

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Fast ein Drittel aller Schüler leiden unter chronischen Kopfschmerzen. Dieses alarmierende Ergebnis förderte eine Umfrage unter Fünft- bis Zehntklässlern zutage, die das Deutsche Kinderschmerzszentrum an der Vestischen Kinder- und Jugendklinik in Datteln Anfang Juni vorgestellt hat. Mädchen sind überdurchschnittlich häufig betroffen. Als mögliche Gründe werden biologische, psychologische und emotionale Faktoren genannt. Von den betroffenen Schülern gaben 80 Prozent an, mindestens einmal pro Woche unter Kopfschmerzen zu leiden. Drei Viertel von ihnen greifen regelmäßig zu Schmerzmitteln. Und das, obwohl es auch Alternativen gäbe wie frische Luft, Bewegung und Ablenkung, so die Studienleiterin Julia Wager. Als einer der Auslöser für wiederkehrende Kopfschmerzen wird der mitunter exzessive Medienkonsum vieler Jugendlicher vermutet. Jede Stunde, die Heranwachsende vor Smartphone, Tablet, Laptop, Computer oder Fernseher verbringen, erhöhe das Kopfschmerzrisiko um sieben Prozent, berichtet Wager. Allerdings sei der Schmerz multidimensional, sodass auch andere Faktoren für die erstaunlich hohe Quote jugendlicher Kopfschmerz-Patienten verantwortlich sein dürften wie Schlafmangel, schulischer oder zwischenmenschlicher Stress und zu wenig Bewegung an der frischen Luft. Ein wichtiger Schutzfaktor gegen Kopfschmerzen sei körperliche Bewegung: Rund 45 Prozent der Befragten treiben mindestens zweimal oder dreimal pro Woche Sport, bei ihnen sei das Kopfschmerz-Risiko um 50 Prozent reduziert, so die Forscher.



Besonders beunruhigend ist die Tatsache, dass bereits Zehnjährige regelmäßig nebenwirkungsreiche Analgetika schlucken. Phytotherapeutische und homöopathische Alternativen sind dabei leider zu wenig im Fokus sowohl der Ärzte als auch der Eltern. Wie die Fälle in der aktuellen Ausgabe der HZ mit dem Schwerpunkt „Kopfschmerzen“ zeigen, hat die Homöopathie hier einiges zu bieten. Vor allem die Disposition zu Kopfschmerzen kann mit dem passenden homöopathischen Mittel deutlich reduziert werden. Patienten, die unter langjähriger Migräne leiden, werden zwar nicht immer gänzlich von ihren Kopfschmerzen befreit, doch statt der wöchentlichen oder monatlichen Migräneattacken, berichten viele von einer gravierenden Verbesserung in Richtung leichter Schmerzen ohne Übelkeit und Erbrechen. Auch die Häufigkeit nimmt signifikant ab. Insgesamt sprechen Kopfschmerz-Patienten sehr positiv auf die Homöopathie an. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Eine Studie aus dem Jahr 2013, die sich mit der Wirksamkeit der Homöopathie bei kindlicher Migräne befasste und die im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlicht wurde, ergab, dass Häufigkeit, Intensität und Dauer der Migräneanfälle unter der homöopathischen Behandlung deutlich abnahmen. An der internationalen Untersuchung nahmen 59 Ärzte aus 12 Ländern teil.¹ Die vielen gut laufenden Fälle in unseren Praxen zum Thema Kopfschmerzen belegen diese Ergebnisse.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Studieren dieser Ausgabe.

Eva Kolbinger

Dorit Zimmermann

¹ Aus: A. Stefanovic: Das kann die Homöopathie

Editorial.....3

TITELTHEMA Wenn der Schädel brummt – akute und chronische Kopfschmerzen

Kopfschmerzen aus medizinischer Sicht
Überblick und Abgrenzung – *Dorit Zimmermann*.....8

Akute stechende Kopfschmerzen
Ein klarer Spigelia-Fall – *Veronika Fischer*.....14

Migräne mit Heißhungerattacken
Ein Fall von Epiphegus virginiana – *Gabriele Bengler*.....16

Es kommt aus allen Ecken
Kopfschmerzen bei einer starken Raucherin – *Veronika Fischer*.....20

Doch noch ein Erfolg für die Homöopathie
Migräne seit 20 Jahren – *Bettina Luck*.....24

Traurigkeit und Resignation sind meine Brüder
Starke anhaltende Schmerzen nach einer Kopfverletzung – *Gabriele Bengler*.....30

