



Migräne

Wenn der Kopf schmerzt

Schon seit Jahrtausenden leidet die Menschheit an einer speziellen Form des Kopfschmerzes. Die Diagnose der Ärzte lautet dann häufig: Migräne.

Von Dr. med. Robert M. Bachmann

Die Kopfschmerzen bei Migräne sind meist sehr heftig. Überwiegend ist eine Seite des Kopfes betroffen. Typische Anfälle werden durch Vorboten wie Unlust, Verstopfung, Heißhunger oder Frieren eingeleitet. Dabei kann es Stunden bis Tage dauern, bevor es zum eigentlichen Schmerzanfall kommt. Diese Schmerzattacke dauert längstens 72 Stunden. Eine Tortur für die Betrof-

fenen: Sie sind außer Stande zu arbeiten und ziehen sich in abgedunkelte Räume zurück.

Strategien entwickeln

Häufig lassen Haus- und Fachärzte ihre Patienten mit Medikamenten allein. Nur in wenigen Fällen erfolgt eine Beratung zu Ernährungsweisen oder Entspannungs-

Gewinnspiel

Wollen Sie endlich auch erfolgreich gegen chronischen Kopfschmerz vorgehen? Das Buch von Dr. Robert M. Bachmann hilft dabei. Wir verlosen zehn Bücher, die uns der Heyne-Verlag zur Verfügung stellt. So können Sie gewinnen: Schreiben Sie einfach eine Postkarte an: Redaktion bkkprivat, Die Blattmacher, Stichwort: Migräne, Schanzenstraße 36, Gebäude 31.1, 51063 Köln. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2002. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Natürlich entgiften und entschlacken. Von Dr. Robert Michael Bachmann, Brigitte Söllner, 8,95 EUR, 284 Seiten, Heyne, München, ISBN 3-453-17971-4



Naturheilarzt Dr. Bachmann rät:



Fotos: Allgäu-Clinic

Unterstützung bei Allergien

Bei Allergien im Bereich der Kontaktflächen Augenbindehaut, Nasenschleimhaut und Bronchien ist es wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten. Pollen oder Hausstaubmilben-Sekrete können so nicht mit den Zellen in Kontakt treten. Wichtig ist, dem Körper ausreichend Flüssigkeit – vor allem zwischen den Mahlzeiten – zuzuführen. Dies führt besser als jede Feuchtigkeitszufuhr von außen zu einer guten Durchsättigung der Schleimhäute und damit zu einem wichtigen Schutz gegen Pollenkontakt. Abends und nachts haben sich bei Allergien gegenüber Blütenpollen auch das abendliche Waschen (vor dem Zubettgehen), das dosierte, feuchte Besprühen der Kleider und Bettwäsche (zum Beispiel mittels Feuchtigkeitspray für Blattpflanzen) bewährt. So wird der Pollenflug im Schlafzimmer wirkungsvoll verhindert.

Migräne

In der Bundesrepublik leiden etwa 30 Prozent aller Menschen gelegentlich oder häufig an Kopfschmerzen. Bei nahezu fünf Millionen Bundesbürgern – vorwiegend Frauen – kommt es zu Migräne-Anfällen.

Vortrag

Einen Vortrag zum Thema „So hilft die Naturheilkunde bei Migräne und Kopfschmerz“ hält Dr. Robert M. Bachmann am 16. Januar 2002 um 19 Uhr in der Stadthalle Balingen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

methoden. Durch langfristige Medikamenteneinnahme können sogar zusätzliche Kopfschmerzen entstehen. Daher ist es unerlässlich, individuell ausgerichtete komplexe Empfehlungen und Behandlungsstrategien zu entwickeln und die Patienten ärztlich zu begleiten. In schweren Fällen kann das eine stationäre Anfangsbehandlung erforderlich machen, weil das Absetzen von Medikamenten häufig zu Verschlimmerungen im Beschwerdebild führt. In der Allgäu-Clinic für Naturheilverfahren hängt ein Therapieerfolg wesentlich von drei Faktoren ab:

1. Vorbereitung zur stationären Therapiephase (zum Beispiel durch Schmerz-Tagebücher)
2. Ablauf der stationären Behandlung (Motivation und Disziplin des Patienten steigern den Therapieerfolg)
3. Verhalten des Patienten nach der stationären Therapie (Fortführung der Anwendungen zu Hause, insbesondere eine bleibende Ernährungsumstellung)

Naturheilverfahren gegen Migräne

Eine naturheilkundliche Migräne-Therapie stärkt die Reaktionsfähigkeit des Organismus auf äußere Reize und erhöht die Toleranz gegenüber Migräne-Auslösern. Selbstheilungs- und Widerstandskräfte werden so angeregt. Ziel einer Behandlung ist es, die Patienten in die Lage zu versetzen, selbst positiv Einfluss zu nehmen – sowohl vorbeugend als auch während der Anfälle.

Migränepatienten müssen Manager ihrer Krankheit werden. Eine langfristige Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ist notwendig, um die Krankheit dauerhaft zu besiegen. So lassen sich neben der in vielen Fällen erreichten Beschwerdefreiheit andere positive Effekte erzielen: Die Vitalität steigt, die Laune verbessert sich, die Haut wird schöner, und die Figur strafft sich. Kurzum: mehr Lebensqualität und -freude sowie höhere Leistungsfähigkeit.