

Migräne ist die Folge eines Ungleichgewichts von Yin und Yang / Rund acht Millionen Deutsche leiden / "Die Lebensweise umstellen"


# Mit sanften Strichen entlang der Meridiane lässt sich das Gewitter im Kopf oftmals zähmen

Fast 15 Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer leiden an Migräne. Dabei handelt es sich um mehr als um starke Kopfschmerzen: Die Betroffenen leiden unter irritierenden Begleitsymptomen wie Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht sowie Übelkeit, die bis zum Erbrechen führen kann. Ein Migräne-Anfall kündigt sich bei manchen Menschen mit einer "Aura" an. Sie sehen Blitze oder verschwommene Bilder, ihr Gleichgewicht kann gestört sein. Kurz darauf folgt ein mäßiger bis starker, meist einseitig pulsierender Schmerz, der sich bei Anstrengung verstärkt.

## "Es dröhnt wie ein Presslufthammer"

Die meist halbseitigen Kopfschmerzen werden als sehr stark empfunden, wie der Bericht eines Kranken zeigt: "Der Schmerz trifft mich wie ein Faustschlag, durchzuckt mich wie Blitz und Donner. Es dröhnt wie ein Presslufthammer. Kanonenkugeln schlagen in den knöchernen Schädel ein. Er scheint zu explodieren."

Was bei einer Migräne-Attacke exakt in Kopf und Körper geschieht, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Wissenschaftler haben zwei Erklärungsansätze. **Die neurovaskuläre Theorie:** Hierbei vermutet man, dass die Fasern des fünften Hirnnervs (Nervus trigeminus) gereizt werden. Die Folge ist eine Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen. Diese bewirken eine Erweiterung der arteriellen Blutgefäße, es kommt zu einer Entzündung des Hirngewebes.

**Die vaskuläre Theorie** geht von einer Fehlsteuerung der Blutgefäße im Gehirn aus. Während einer Migräne-Attacke verengen sie sich, die betroffene Hirnregion wird schlechter durchblutet. Das kann die Funktion der entsprechenden Nervenzellen vorübergehend beeinträchtigen. In einer überschießenden Gegenreaktion erweitern sich anschließend die Blutgefäße. Diese Gefäßdehnung verursacht dann die migränetypischen Schmerzen. 

**Migräne ist eine Volkskrankheit. Rund acht Millionen Deutsche - darunter viele Kinder - leiden mehr oder weniger regelmäßig unter hämmerndem Kopfschmerz, verbunden mit Übelkeit, manchmal Gleichgewichts-, Seh- und Sprachstörungen. Wie die MigräneLiga e.V. errechnet hat, werden bundesweit jährlich fast eine Milliarde Euro für Therapien und Schmerzmittel ausgegeben. Durch Fehltag und den daraus folgenden Produktionsausfall entstehe jährlich ein volkswirtschaftlicher Schaden von 3,5 Milliarden Euro. Aus Sicht der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel weist Migräne auf ein Ungleichgewicht in der Energieverteilung hin. Mit sanften Strichen entlang der Meridiane und ohne Medikamente ist oftmals Linderung oder gar Heilung möglich.**

Auch wenn eine Migräne-Anfälligkeit genetisch bedingt sein kann: "Die halbseitigen, anfallsartigen Kopfschmerzen mit vegetativen Begleiterscheinungen wie Durchfall, Augenflimmern oder Erbrechen sind grundsätzlich die Folge eines Ungleichgewichtes von Yin und Yang", erklärt Johannes Müller, Vorstandsmitglied des Internationalen Therapeutenverbandes AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. "In diesem Fall herrscht in einigen Körperregionen und Organen Energiefülle, in anderen Energieleere."

### Die persönliche Lebensweise beeinflusst Yin und Yang

Aus der Balance geraten können Yin und Yang durch unterschiedliche Faktoren und Lebensumstände: unzureichende Schlafgewohnheiten, falsche Ernährung, ein unausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit oder auch anhaltender Alkoholkonsum. Narben können den Energiefluss entlang der Meridiane ebenso stören wie blockierte Gelenke. "Nach Stürzen oder Unfallunfällen beispielsweise treten Störungen insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule auf, die Auswirkungen

auf den Energiestatus im gesamten Körper haben können", gibt der APM-Therapeut Müller zu bedenken.

