



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Vortrag:

Migräne – Wie Sie dank Manueller Lymphdrainage die Intensität, Häufigkeit und Dauer Ihrer Migräne-Anfälle verringern können

von **Daniela Brun-Schenk**
Medizinische Masseurin
FA SRK, Biochemie-Beraterin
nach Dr. Schüssler, Lymph-
drainage nach Dr. Vodder

Mi, 16. Juni 2010
19.30 – 21.00 Uhr

Daniela Brun-Schenk, kann man gegen Migräne überhaupt etwas unternehmen?

Ja bestimmt. Es gibt diverse naturheilkundliche Methoden wie Manuelle Therapien, Homöopathie, Phyto, TCM, Ausleitverfahren. Aber ich will nicht zu viel versprechen, denn eine vollständige Heilung der Krankheit ist eher selten. Aber Intensität, Häufigkeit und Dauer kann man sicherlich verringern.

Was sind die Anzeichen einer Migräne?

Es handelt sich um anfallsartige Kopfschmerzen, welche die eine oder die andere Kopfseite betreffen. Meistens ist immer dieselbe Kopfseite betroffen. Eine Migräne kann wenige Stunden bis zu mehreren Tagen dauern, aber das ist wirklich selten.

Wie kommt es zu Migräne?

Die Ursachen, so muss man leider sagen, sind unklar. Veranlagungen, die erblich bedingt sind, spielen sicherlich eine Rolle. Auch Erweiterungen der Hirngefässe oder Veränderungen im Neurotransmitter-Stoffwechsel können einer Migräne zugrunde liegen, aber wie gesagt, das ist alles sehr unklar. Zu den Auslösern kann vieles gehören: Alkohol, Unterzuckerung, psychische Belastung, Stress.



Wer ist besonders gefährdet, eine Migräne zu entwickeln?

Migräne ist ziemlich stark verbreitet. In der Schweiz leiden mehr als eine Million Menschen an Migräne, besonders häufig Frauen. Wer nicht auf seine Ernährung und Gesundheit achtet, viel gestresst ist bzw. sich stressen und hetzen lässt und sich dabei keine Zeit für die Regeneration nimmt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, irgendwann an Migräne zu erkranken.

Welches sind die Alarmzeichen, dass jemand Migräne-gefährdet ist?

Migränepatienten haben oft einen stark belasteten Stoffwechsel. Vor allem Leber und Galle haben erhöhte Werte. Ein regelmässiger Check beim Arzt lohnt sich. Auch ist es hilfreich, ausgleichende Elemente in den Alltag einzubauen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen, körperlich, seelisch und geistig.

Wie behandelst du Migräne?

Ganz wichtig ist es, ein Tagebuch zu führen, in das man alles schreibt, was einen möglichen Hinweis auf den Auslöser gibt: also was man tut, was man isst, was man trinkt, wie gestresst man ist, wie das Wetter ist, alles solche Sachen. Das hilft meinen Patienten und mir herauszufinden, was genau eine Migräne-Attacke auslöst. Wissen wir das, können wir schauen, wie wir diese Auslöser meiden können.

Das ist sozusagen die Vermeidungs-Taktik. Und was kannst du aktiv tun?

Diese Vermeidungs-Taktik hilft schon sehr viel. Parallel erfolgen die ersten Behandlungen: Mit Bindegewebemassagen, Manueller Lymphdrainage, Reflexzonenmassagen und Blutegel haben meine Patienten und ich schon sehr gute Erfahrungen gemacht. Ich habe selber unter Migräne gelitten, und mir hat es am besten geholfen, Blutegel anzusetzen. Das hat etwas Überwindung gebraucht, aber wenn man unter Migräne leidet, ist man oft sehr pragmatisch. Die Migräne muss einfach wieder weg. Ein Schlüsselfaktor bei mir war es, meine Lebenssituation zu betrachten – und konsequent zu verändern.

Was nehmen die ZuhörerInnen konkret mit aus dem Vortrag?

Die ZuhörerInnen lernen Vieles zur Entstehung, zu Symptomen und zur Therapie der Migräne. Im Zentrum stehen Tipps, wie die ZuhörerInnen die Häufigkeit, Dauer und Intensität der Migräne-Anfälle reduzieren können.