„Es tut einfach weh!“
Kopfschmerzen bei Kindern – *Christiane Mathis*.....34

Und plötzlich geht nichts mehr
Zerebrale Krampfanfälle im Jugendalter – *Claudia Koch*.....42

Ich hätte diese Wirkung nie erwartet
Migräneartige Kopfschmerzen seit 20 Jahren – *R. Ulrich Freundlieb*.....48

ARZNEIWISSEN
Materia Medica – Lac defloratum.....54

LERNEN
Die Moose in der Homöopathie
Eine faszinierende neue Arzneimittelfamilie – *Heinz Wittwer*.....62

Ein natürliches Komplexmittel
Sanicula aqua – eine wichtige Kinder-Arznei – *Matthias Klünder*.....70

REZENSIONEN.....82
Introvision von Monika Empl, Petra Spille, Sonja Löse
Pioniere der Moderne von Heidi Brand und Anne Devillard
Zeit und Geduld in der Medizin von Peter F. Matthiessen (Hrsg.)
Pilzarzneien in der Homöopathie. Interview mit Massimo Mangialavori
Das kann die Homöopathie von Aleksandar Stefanovic
Handbuch der homöopathischen Leit- und Bestätigungssymptome von Roger Morrison

SEMINARE
„(An)Erkennen was ist“ – eine Bewusstseins-Schulung von Homöopathen für Homöopathen
 Ein Gespräch mit Jutta Plomer und Jürgen Putfarken.....92

Behandlung akuter und chronischer Traumata mit Homöopathie
 Seminar von Anne Pohlmeier in der Akademie für Homöopathie in Gauting.....96

AKADEMIE FÜR HOMÖOPATHIE
„Everyone ist unique“
 Ein Zwischenbericht des ersten Fortbildungsblocks – *Dorit Zimmermann*.....98

ARBEITSKREISE.....100

IMPRESSUM.....102



*Kopfschmerzen bei Kindern –
Christiane Mathis*



*Seminarreihe Psychologie
und Homöopathie*



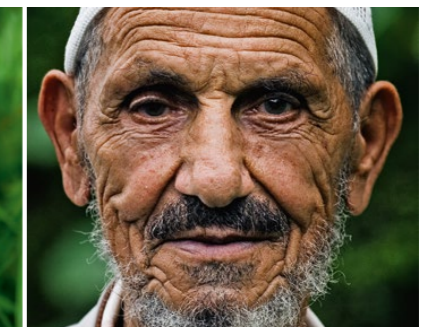
*Sanicula aqua –
Matthias Klünder*



*Materia Medica –
Lac defloratum*



*Zerebrale Krampfanfälle –
Claudia Koch*



*Schmerzen nach Kopfverletzung –
Gabriele Bengler*



„Wenn der Schädel brummt“

Eine Umfrage des Emnid-Institutes belegt: Fast die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger leiden unter Kopfschmerzen. Die Beschwerden beeinträchtigen bei vielen Betroffenen das tägliche Leben. Probleme am Arbeitsplatz und in der Familie sind häufig. Das berichtet die Deutsche Schmerzliga e.V. auf ihrer Webseite. Aktuelle Umfrageergebnisse zeigen, dass auch Kinder und Jugendliche zunehmend von akuten und chronischen Kopfschmerzen betroffen sind.



KOPFSCHMERZEN AUS MEDIZINISCHER SICHT

Überblick und Abgrenzung

Autorin — Dorit Zimmermann

Nahezu die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung hierzulande leidet mehr oder weniger häufig unter Kopfschmerzen. Auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend davon betroffen. Experten unterscheiden rund 165 verschiedene Kopfschmerzarten. Die gängigsten Typen sollen hier kurz skizziert und voneinander abgegrenzt werden.

Migräne

Die Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Störungen. Allein in Deutschland werden rund 900.000 Menschen Tag für Tag von Migräne-Attacken heimgesucht. Jeder neunte von ihnen liegt mit Übelkeit und Erbrechen im Bett. Die Migräne wird auch als Erkrankung der Sinnesverarbeitung bezeichnet, da bei Migräne-Patienten die Reizverarbeitung gestört ist, d.h. die Betroffenen reagieren auf Reize von außen empfindlicher als andere Menschen. Ihnen fehlt die Fähigkeit, sich an wiederkehrende Reize zu gewöhnen bzw. diese auszublenden. Man spricht hier von einer reduzierten Habituation. Die Diagnose wird nach den Angaben des Patienten gestellt, spezielle Tests gibt es nicht. Bei der Migräne handelt es sich um periodisch wiederkehrende Kopfschmerzattacken mit bestimmten Begleitsymptomen und einer Dauer von vier bis 72 Stunden. Gemäß der Kriterien der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft müssen mindestens zwei der folgenden Punkte erfüllt sein, um eine Migräne zu diagnostizieren.