Verharren Yin und Yang über einen längeren Zeitraum im Ungleichgewicht,



*Gewitter unter der Schädeldecke: Mit sanftem Strich entlang der Meridiane lassen sich Blitz und Donner in vielen Fällen auf ganzheitliche Art beruhigen.*

können Erkrankungen wie Migräne, aber beispielsweise auch "Rückenprobleme" in vielfältigen Ausprägungen, die Folge sein. Im Fall der Migräne bedarf es eines oder mehrerer Auslöser ("Triggerfaktoren"), um über den Schmerz das Energie-Ungleichgewicht auszudrücken.

**Als typische Auslöser - nicht Ursachen! - einer Migräne gelten:**

• **Stress oder der Wegfall von Stress.** Die Wochenendmigräne beruht teilweise darauf, dass die Betroffenen am Sonnabend und Sonntag länger schlafen. Ein bekannter Auslöser ist auch der Wechsel im Schlaf-Wach-Rhythmus bei Fernreisen.

• **starke Emotionen oder starke Reize.** Aufwühlende Gespräche oder Fernsehsendungen, aber auch Trauer oder Liebeskummer wecken manchmal den Migräne-Schmerz. In einigen Fällen können verschiedene äußere Reize Attacken zur Folge haben. Beispiele sind flackerndes Fernsehlicht oder Lichtblitze in einer Diskothek. Lärm oder starke Gerüche (etwa Chemikalien) oder bestimmten Parfüms können Auslöser sein. Viele Patienten vertragen keinen längeren Aufenthalt in klimatisierten oder verqualmten Räumen.

• **Schmerzen** - etwa Nackenverspannungen, "Hexenschuss" oder Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule (cervicale Migräne). Sie haben ihre Ursachen in einer Fehlstatik der Wirbelsäule oder einer Blockade des Kreuz-Darmbein-Gelenks.

• **hormonelle Schwankungen.** Weibliche Geschlechtshormone spielen als Auslöser eine wichtige Rolle. Vor der Pubertät leiden etwas mehr Jungen als Mädchen an Migräne, danach überwiegend Frauen. Bei jeder zehnten Frau ist die Migräne streng an die Periodenblutung gebunden ("Menstruationsmigräne"), bei manchen verstärkt die Einnahme der Pille die Migräne. Viele Betroffene machen die Erfahrung, dass die Migräne während der Schwangerschaft deutlich nachlässt. Nach den Wechseljahren werden die Attacken sel-

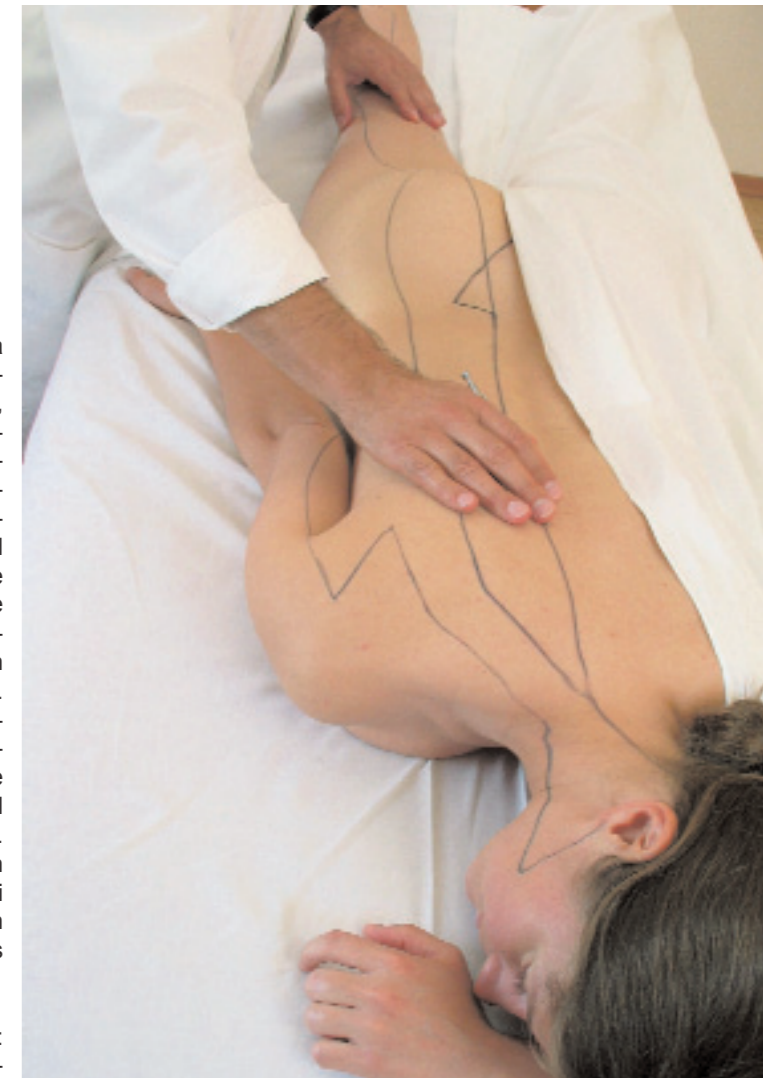
tener und schwächer.

