

DR. THOMAS RAMPP * SABINE PORK



Gesundheit zum Mitmachen

Hilfe bei KOPFSCHMERZEN

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

SÄULE 1 LEBENSSTIL 21

Besser mit Stress und Belastungen umgehen, damit der Kopfschmerz erst gar nicht entsteht

SÄULE 2 BEWEGUNG 35

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm den Kopfschmerz ausbremsen und Lebensfreude gewinnen

SÄULE 3 SELBSTHILFE DURCH HYDROTHERAPIE 49

Mit Wasseranwendungen à la Kneipp Spannungen abbauen und Kopfschmerz wirksam lindern

SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 63

Mit sanften Mitteln aus der Natur dem Kopfschmerz die »grüne Karte« zeigen

SÄULE 5 ERNÄHRUNG 73

Mit nährstoffreichen Gerichten Körper und Seele stärken, damit Kopfschmerz keine Chance hat



Säule 1

LEBENSSTIL



Umgang mit Stress und Anspannung

Was hat mein Kopfschmerz mit meinem Lebensstil zu tun?

Unter Umständen sehr viel. Denn Kopfschmerzen werden häufig durch Stress und Anspannung ausgelöst.

Was biologisch im Stressgeschehen abläuft, ist gründlich erforscht. Studien zeigen außerdem, dass bei bis zu 80 Prozent aller gesundheitlichen Beeinträchtigungen die Ursachen im Stressbereich zu finden sind. Das gilt in hohem Maße auch für Kopfschmerzen. Häufig kommt es dann zu ungünstigen Wechselwirkungen, die einen Heilungsprozess be- oder sogar verhindern. Leicht nachvollziehbar ist dies am Beispiel des Schlafs: Wer gestresst ist, schläft schlechter und kann am nächsten Tag, weil er nicht ausgeschlafen ist, umso schlechter mit Stress umgehen.

Aber obwohl das Phänomen Stress bekannt ist, sind hilfreiche Gegenmittel, eine Anti-Stress-Medizin sozusagen, noch nicht selbstverständlicher Teil der Behandlungskonzepte. Auch unsere Patientinnen und Patienten tun sich teilweise anfangs schwer mit aktiver Entspannung. Die *Mind-Body-Medizin*, untermauert mit Erkenntnissen aus der *Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie*, kann diese Lücke schließen.

Was geschieht bei Stress?

Über ein Sinnesorgan, z.B. das Gehör, wird ein Stressauslöser im zentralen Nervensystem registriert. Sekundenbruchteile später, in denen eine Vorsortierung stattfindet in gefährlich/nicht gefährlich, geht »die Post ab«. Und zwar geschätzte fünfzig Mal am Tag! Zunächst wird die Nachricht an die Muskulatur geschickt mit der Folge, dass die Muskelspannung (*Muskeltonus*) sich erhöht. Eine erhöhte Muskelspannung führt automatisch zu mehr Zug und/oder Druck auf die Sehnen und die Gelenke. Neben der Wahrnehmung, dem Muskeltonus und der gedank-

5 kleine Übungen für den Alltag

Um einen Einstieg zu finden, bieten wir Ihnen fünf kleine Übungen für den Alltag an. Ob Sie eine, mehrere oder alle übernehmen, entscheiden Sie, nachdem Sie sie ein paar Mal ausprobiert haben.

1

Schlittschuhlauf auf der Stelle. Denken Sie an die Eisschnellläufer bei den Olympischen Winterspielen – da bewegt man sich schon beim Zusehen unwillkürlich mit. Diese Übung aktiviert und mobilisiert und ist gleichzeitig gut für die Arme-Beine-Koordination.

2

Im Stand das Kinn Richtung Brustbein sinken lassen. Den Nacken lang machen. Die Vorwärtsneigung in eine Rumpfbeuge nach vorn weiterführen. Alles locker lassen: die Finger, die Hände, die Arme, den Kopf, das Gesicht!

3

Im hüftbreiten Stand beide Arme seitwärts auf Schulterhöhe strecken; der eine zeigt mit dem Daumen nach oben, der andere nach unten. Beginn mit Blick auf die Hand mit Daumen nach unten. Mit der Wendung des Kopfes zur anderen Seite auch die Hände wenden. Löst die Nackenmuskulatur. Ganz langsam 5- bis 10-mal jede Seite.

4

Im Sitzen (Stuhl mit Armlehnen) den Oberkörper zu einer Seite drehen, sodass Sie mit beiden Händen eine Armlehne greifen können. Bewusst die Seite wechseln. Eventuell mit der Atmung koordinieren (einatmen während des Drehens, ausatmen, während die Hände die Lehne packen). 5- bis 10-mal jede Seite.

5

Im Sitzen oder Stehen die Hände mit den Fingerspitzen auf die Schultern legen. Die Schultern achtsam kreisen. 10-mal rückwärts, 5-mal vorwärts. Lockert die Schulterpartie, verbessert die Durchblutung.

