viel einen Brummschädel bekommen. Medizinisch gesehen unterscheidet man zwischen mehr als 250 verschiedenen Hauptformen des Kopfschmerzes, z.B.: Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Migräne oder Kopfschmerzen durch Nahrungsmittelunverträglichkeit. Am meisten verbreitet ist der Spannungskopfschmerz. 54 Prozent aller Leidgeplagten leiden unter dieser Form.

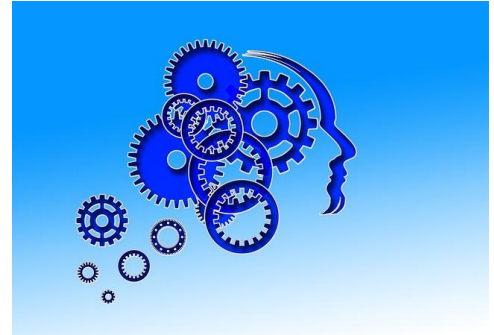
Kleine Hausapotheke

Stoffwechsel regulierende und ausleitende Mittel bei Kopfschmerzen

Nuxvomica C30	Die Brechnuß ist ein gutes Ausleitungsmittel bei Kopfschmerzen. 5 Globuli tägl.
Mag. Phosphoricum C 30	Bei großer sowohl körperlicher als auch physischer Belastung 5 Globuli Tägl.
Moringa	Nahrungsergänzungsmittel bei einer sanften Entgiftung 2 mal 2 Kapseln tägl.
Spirullina	Algen zur Reinigung des Gewebes und basischen Ernährung 2mal 5 Presslinge tägl.
Schindeles Mineralerde	Bei Übersäuerung und für einen gesunden Magen Darmtrakt Einnahme ½ Teelöfel tägl.

Bis heute wissen Wissenschaftler nicht genau, woher Spannungskopfschmerzen kommen.

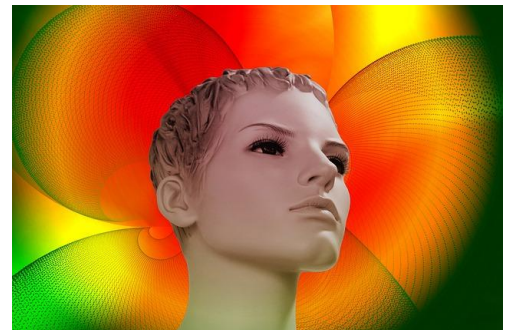
Einig sind sie sich darin, dass es nicht die eine Ursache gibt, sondern viele Faktoren, die eine Rolle spielen. Studien lassen die Vermutung zu, dass Stress und Überforderung beim Entstehen der Krankheit eine Rolle spielen. Denn solche Belastungen verändern den Stoffwechsel im Gehirn. Unter anderem wird der Botenstoff Serotonin (<http://flexikon.doccheck.com/de/Serotonin>) verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle, das Gehirn reagiert nun sensibler auf Schmerzreize. Und das nicht nur innen, sondern auch außen: Menschen mit chronischem Spannungskopfschmerz sind extrem empfindlich am Kopf.



Das Symptom Chronischer Spannungskopfschmerz tritt in vielen Varianten auf.

Oft zieht er vom Nacken auf, um dann über den Hinterkopf weitere Regionen des Kopfes zu überziehen. Dabei können beide Seiten befallen sein. Sie haben das Gefühl, Sie könnten nicht klar denken, ein Stahlband schnüre den Kopf ein oder eine schwere Last läge auf ihm. Manche fühlen sich dabei benommen. Früher gingen Mediziner davon aus, dass Verspannungen an der Halswirbelsäule für das Kopfweh verantwortlich sind. Daher der Name:

Spannungskopfschmerz. Heute ist bekannt, dass eine Muskelverspannung nur einer von vielen möglichen Auslösern ist. Spannungskopfschmerzen können hervorgerufen werden durch: von Konflikt- und Stresssituationen, Existenz- und Verlustangst, schwerer Depression, Überforderung und dem Gefühl der Hilflosigkeit, körperlicher Fehlhaltung, Funktionsstörungen des Kiefers bis hin zu hohen Dosen von Schmerz- und Beruhigungsmitteln.