- Einseitige Kopfschmerzen
- Pulsierende Schmerzen
- Schmerzen mittelstarker bis starker Intensität
- Schmerzverstärkung durch körperliche Aktivität wie Laufen, Treppensteigen etc.
- Verlangen nach Ruhe

Begleitend muss mindestens eines der folgenden Symptome vorhanden sein:

- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Lärm- und/oder Lichtempfindlichkeit

Die meisten dieser Patienten werden dauerhaft mit

Schmerzmitteln behandelt, viele von ihnen mit Triptanen. Das sind spezielle Arzneimittel zur Akutbehandlung von Migräne und Clusterkopfschmerzen. Sie wirken nicht nur gegen den Schmerz, sondern auch gegen die typischen Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit.

„Über drei Millionen Einzeldosen an Schmerz-Medikamenten werden pro Jahr in Deutschland verbraucht. 85 Prozent davon wegen Kopfschmerzen. Bis zu 30 Prozent der dialysepflichtigen Nierenschäden sind auf eine ... Schmerzmitteltherapie zurückzuführen.“¹

Migräne mit Aura

Migräne kann mit oder ohne Aura auftreten. Bei der Migräne mit Aura berichten die Patienten von neurologischen Reiz- und Ausfallsymptomen wie Flimmern oder anderen Sehstörungen, Kribbelgefühl vor oder während einer Schmerzattacke, mitunter auch ohne Kopfschmerzen. Diese Symptome entwickeln sich innerhalb von fünf bis 20 Minuten und bilden sich in der Regel innerhalb einer Stunde vollständig zurück.

Chronische Migräne

Von einer chronischen Migräne spricht man, wenn die Attacken an mindestens 15 Tagen im Monat auftreten und wenn sich diese Häufung über einen Zeitraum von drei Monaten erstreckt, sofern ein Medikamentenkopfschmerz sicher ausgeschlossen werden konnte.¹

Clusterkopfschmerz

Im Gegensatz zur Migräne ist der Clusterkopfschmerz eher selten. Nur rund 0,05 Prozent der hiesigen Bevöl-

¹ Stefanovic, S. 246

kerung sind davon betroffen, zumeist Männer. Dieser Kopfschmerz tritt in der Regel episodisch auf: Aktive Phasen mit zwei bis drei Attacken pro Tag, die jeweils eine halbe bis zwei Stunden dauern, wechseln mit schmerzfreien Phasen ab. Die Schmerzen werden von den meisten Patienten als unerträglich und bohrend beschrieben. Tränenfluss oder eine verstopfte Nase gehören ebenso zu den Begleiterscheinungen wie die von der Migräne bekannten Symptome Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Was den Clusterkopfschmerz von der Migräne unterscheidet, ist das Verhalten der Patienten: Während Migräneerkrankte Ruhe und Dunkelheit suchen, ist der Cluster-Patient eher ruhelos.

Schmerzmittel-Kopfschmerz

Nehmen Kopfschmerz-Patienten über einen längeren Zeitraum täglich oder mehrmals pro Woche Schmerz- oder Migränemittel (Triptane) ein, kann ein Medikamenten-induzierter Dauerkopfschmerz die Folge sein. Besonders problematisch sind hierbei Kombinationspräparate, die neben schmerzlindernden Substanzen noch Koffein oder Beruhigungsmittel enthalten. Typischerweise berichten die Betroffenen, dass ihre bewährten Schmerzmittel nicht mehr anschlagen oder zumindest nicht mehr so gut wirken wie früher. Für Triptane gilt ein Übergebrauch als sicher, wenn diese an mindestens zehn Tagen im Monat über ein Vierteljahr eingenommen werden, und die Kopfschmerzen während dieser Zeit häufiger auftreten. Eine Entzugstherapie – ambulant oder stationär – ist die einzige Möglichkeit, den Dauerschmerz zu reduzieren. Erst dann kann der Therapeut beurteilen, an welchen Kopfschmerzen der Patient tatsächlich leidet, und eine angemessene Behandlung einleiten. Der Schmerz verschwindet oder kehrt innerhalb von zwei Monaten nach Absetzen der Schmerzmittel zu seinem ursprünglichen Muster zurück.

Schmerzmittel-induzierte Kopfschmerzen sind in der Regel nicht pulsierend, sondern eher drückend und beengend. Auch treten sie beidseitig auf und sind von leichter bis mittlerer Intensität.