Nicht übertreiben, nicht faul werden

Denken Sie bei jeder Art von sportlicher Betätigung daran, dass Sie gerade so viel machen, wie Ihnen guttut. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Unser innerer Schweinehund ist stärker, als wir normalerweise denken, und findet immer neue Ausreden. Achten Sie auf das richtige Maß und suchen Sie sich Komplizen. Dann bleiben Sie leichter am Ball.

VIER FAKTEN FÜR EIN PLUS AN BEWEGUNG

1. Auch beim Sport gilt: Sie sollten sich eine Chance geben. Wenn Ihnen eine Bewegungsart nicht auf Anhieb zusagt, bleiben Sie trotzdem ein paar Tage dabei. Vielleicht entwickelt sich aus der anfänglichen Abneigung eine ganz besondere Liebe.
2. Aber denken Sie gleichzeitig daran: Wenn Ihnen eine sportliche Betätigung Schmerzen bereitet, hören Sie damit auf. Nichts gegen einen schönen Muskelkater am nächsten Tag, vor allem, wenn Sie länger nichts getan haben. Aber echter Schmerz bei der Bewegung ist ein ernst zu nehmendes Warnsignal.
3. Wenn Sie unter Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder anderen Grunderkrankungen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer Sportart beginnen. Es könnte sein, dass er Ihnen abrät oder eine schonendere Variante empfiehlt. Hören Sie darauf!
4. Jede und jeder kann sich bewegen. Auch Aktivitäten, die wir nicht recht ernst nehmen, können zu mehr Bewegung beitragen. Ein strammer Spaziergang ist schon sehr viel. Oder fangen Sie doch an, öfter einmal die Treppe zu benutzen statt den Aufzug.

Dos & Don'ts

Mittel aus der Pflanzenheilkunde können eine wunderbare Möglichkeit darstellen, den Gebrauch von Schmerzmitteln zu reduzieren. Außerdem sind sie gut für die Selbsthilfe geeignet. Bedenken Sie dabei aber immer: Alles, was wirkt, hat auch Nebenwirkungen. Übertreiben Sie also auch den Gebrauch pflanzlicher Mittel nicht. Und lassen Sie sich durch den Gebrauch von Hausmitteln nicht davon abhalten, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Ihre Kopfschmerzen häufig auftreten oder besonders heftig werden. Vor allem ist wichtig, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin abklärt, ob sich hinter den Kopfschmerzen irgendwelche anderen Krankheiten verbergen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt für Schritt

Vorher:

Nachher:

Mein Meilenstein

Was habe ich erreicht?

Haben Sie gute Erfahrungen mit Hausmitteln oder pflanzlichen Heilmitteln gemacht? Gibt es in Ihrer näheren Umgebung, beispielsweise in Ihrer Familie, kluge Menschen, die sich mit natürlichen Heilmitteln auskennen? Sprechen Sie darüber und probieren Sie natürliche Mittel in aller Offenheit und unverkrampft aus, also ohne allzu große Skepsis, aber auch ohne übersteigerte Hoffnungen auf »Wundermittel«. Vielleicht erleben Sie dann eine positive Überraschung.



Ernährungstagebuch

An diesen Tagen achte ich auf vollwertige Ernährung:

Morgens:

Mittags:

Abends:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Lebensmittelübersicht

Darauf sollten Sie bei der Ernährungsumstellung achten und ungeeignete Lebensmittel austauschen:

Geeignet:	Ungeeignet:
Cashewkerne und andere Nüsse, entweder naturell oder hellgold fettfrei angeröstet (Pfanne) und mit Salz, Chili o. Ä. selbst gewürzt	Salziges »Knabberzeug«
Selbst hergestellte Gemüsechips	Kartoffelchips etc.
Joghurt natur selbst mit Früchten, Gewürzen usw. schmackhaft gemacht	Fertige Fruchtjoghurts
Wasser ggf. mit einem Schuss Saft, Zugabe von Zitronenscheibe, Apfelschale, Apfelstückchen, Minze usw.	Aromatisiertes Wasser, Softdrinks usw.
Früchtetee selbst zubereitet, mit Eiswürfeln und etwas Fruchtsaft für die Süße	Fertiger Eistee
Kaffee, Tee selbst gemacht (1 bis 3 Tassen pro Tag)	Fertigtees und -kaffees aus der Dose usw., Energiedrinks (mehr als 3 Tassen Kaffee pro Tag)
Vegetarische Brotaufstriche	Wurst
Selbst zusammengestelltes Müsli/Nüssli	Fertigmüslis (mit hohem Zuckeranteil)
Gemüsesuppen	Fertigsuppen mit tierischen Anteilen
Vollwertbrot	Fabrikbrot
Selbst gebackener Kuchen oder vom »richtigen« Bäcker	Fabrikbackwaren und -kuchen
Wenig/weniger Alkohol (1 bis 2 Glas/Tag)	Mehr/viel Alkohol (mehr als 2 Gläser/Tag)
Frische Lebensmittel bzw. Histaminarmes (Tiefkühlen stoppt den Prozess der Histaminbildung)	Salami, Fischkonserven, Geräuchertes, Rotwein bzw. Histaminreiches
Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollwertbrot, Gemüse, Früchten, Milchprodukten	Kohlenhydrate aus Süßigkeiten, Limonaden, Fertigbackwaren