Sind die Spannungskopfschmerzen bereits im chronischen Stadium, machen sie sich selbständig: Sie kommen auch ohne einen inneren oder äußeren Anlass.

Sanfte Behandlungsmöglichkeiten aus der Praxis



Sanfte manuelle Therapien an der Halswirbelsäule

Eine naheliegende Möglichkeit dem Symptom Spannungskopfschmerz zu begegnen ist die Anwendung von sanften manuellen Therapien wie der Dorn-Methode oder der sanften Chiropraktik nach Marienhoff. Daher sollte immer eine Überprüfung stattfinden, ob eine Blockade in dem Bereich Halswirbelsäule und der oberen Brustwirbelsäule vorliegt. Besondere Beachtung findet hier, der erste Halswirbel und der vierte Brustwirbel, da sie für eine gute Durchblutung des Kopfes stehen. Durch die mangelnde Durchblutung und Blockaden verspannt natürlich auch die Muskulatur im Schultergürtel. Die Anwendungen sind sanft und wirksam. Bei andauernden Beschwerden kann die Ursache noch woanders liegen, in dem Fall wird die gesamte Wirbelsäule, der Becken- und Hüftbereich und auch die Beinlänge überprüft und korrigiert.



Dieter Dorn bei der Arbeit

Selbsthilfeübung 1:

Selbsthilfeübungen zur „Ersten-Hilfe“ und Vorbeugung an der Halswirbelsäule nach Dieter Dorn.

Bei uns bekommt der Patient einfache, hilfreiche Selbsthilfeübungen, die man als „Erste-Hilfe-Maßnahme“ an sich selbst durchführen kann. Dieter Dorn, der Begründer der Dorntherapie, war sehr auf Selbstverantwortung und Mitarbeit der Patienten bedacht und hat eine tolle, einfache und völlig ungefährliche Selbsthilfeübung für die Halswirbelsäule entwickelt.



Halswirbelsäule mit den Fingern beider Hände gleichmäßig abtasten, während der Kopf kleine „Nein“-Bewegungen macht. Bei erspürter Unregelmäßigkeit: Vorsichtig auf den seitlich vorstehenden Dornfortsatz drücken. „Nein“-Bewegungen fortführen.

2) Den Ursachen auf der Spur – Stressregulation mit Matrix Movement

Wie oben schon erwähnt, ist die Entstehung des Spannungskopfschmerzes noch nicht wissenschaftlich geklärt und es wird davon ausgegangen, dass mehrere Faktoren zusammen den Schmerz auslösen. Verschiedene Lebensumstände, berufliche, soziale und emotionale Herausforderungen, die nicht mehr zu bewältigen sind, können diese Art von Kopfschmerz auslösen. Es ist Fülle an Informationen, die auf uns einströmen und die wir nicht mehr verarbeiten können.

Die Behandlungsform Matrix Movement zielt darauf ab, diese natürliche Regulationsfähigkeit wieder zu erlangen und sein persönliches Stressmanagement aufzubauen. Beim Spannungskopfschmerz richtet der Patient seine Aufmerksamkeit während der Behandlung auf seine Heilung und formuliert das für sich laut oder leise, z. B: „Mein Kopf ist frei beweglich und voller Leichtigkeit.“

Durch Übungen lernt der Patient seine eigenen Bedürfnisse zu formulieren und sich mit dem Feld um ihn herum so zu verbinden, dass wieder ein positiver Informationsaustausch, ähnlich wie in der Homöopathie, stattfinden kann.