Spannungskopfschmerz

Spannungskopfschmerzen unterscheiden sich deutlich von einer Migräne. Sie können auch chronisch werden. In diesem Fall halten die Schmerzen über Stunden an und treten über einen Zeitraum von drei Monaten an mindestens 15 Tagen im Monat auf. Nach den Kriterien der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft müssen mindestens zwei der folgenden Charakteristika erfüllt sein, um die Diagnose Spannungskopfschmerz stellen zu können:

- Beidseitige Kopfschmerzen
- Drückende oder beengende Kopfschmerzen
- Leichte bis mittelstarke Schmerzen
- Keine Verstärkung der Schmerzen durch körperliche Aktivität
- Begleitend können folgende Beschwerden auftreten:
- Leichte Lärm- oder Lichtempfindlichkeit
- Appetitlosigkeit, aber keine Übelkeit und kein Erbrechen

Vertebragener Kopfschmerz

Ist die Halswirbelsäule der Auslöser chronischer Kopfschmerzen, so sind die Schmerzen auf den Hinterkopfbereich beschränkt. Auch treten sie vornehmlich bei einer bestimmten Haltung des Kopfes auf. Beim vertebragenen Kopfschmerz sind meist Verschleißerscheinungen der Halswirbelsäule nachweisbar. Parallel liegt oft ein Hartspann der Rücken- oder Nackenmuskulatur vor. Typischerweise entsteht der vertebragene Kopfschmerz durch Veränderungen an der Halswirbelsäule, z.B. infolge einer Spondylosis deformans, einer Osteoporose oder eines Schleudertraumas nach einem Unfall. Weitere mögliche Ursachen sind Kopfgelenksblockaden, muskuläre Verspannungen sowie Durchblutungsstörungen der Arteria vertebralis, bedingt durch längeres Zurücklegen oder extremes Drehen des Kopfes. Außer einer medikamentösen Behandlung werden krankengymnastische Anwendungen zur Entspannung und Kräftigung der Nacken- und Rückenmuskulatur empfohlen.

Die gängigsten Behandlungsansätze

Migräne

Allopathische Medikamente

Bei leichten bis mittelschweren Attacken genügen einfache Schmerzmittel. Diese sollten möglichst nur einen Wirkstoff enthalten wie Acetylsalizylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen. Eventuell ist zusätzlich ein Medikament gegen Übelkeit erforderlich. Zur Behand-



Laut einschlägiger britischer Studien ist Mutterkraut (Tanacetum parthenium) aus der Familie der Compositae (Korbblütler) hochwirksam bei akuter und chronischer Migräne.

lung stärkerer Schmerzen steht eine Gruppe meist rezeptpflichtiger Migränemittel zur Verfügung, die Triptane. Deren Wirkmechanismus beruht auf der selektiven Stimulierung bestimmter Serotonin-Rezeptoren. Bekannte Nebenwirkungen der Triptane sind Schwäche, Schwindel, Missempfindungen, Wärme- oder Hitzegefühl und leichte Übelkeit. Daneben können vorübergehende Blutdruckanstiege und Angina-pectoris-artige Symptome auftreten. Bei gleichzeitiger Anwendung von Mutterkornalkaloiden wie Ergotamin besteht eine erhöhte Gefahr von Spasmen der Herzkranzgefäße. Daher sollten diese nicht mit Triptanen kombiniert werden. Das gleiche gilt für die Einnahme von Antidepressiva, auch hier kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen.

Phytotherapie

In der Pflanzenheilkunde wird vor allem Mutterkraut (Tanacetum parthenium) zur Behandlung von Migräne und migräneartigen Kopfschmerzen eingesetzt. Es wirkt schmerzlindernd, krampflösend, fiebersenkend, blutungsfördernd, antimikrobiell und entzündungswidrig. Seriöse britische Studien konnten die Wirksamkeit von Tanacetum parthenium sowohl bei akuter als auch bei chronischer Migräne belegen. Tee oder Urtinktur können vorbeugend oder zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Die beste Wirkung entfaltet das Mutterkraut, wenn es kurmäßig in kleinen Dosen angewendet wird, z.B. in Form von Tee, Fertigpräparaten oder als Homöopathikum in Tiefpotenzen. Eine solche Kur sollte maximal sechs Wochen am Stück durchgeführt werden, kann aber nach einer zweiwöchigen Pause wiederholt werden. Auch Weidenrinde (Salix) und Mädesüß (Filipendula ulmaria) sind aufgrund ihres Salicylgehalts bewährte schmerzlindernde Pflanzen bei leichter Migräne. Empfehlenswert ist auch der Anti-Migräne-Tee, bestehend aus Frauenmantelkraut (Alchemilla vulgaris), Gänsefingerkraut (Potentilla anserina), Mädesüßkraut (Filipendula ulmaria), Mutterkraut (Tanacetum parthenium) und Weidenrinde (Salix). Zu gleichen Teilen im Kräuterhandel mischen lassen, vorbeugend ein bis zwei Tassen täglich trinken, im Akutfall drei bis fünf Tassen.

