

Basiskonzepte gegen Spannungskopfschmerzen: Fünf Fragen – fünf Antworten

Expertin: Gudrun Nebel

Terminhinweis:

Forum DHZ – 4 Fachleute – 4 Behandlungsstrategien: Basiskonzepte gegen Spannungskopfschmerzen
Samstag, den 5. Mai 2018, 15.45 bis 16.30 Uhr, Raum 2 AREAL BÖHLER, Düsseldorf

Spannungskopfschmerzen gelten als die häufigste Kopfschmerzart. Wodurch können sie hervorgerufen werden?

Gudrun Nebel: Die Gründe sind unterschiedlich und greifen oft ineinander. Stress zum Beispiel ist eine der häufigsten Ursachen. Er führt im Körper zu einer Übersäuerung. Eine Säureüberlastung kann durch Umweltbelastungen, Medikamente oder eine unausgewogene Ernährung noch verstärkt werden; genauso wie durch Kaffee- und Alkoholkonsum. Auch exzessiver Sport trägt dazu bei, dass die Säure-Basen-Balance im Körper in Schiefelage gerät. Bei anderen Patienten wiederum sind es Nahrungsmittelunverträglichkeiten etwa gegen Histamin in Rotwein oder Käse oder eine Laktoseintoleranz, die ihnen Beschwerden bereiten.

Wie finden Sie in der Praxis heraus, woher die Beschwerden kommen?

Gudrun Nebel: Zu einer ausführlichen Anamnese gehört für mich ein Ernährungsprotokoll, das die Patienten über mindestens vier Tage führen sollten. Daran lässt sich meist schon ablesen, ob die Ernährung insgesamt auf den Prüfstand gehört oder einzelne Nahrungsmittel Ursache des Problems sein könnten. Mittels einer Blutuntersuchung kann ich herausfinden, ob ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel vorliegt, den es auszugleichen gilt.

Welche Therapiemöglichkeiten bietet die Naturheilkunde in Bezug auf Spannungskopfschmerzen an?

Gudrun Nebel: Der erste Schritt besteht in der Regel darin, den Körper zu entgiften und ihn zu entsäuern. Oft bietet sich im Rahmen dessen auch eine Darmsanierung an. Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkennbar, sollten die betreffenden Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden. Auch die Gabe von Mikronährstoffen und eine Aromatherapie gehören zu den Behandlungsmöglichkeiten von Spannungskopfschmerzen.

Welche Maßnahmen konkret unterstützen die Entgiftung beziehungsweise Entsäuerung des Körpers?

Gudrun Nebel: Entgiftung bedeutet in diesem Fall, dass die Organe, die für den Abbau von Stoffwechselprodukten im Körper verantwortlich sind, gestärkt werden. Die Leber- und Nierenfunktion sowie der Abtransport von Stoffwechselprodukten durch die Lymphe kann durch Infusionen mit Vitamin C und passenden homöopathischen Mitteln deutlich verbessert werden. Den Entsäuerungsprozess des Körpers können neben einer entsprechenden Ernährung basische Voll- und Fußbäder unterstützen.

Welche Mikronährstoffe haben sich in Ihrer Praxis bewährt und wie hilft die Aromatherapie?

Bei Spannungskopfschmerzen empfehle ich zum Beispiel die Gabe von Vitamin B12, das für die Produktion körpereigener schmerzhemmender Substanzen wichtig ist. Vitamin B6 fördert die Bildung von Serotonin. Der auch als Glückshormon bezeichnete Botenstoff spielt eine wichtige Rolle für unser Schmerzempfinden. Mangelt es an Serotonin, wird die Schmerzschwelle gesenkt und man nimmt Schmerzen schneller wahr. Außerdem ist Serotonin die Vorstufe von Melatonin. Das wiederum macht uns am Abend müde und ist mitverantwortlich für einen erholsamen Schlaf. Auch im Rahmen der Aromatherapie lässt sich die Bildung von Serotonin beeinflussen. Düfte, die unser limbisches System im Gehirn erreichen, haben die Fähigkeit, durch einen elektrischen Umwandlungsprozess körpereigene Botenstoffe auszuschütten. Pfefferminz hat eine schmerzlindernde Wirkung, ebenso wie Lavendel, der zusätzlich beruhigt.

Zur Person:

Gudrun Nebel ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Kochel am See. Sie berät und behandelt seit über 25 Jahren in Sachen Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit. Ihre Praxisschwerpunkte sind Schmerztherapie, Ernährungstherapie und Anti Aging. Sie bildet unter anderem Ernährungs- und Gesundheitsberater, Fastenleiter, Vitalstoffberater, Ayurveda- und Aromatherapeuten und Wechseljahresberater in der Therapeutenschule Isolde Richter aus. Als Autorin schreibt sie Fachbücher zu Ernährungsthemen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.gudrunnebel.de .