Selbsthilfeübung 2

Kurzmeditation Matrix Movement – Energiekugel

Schließe Deine Augen und stelle Dir einmal eine magische Kugel in Deinem Kopf vor. Eine Energiekugel, die ungefähr so groß ist wie ein Tischtennisball. Für manche kann es hilfreich sein, dass die Gedanken in diese Kugel fließen. Lasse nun diese Kugel vom Kopf aus in die Mitte Deines Brustkorbes, ungefähr bis zur Herzgegend, herunterwandern. Stelle Dir vor, wie die Kugel herunterwandert. Lass es einfach zu. Bitte mache es nicht zu langsam. Nun bist Du mit Deiner Aufmerksamkeit aus dem Kopf und in der Mitte Deines Brustkorbes, in der Herzgegend angekommen. Das ist der Ort, wo sich Dein Wahres Ich befindet. Dies ist der Bereich, wo du wieder mit deinem freien Energiefeld verbunden bist. Verweile noch ein paar Atemzüge in diesem Zustand.

Wenn Du soweit bist, kannst Du langsam wieder Deine Atmung vertiefen und Dich von dieser Visualisierung lösen.



Weitere nützliche Tipps zum Thema:**"Jetzt helfe ich mir selber"****Bewegung**

„Wie viel Bewegung ist nötig um sich zu erholen?“

Oft werden wir gefragt, „was für eine Sportart oder welche Bewegung ist eigentlich gut für mich?“ Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten, denn eine der größten Herausforderungen im Leben ist es Dinge zu finden, die einem gut tun und die hilfreich sind. Bei der Sportart ist das nicht anders, aber es gibt einen Grundsatz: Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Freude und Spaß bereitet. Zwar gibt es aus sportherapeutischer Sicht viele Bewegungen und Sportarten die natürlich unter Gesundheitsaspekten gut für den Körper sind, aber auch hier gilt diese Regel. Wie viel und wie oft ist sehr individuell.

Über den Bauch

Übersäuerung und chronische Magen-Darm Probleme können Migräne und Kopfschmerzen verursachen. Hier hilft eine Wiederherstellung der Bauchgesundheit: eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, sich wieder Zeit zum essen nehmen. Bauchselbstmassagen und/oder eine Bauchmeditation können die Selbstheilung wieder herstellen.

Buchtipp:

Pierre Pallardy: „Bauchgefühl“ bei Goldmann Akana

Chinesische Energielehre

Grundsätzlich ist der Zustand von Gesundheit in der chinesischen Energielehre davon abhängig in welchen Regulationsprozessen sich die einzelnen Energiekreisläufe, Meridiane, sich befinden. Bei Kopfschmerz gibt einen Akupunkturpunkt, der schnelle Abhilfe schaffen kann. Drücken sie rhythmisch auf den Punkt in der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger. Sie werden ihn finden, er ist sehr empfindlich. Der Punkt heißt Akupunkturpunkt Dickdarm 4. Oftmals wird auch eine Funktionsstörung im Energiekreis Leber/Gallenblase für Kopfschmerzen verantwortlich gemacht. Hier helfen gut die Mittel aus der kleinen Hausapotheke von Seite 1. Auslöser kann auch die eine Informationsreizüberflutung sein, hier empfehlen wir die Meditation mit der Kristallkugel von S. 4.

Ernährung

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, eure Heilmittel eure Nahrungsmittel“
von Hippokrates

Achten Sie auf eine für Sie gesunde und ausgewogene Ernährung. Wenn Sie aber merken, dass sie nach bestimmten Mahlzeiten Kopfschmerzen bekommen kann eine Nahrungsmittel-Intoleranz oder eine Histamin-Intoleranz vorliegen. Das kann ausgetestet werden und Alternativen herausgefunden werden.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Wir
hoffen, Sie können die Tipps annehmen.
Probieren Sie es einfach aus.

Copyright
Gesundheitsgemeinschaft Naturheilpraxis und
Seminare
Antje Kordts-Iwanowski, Heilpraktikerin
Wolfgang Iwanowski, Diplomsportlehrer

Dr.-C.-Otto-Str. 134; 44879 Bochum
Telefon: 0234-9490717
www.ge-ge.de