



KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

In Deutschland leiden fast 80% der Menschen unter täglichen Kopfschmerzen. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) leiden etwa 10 Millionen Menschen, darunter auch Kinder, unter starken Kopfschmerzen oder Migräne.

Es gibt vereinfachend vor allem zwei Arten von chronischem Kopfschmerz: Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp.

Bei Migräne handelt es sich um ein Kopfschmerzleiden mit wiederkehrenden Attacken von vier bis 72 Stunden Dauer. Typisch sind die einseitige Lokalisation, der pulsierende Schmerzcharakter und eine unterschiedlich starke Schmerzintensität. Begleitscheinungen können Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit sein. Außerdem können mit dem Migräneanfall auch: Schwindelerscheinungen, Sensibilitätsstörungen, Seh- und Sprachstörungen verbunden sein. Migräne wird u.a. durch abnormale Verengung und Erweiterung der empfindlichen Blutgefäße im Kopf verursacht. Ein Auslöser lässt zunächst die Blutgefäße enger werden, anschließend dehnen sich die Blutgefäße wieder aus, was den Kopfschmerz und die Begleitscheinungen nach sich zieht.

Oft sind es Nahrungsmittel, die die Migräne auslösen. Niedriger Blutzucker (Hypoglykämie) kann ebenfalls eine Ursache sein. Eine Ernährung, die reichlich komplexe Kohlenhydrate liefert, kann den Blutzucker stabilisieren und die Chance vermindern, dass es zu einer Migräne kommt.

Substanzen, die häufig Migräne auslösen:

- Lactose (Milchzucker) kann bei Lactoseintoleranz Migräne auslösen.
- Nitrite werden als Pök- und Farbstoffe in Fleischwaren eingesetzt.
- Koffein z.B. in Tee, Kaffee, Energydrinks.

- Lebensmittel mit Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Tyramin und Phenylethylamin (Aminosäurederivate) und histaminhaltige Lebensmittel: z.B. Rotwein, gereifter Käse, Avocado, Sauerkraut, Fischkonserven, Wurst und industriell verarbeitete Fleischwaren, Schokolade, Würzmittel, Tüten- und Dosensuppen, Tiefkühlpizza etc.

Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp handelt es sich um wiederkehrende Kopfschmerzepisoden, die Minuten bis Tage dauern können. Der Schmerz ist drückend, ziehend, von leichter bis mäßiger Intensität, beidseitig und strahlt häufig von Hinterkopf nach vorne aus. Ursache sind Verspannungen der Kopf- Nacken- und Schultermuskulatur. Besonders bei der Arbeit am Schreibtisch, längeres Sitzen in der gleichen Haltung (Autofahren), oder aber als Folge von Stress, Konflikten oder Überforderung kommt es zu starken Verspannungen und somit zu Kopfschmerzen.

Therapiemöglichkeiten, die den größten Erfolg bei der Behandlung von Spannungskopfschmerz versprechen, sind ein häufiges Wechseln der Haltung, Entspannungsübungen, oder die Umgestaltung der Arbeitsumgebung.

Entspannungstechniken, Autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Ausgleichsübungen und/oder Stressbewältigungstraining. Auch die Hypnose wird in Kopfschmerz- und Migränetherapie eingesetzt.

Eine Linderung der Symptome kann meist auch schon durch eine Reizvermeidung oder Reizabschirmung erreicht werden.

Sollten Sie sich für eine der o.g. Behandlungsformen interessieren, stehe ich gerne für ein erstes Beratungsgespräch zur Verfügung.

Mit gesunden Grüßen
Ihre Renate Theilen

**Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de**

Blitz Wash jetzt 3 Mal im Rhein-Kreis Neuss

www.blitzwash.de

Neben Autohaus Timmermanns

Handvorwäsche • Textil-Schaumwäsche • SB-Boxen • Hol- und Bringservice
Fahrzeugaufbereitung • **Alle Wäschen mit spezieller Felgenreinigung!**



Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 2 41564 Kaarst Sperberweg 20 (Nähe Metro) 41468 Neuss Am Wahler Berg 3 41541 Dormagen (Stürzelberg)

<p>Programm 1 Blitzwäsche 7,90 € 10er-Karte: 60,- € Vorwäsche, Schaumwäsche, Trocknen</p>	<p>Programm 3 Kompakt-Wäsche 9,90 € 10er-Karte: 75,- € Vorwäsche, Schaumwäsche, Unterbodenschutz/-konservierung, Trocknen</p>
<p>Programm 2 Komfort-Wäsche 9,90 € 10er-Karte: 75,- € Vorwäsche, Schaumwäsche, Heißwachs, Trocknen</p>	<p>Programm 4 Premium-Wäsche 11,90 € 10er-Karte: 90,- € Vorwäsche, Schaumwäsche, Heißwachs, Unterbodenschutz/-konservierung, Trocknen</p>

Spar-Coupon
für eine **Premium-Wäsche**
Vorwäsche, Schaumwäsche,
Heißwachs, Trocknen

statt ~~11,90 €~~ **nur 9,00 €**

Weg mit dem Dreck!
Gültig bis zum 31.4.2011
Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 2 • 41564 Kaarst
Tel. 02131-1761908