

Migräne-Kopfschmerz-Fibel

Inhaltsverzeichnis

Regeln für Migräne- und Kopfschmerzpatienten

1. Einleitung

2. Was ist Migräne?

- Definition der Migräne
- Ausführliche Erklärung zur Entstehung der Migräne
- Migränedisposition
- Verstärkte Gefäßverkrampfungsneigung bei vorbestehender Gefäßerweiterung
- Störung der Blutdruckregulation und / oder niedriger Blutdruck
- Labilität des vegetativen Nervensystems
- Lokaler Faktor
- Migränebereitschaft
- Überempfindlichkeit der Gefäße für Noradrenalin
- Erhöhte Verengungsneigung der Gefäße
- Migräneauslöser
- Noradrenalinserhöhung
- Verminderte Serotoninkonzentration im Gehirn
- Anfallsauslösung durch Störungen im Gehirn
- Migräneanfall
- Migränebesonderheiten

3. Vorgänge im Migränefall

4. Maßnahmen im Migränefall

5. Unterschiede zwischen Migränepatienten und Menschen ohne Kopfschmerzen und die Bedeutung dieser Befunde

- Verspannungen vor allem der Kopf- und Halsmuskeln
- Blockierungen (Verklebungen) der Halswirbelgelenke
- Veränderungen im Bindegewebe
- Schmerzhaftes Knochenpunkte
- Schmerzhaftes Nerven und Gefäße
- Erhöhte Beweglichkeit
- „Schlechte Haltung“
- Beckenschiefstand
- Falsche Atmung
- Sogenannte Herde
- Psychische Besonderheiten
- Weitere Unterschiede
- Wärmehaushaltsstörungen
- Niedriger Blutdruck und Blutdruckregulationsstörungen
- Verstopfung

6. Wie sollten Sie vorgehen?

7. Methoden der Selbstbehandlung

- Führen eines Migränekalenders
- Ausschaltung migräneauslösender Faktoren
 - Schlafverhalten
 - Schlafhaltung
 - Schlafdauer
 - Weitere Hinweise zum Schlafverhalten
 - Fehlbelastungen durch Beinlängenunterschiede

- Fehlbelastungen durch Fehlstellungen im Kieferbereich
- Fehlhaltungen am Arbeitsplatz
- Zu häufiger Schmerzmittelgebrauch
- Meiden kopfschmerzerzeugender Stoffe
- Meiden weiterer migräneauslösender Faktoren
- Atemübungen
 - Tiefatmung
 - Rhythmische Tiefatmung
 - Verlängerte Einatmung
 - Verlängerte Ausatmung
 - Rhythmische Atmung beim Gehen
 - Beherrschung von Erregungen durch die Atmung
- Tiefe muskuläre Entspannung
- Handerwärmungstraining
- Massage
- Bewegungsbehandlung
 - Allgemeine Mobilisierung
 - Halswirbelsäulenstreckung (Traktion der Halswirbelsäule)
 - Muskelbehandlung
 - Mobilisierung blockierter Gelenke
 - Weitere Übungen
 - Kerze
 - Schrägbettlagerung
 - Krokodil
- Wasserbehandlung
 - Wechselwarmes Fußbad
 - Sauna
 - Ansteigendes Arm- oder Fußbad
 - Heiße Rolle
 - Auflagen
 - Eiswürfelmassage
 - Gesichtsguss
- Behandlung mit Stromgeräten
 - Strombehandlung von Akupunkturpunkten (PUTENS)
- Ernährung des Migränapatienten
 - Das Weglassen von migräneauslösenden Nahrungsmitteln
 - Erhöhtes Magnesiumangebot in der Kost
 - Veränderungen des Fettanteils der Ernährung
 - Salzarme Kost
 - Kohlehydratreiche Kost
 - Fleischfreie Kost – vegetarische Kost
 - Fasten
 - Ergänzende Diättempfehlungen
- Zusätzliche Hinweise bei niedrigem Blutdruck
- Zusätzliche Hinweise bei einer Verstopfung
- Zusätzliche Hinweise bei Menstruation
- Ein heikles, aber wichtiges Kapitel – die Psyche
- Wie ärgere ich mich weniger?
- Wie gewinne ich Zeit?
- [Medizinische Resonanz Therapie Musik](#)
 - Anwendung der Medizinische Resonanz Therapie Musik

8. Nachwort