• **Ernährung.** Etwa zehn Prozent der Betroffenen berichten, dass bestimmte Nahrungsmittel gelegentlich eine Migräne-Attacke auslösen können: etwa Rotwein und andere alkoholische Getränke, bestimmte Käsesorten, Schokolade, sehr fette Speisen oder Zitrusfrüchte. Auch plötzlich verändertes Essverhalten - wie zum Beispiel eine Diät - kann einen Anfall zur Folge haben. Selbst das Absinken des Koffeinspiegels bei starken Kaffeetrinkern wird gelegentlich als Auslöser genannt.

Johannes Müller: "Unsere ganz persönliche Art zu leben produziert in den allermeisten Fällen die Migräne. Der Schmerz weist uns darauf hin, dass wir etwas verändern müssen." Die dringend erforderliche Neuverteilung der Lebensenergie (des "Chi") mittels AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel sei ein erster Schritt, um die Regenerationskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen. "Aber parallel dazu sollte jeder Betroffene seine Lebensweise überdenken und eventuell umstellen."

Vor Beginn der APM-Behandlung steht eine ärztliche Diagnose, um etwa Tumor-Erkrankungen, Einblutungen im Hirn, Zahn-Erkrankungen oder die Entzündung eines Gesichtsnervs ausschließen zu können. Grundsätzlich lautet das Behandlungsziel, die Meridiane durchgängig zu machen und die Punktbehandlung anzuschließen ("erst Lei-

*Liegt ein Energiemangel im Kopfbereich vor, widmet sich der APM-Therapeut jenen Meridianen, die die Kopfregion energetisch versorgen. Auf dem Foto stimuliert der Therapeut den Energiefluss im Blasen-beziehungsweise Dünndarm-Meridian.*



tung putzen, dann Schalter aktivieren"). Müller: "Ich rate den Patienten, sofort beim Auftreten der ersten Anzeichen oder direkt nach Abklingen der stärksten Beschwerden einen Therapeuten aufzusuchen. So kann ein erster Energieausgleich vorgenommen werden, bevor die nächste Attacke einsetzt."

**Wo genau schmerzt der Kopf?** Angaben zu Lage und Strahlung seiner Kopfschmerzen geben dem Therapeuten Aufschluss über die energetische Verfassung seines Patienten. Heilpraktiker Johannes Müller gibt ein Beispiel: "Tritt der Schmerz in der Mitte des Hinterkopfes auf und strahlt nach vorn ab, ist das ein Hinweis auf die cervicale Migräne. Verursacht wird sie >>>



Experten schätzen, dass bis zu zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen unter Migräne leiden. Eine bewusste Lebensweise und ausreichend Gelegenheit zum Entspannen können helfen, die Zeiträume zwischen den Anfällen zu verlängern - damit möglichst viel Zeit zum Lachen und Spielen bleibt.

„Goldene Regeln“ der MigräneLiga

## Mit Yoga und Tagebuch den Schmerz in Schach halten

Eine Migräne ist nicht berechenbar und bedroht deshalb ständig die Terminplanung. Migräne-Attacken lassen ein nettes Abendessen ebenso von jetzt auf gleich platzen wie Geschäftstermine. Diese ständige Ungewissheit stellt eine hohe Belastung dar, führt zu Stress - und begünstigt so das Auftreten eines neuen Anfalls. Die MigräneLiga hat „Goldene Regeln“ aufgestellt, die das Leben mit dem pulsierenden Kopfschmerz erleichtern sollen.