Spannungskopfschmerzen

Allopathische Medikamente

Akute Spannungskopfschmerzen werden mit den gängigen Schmerzmitteln wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen gelindert. Für die Behandlung chronischer Schmerzen sind diese Wirkstoffe nicht geeignet, da sie nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden dürfen. Daher werden hier häufig Antidepressiva eingesetzt. Diese Substanzen greifen in die Schmerzverarbeitung im Gehirn ein.

Phytotherapie

Zur Linderung akuter Schmerzen helfen Weidenrinde (Salix) und Mädesüß (Filipendula ulmaria) sowie Pfefferminzöl zur äußerlichen Anwendung. Neuere Studien haben ergeben, dass die Wirkung von 10-prozentigem Pfefferminzöl vergleichbar ist mit der Einnahme von 1 g Acetylsalicylsäure. Deshalb ist es zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen zugelassen. Der Wirkstoff Levomenthol kühlt kurzfristig so stark, dass die Schmerzweiterleitung blockiert ist. Zudem wird die Durchblutung der Kopfhaut signifikant gesteigert, was gerade bei Spannungskopfschmerzen lindernd wirkt.

Cluster-Kopfschmerz

Allopathische Medikamente

Bei den akuten Schmerz-Attacken werden schulmedizinisch Triptane verordnet. Des Weiteren stehen Arzneimittel zur Verfügung, die prophylaktisch angewendet, Häufigkeit und Schwere der Anfälle reduzieren können.

Phytotherapie

Siehe: Migräne, Spannungskopfschmerzen

Sonstiges

Nicht-medikamentöse Strategien sind bei sämtlichen Kopfschmerzarten ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Therapie. Dazu zählen Entspannungstechniken wie MBSR, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Wichtig ist auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft oder Rückenschwimmen. Wasseranwendungen wie Kneipp'sche Güsse wirken sich ebenfalls positiv aus.

Das Gleiche gilt für sanfte Massagen von Gesicht und Kopfhaut. Bei Spannungs- oder vertebralem Kopfschmerzen sollten Nacken- und Schultermuskulatur mit einbezogen werden. Vor allem die einseitige Körperhaltung bei der Arbeit am Computer verursacht leicht Verspannungen im Nackenbereich. Werden dadurch Nervenbahnen eingeklemmt, die in Richtung Kopf verlaufen, ist es bereits geschehen: Spannungskopfschmerzen stellen sich ein. Je länger solche Beschwerden anhalten, desto wahrscheinlicher entwickelt sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, für regelmäßige Haltungsänderungen zu sorgen und sich immer wieder zu bewegen.

Literatur:

- Empl, M./Spille, P./Löser, S.: Introvision. Bei Kopfschmerzen und Migräne. MVG Verlag. München, 2017
- Stefanovic, Aleksandar: Das kann die Homöopathie. Similimum Verlag. Herbolzheim, 2016
- [www.schmerzlinik.de /service-fuer-patienten/migraene-wissen/](http://www.schmerzlinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/)
- Dorit Zimmermann: Frauen-Heilkräuter. Knauer Menssana. München, 2018



Dorit Zimmermann, Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Klassische Homöopathie und Psychotherapie in Gräfelfing bei München mit Schwerpunkt Schmerztherapie sowie Kinder- und Frauenheilkunde. Ausbildung in Phytotherapie, biografisch-systemischer Verhaltenstherapie (BSVT), Paartherapie und Klassischer Homöopathie. Weiterbildung bei Rajan Sankaran, Annette Sneevliet, Willibald Neuhold und Anne Schadde. Verbindung von Klassischer Homöopathie mit der Empfindungsmethode Sankarans und der Evolutionsmethode Mahesh Gandhis. Autorin von „Kummermittel in der Homöopathie“, erschienen 2015 im Haug Verlag sowie von „Frauen Heilkräuter“, erschienen im April 2018 bei Knauer Menssana. www.homoeopathie-im-wuertal.de

Lesen Sie die gesamte Ausgabe der
Homöopathie Zeitschrift

**„Wenn der Schädel brummt“
Akute und chronische Kopfschmerzen**

Bestellung im Online Shop oder
bestellung@homoeopathie-zeitschrift.de