- Kernpunkt der Vorbeugung von Migräne-Attacken ist, den alltäglichen Stress in den Griff zu bekommen. Hilfe bieten in vielen Fällen regelmäßig angewendete Entspannungstechniken (Yoga, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) oder Sport. Vor allem die Ausdauersportarten (Jogging, Walking, Radfahren) haben sich bewährt.
- Vermeiden Sie die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln - und versuchen Sie, zunächst mit weniger Medikamenten auszukommen.
- Registrieren Sie in einem Migräne-Tagebuch möglichst exakt und konsequent die Auslöser Ihrer Anfälle. Sie sollten festhalten, wann eine Attacke auftritt, wie schwer sie war und wie Sie sie behandelt haben. Sinnvoll ist auch die Angabe, ob Ihre Behandlung erfolgreich war. Nach einiger Zeit werden so für Sie typische Details Ihrer Erkrankung sichtbar. Diese

können Ihnen helfen, Auslöser zu vermeiden und Ihre Reaktionen darauf zu optimieren. Auch Ihrem Therapeuten geben die Aufzeichnungen wichtige Informationen über Ihre ganz spezielle Migräne.

- Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten - vermeiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süßigkeiten, Zitrusfrüchten, an Kaffee, Alkohol und Nikotin.
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und an andere. Setzen Sie diese nicht zu hoch an. Versuchen Sie psychische Belastungen wie Sorgen, Verantwortung und Stress abzubauen.
- Unter dem Motto „Reduzieren durch Vorbeugen“ lautet das Ergebnis des jüngsten Symposiums der MigräneLiga in Erfurt: Vor allem bei Kindern kann die Zahl der Migräne-Attacken durch konsequente Prophylaxe reduziert werden. Kinderspezialist Dr. Raymund Pothmann aus Hamburg: „In leichten Fällen reicht Kindern oft schon ein wenig Schlaf, frische Luft oder Pfefferminzöl an der Stirn.“ Auch Magnesium, Vitamin B2 und Pestwurzextrakte könnten Migräne individuell vorbeugen.
- Analog zur Fußreflexzonentherapie spiegelt sich auch im Ohr der Mensch mit allen Organen und Körperteilen wider. Das Ohr läppchen stellt dabei den Kopfbereich dar. APM-Therapeut Müller: „Je nach Fülle- oder Leerezustand des Kopfes kann sanftes Reiben oder ein kräftiger Druck des Ohr läppchens den Schmerz vorübergehend mindern.“

中華按摩

Ganzheitliche Therapie ohne Nebenwirkungen

## Auf Medikamente kann der Patient oftmals verzichten

durch eine Energieflussstörung im Blasen-Meridian.“ Wird der Schmerz dagegen an den Schläfen wahrgenommen, liegt die Ursache wahrscheinlich im Leber-/Galle-System, da die Kopfseite vom Gallenblasen-Meridian energetisch versorgt wird. „Der Patient könnte zum Beispiel an Gallensteinen leiden.“ Da primär das Hüftgelenk vom Gallenblasen-Meridian energetisch versorgt wird, beeinflusst etwa ein Beckenschiefstand den Energiefluss und kann so Migräne-Schmerz verursachen. „Auch Narben von Hüftoperationen behindern häufig den freien Energiefluss in diesem Meridian“, nennt APM-Therapeut Johannes Müller eine weitere Ursache für den Kopfschmerz entlang der Schläfe. Frontaler Stirnschmerz hingegen hat seine Ursache häufig im Magen, der vom Magen-Meridian versorgt wird.

**Trotz Kopfschmerzen  
den Kopf gar nicht berührt**

Unzureichend mit Energie ausgestattete Meridiane, die nicht über den Kopf ziehen, können ebenfalls Schmerzverursacher sein. Müller: „In der Praxis bedeutet das: Auch wenn der Kopf das Zentrum des Schmerzes ist, widmet sich der APM-Therapeut in der Behandlung möglicherweise verstärkt anderen Regionen.“

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE  
**中華按摩**  
AKUPUNKT-MASSAGE®  
- nach Penzel -

Ein Beispiel: Energiefülle beziehungsweise -leere der Körpermitte (und damit speziell des Genitalbereichs) kann bei Frauen nicht selten für Migräne-Schübe verantwortlich gemacht werden. Müller: „Diese Region wird energetisch versorgt über den Nieren-Meridian sowie den Übergang - also die Verbindungsstrecke - vom Gouverneur- zum Konzeptionsgefäß. Nicht selten stören

aber gerade in diesem Bereich Dammriss- oder Dammschnitt-Narben den Energiefluss.“ Eine Kaiserschnitt-Narbe kann unter anderem als Störfeld auf das Konzeptionsgefäß, auf Nieren- und Magen-Meridian wirken. „Wenn also Migräne im Anschluss an eine Schwangerschaft auftritt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Narben den Energiefluss stören.“ Weil Narben häufig Ursache von Beschwerden vielfältiger Art sind, umfasst jede Behandlungsserie mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel eine Narbenbehandlung. Müller: „Die Narbe als solche bleibt natürlich bestehen - aber sowohl die Durchblutung als auch die energetische ‚Durchflutung‘ lassen sich positiv beeinflussen.“

**Keine Körperregion, kein Organ  
wird isoliert betrachtet**

Müllers Ausführung machen deutlich: Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel geht die Migräne ganzheitlich an - keine Körperregion, kein Organ wird isoliert betrachtet. Ziel der Behandlung ist der freie Energiefluss in sämtlichen Meridianen. Häufig stellen Patienten fest, dass - quasi als „Nebenergebnis“ der Therapie - auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden: Probleme mit dem Kreislauf etwa, oder Schlafstörungen.

**Eine einfache Erklärung.** „Mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel wird bei jeder Behandlung nicht nur das Krankheitssymptom therapiert, sondern der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl von Störungen“, führt der Therapeut aus. Umfragen unter Patienten bestätigen immer wieder, dass Beschwerden an der Wirbelsäule, Gelenkerkrankungen, Rheuma in vielfältigen Formen, Neuralgien und Durchblutungsstörungen mit der APM sanft und ohne Nebenwirkungen günstig zu beeinflussen sind.

Apropos Nebenwirkungen: Vielfach können Migräne-Patienten bereits während der APM-Behandlungsserie auf die Einnahme von Schmerzmitteln verzichten - oder die Dosis zumindest deutlich



Den Schädel im Schraubstock, Gewichte zerran an Armen und Beinen, Licht und Geräusche sind eine Qual - eine Migräne-Patientin hat ihre Empfindungen während einer Attacke künstlerisch umgesetzt. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Lucia Gnant, Organisatorin der Wanderausstellung „Migräne - die verschwiegene Krankheit“ unter Schirmherrschaft der MigräneLiga e.V.

minimieren. „Gerade vor dem Hintergrund von so genanntem Medikamentenkopfschmerz ein weiterer positiver Aspekt der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel“, unterstreicht Johannes Müller. Medikamentenkopfschmerz ent-



**Johannes Müller**  
Heilpraktiker, APM-  
Therapeut und Dozent  
am APM-Lehrinstitut

entsteht durch häufige oder regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln und bedarf meistens einer Entzugsbehandlung. Eigenmedikation - viele Migräne-Patienten behandeln sich mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln selbst - kann den Weg für den so genannten medikamentenbedingten Kopfschmerz ebnen. Gerade die frei verkäuflichen Schmerzmittel, zu oft oder zu regelmäßig zur Be-

kämpfung von Kopfschmerzen eingegriffen, können selbst neue Kopfschmerzen verursachen - gegen die der Betroffene erneut Medikamente einnimmt. Wer häufig Schmerzmittel einnimmt, riskiert außerdem Nieren- und Leberschäden oder Blutbildveränderungen. Außerdem leiden die Betroffenen nicht selten an Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren.

Laut einer 1996 durchgeführten Umfrage des APM-Therapeutenverbandes sprechen Migräne-Erkrankungen recht gut auf eine APM-Behandlung an. Bei 52 Prozent der Befragten konnten die Beschwerden um 50 bis 80 Prozent gelindert werden - dahingehend, dass die Anfälle seltener auftraten und/oder weniger heftig ausfielen. 13 Prozent waren nach der Therapie sogar fast oder völlig beschwerdefrei. Lediglich bei zwei Prozent der Patienten hatte sich nach Abschluss der Behandlungsserie nichts geändert. „Wer es nicht versucht, verchenkt eine Chance, von seiner Migräne freizukommen“, ist Johannes Müller überzeugt.

中華按摩