



**Migräne und chronische
Kopfschmerzen ganzheitlich heilen**

Raus aus der Schmerzspirale

Viele Frauen leiden dauerhaft an starken Schmerzen rund um Stirn, Schläfen und Nacken. Wir erklären, wie Integrative Medizin helfen kann

Brigitte Lohmeier, 56, Einzelhandelskauffrau

„Ich war fast nur noch im Bett“

Irgendwann konnte ich kaum noch aufstehen“, erinnert sich Brigitte Lohmeier. Seit Jahren litt die 56-Jährige unter starken Spannungskopfschmerzen, die vom Nacken bis in den Kopf ausstrahlten. Schmerzmittel halfen nur kurzfristig – gleichzeitig verursachten sie starke Magenbeschwerden. Hinzu kamen regelmäßige Migräneattacken. „Ich war fast nur noch im Bett“, berichtet die Patientin. Als sie in die Klinik für Naturheilkunde in Hattingen kommt, wird schnell klar: Neben den körperlichen Beschwerden spielen auch seelische Belastungen eine große Rolle. Beruflicher Stress, familiäre Konflikte, die Pflege ihrer

Eltern und die Trauer um einen nahen Angehörigen hatten die Patientin zunehmend erschöpft. In der Klinik erhält sie deshalb eine integrative naturheilkundliche Komplextherapie. Dazu gehören Bewegungstherapie für die Halswirbelsäule, Rücken- schule, Kneipp-Anwendungen, Bäder und pflanzliche Therapien mit Teufelskralle, Lavendel und Heublumenpackungen. Gegen die Magenbeschwerden helfen Kartoffelpresssaft und Kamillen-Rollkuren. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sind außerdem Gespräche zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge. Ergänzend erfolgt eine Blutegeltherapie

im Bereich der Halswirbelsäule – ein traditionelles Verfahren, das entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirken kann. Der Erfolg überrascht die Patientin: Bereits nach wenigen Tagen lassen die Kopfschmerzen deutlich nach. Die Beschwerden an der Halswirbelsäule verschwinden während des zweiwöchigen Aufenthalts vollständig, auch die Magenprobleme bessern sich. „Zum ersten Mal habe ich verstanden, wie sehr ich mich selbst permanent unter Druck gesetzt habe“, erzählt Brigitte Lohmeier. Sie kann die Klinik schließlich beschwerdefrei und zurück in ihrer Mitte verlassen. ➤

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. 54 Millionen Menschen in Deutschland leiden regelmäßig darunter – besonders Frauen. Dabei unterscheiden Ärzte vor allem zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne: Spannungskopfschmerzen äußern sich meist als dumpfer, drückender Schmerz, oft ausgelöst durch Stress, Verspannungen oder Überlastung. Migräne dagegen geht häufig mit pochenden Schmerzen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit oder neurologischen Symptomen einher. Viele Betroffene greifen schnell zu Schmerzmitteln. Doch gerade bei chronischen Beschwerden reicht eine rein medikamentöse Behandlung oft nicht aus. Für Brigitte Lohmeier aus unserem oben geschilderten Fall kam der Wendepunkt erst, als ihre Beschwerden nicht mehr nur isoliert behandelt wurden. Statt ausschließlich Schmerzmittel gegen die Kopfschmerzen zu verordnen, betrachteten die Ärzte erstmals auch Stress, Überlastung, Schlaf, seelische Belastungen und die Verspannungen ihrer Halswirbelsäule als Teil des Problems. Genau dieser ganzheitliche Blick steht im Mittelpunkt der Integrativen Medizin.

INTEGRATIVE MEDIZIN – WAS IST DAS?

Die Integrative Medizin verbindet klassische Schulmedizin mit ergänzenden naturheilkundlichen Verfahren wie Bewegungstherapie, Pflanzenheilkunde, Entspannungsverfahren oder Ernährungstherapie.

„Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein sinnvolles Miteinander“, erklärt Prof. Dr. André-Michael Beer, Experte für Integrative Medizin. Akute Schmerzen oder schwere Erkrankungen müssten selbstverständlich schulmedizinisch behandelt werden – gleichzeitig könnten naturheilkundliche Verfahren helfen, Beschwerden langfristig zu lindern und den Medikamentenbedarf zu senken.

DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Warum dieser ganzheitliche Ansatz vielen hilft, liegt auch daran, dass Kopfschmerzen häufig mehrere Ursachen haben. Integrative Medizin betrachtet deshalb nicht nur das Symptom, sondern den gesamten Lebensstil. Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und nachhaltige Veränderungen anzustoßen – statt Beschwerden nur kurzfristig zu unterdrücken. Studien zeigen inzwischen, dass Verfahren wie Entspannungstechniken, Bewegungstherapie oder Akupunktur chronische Kopfschmerzen positiv beeinflussen können.

ZUM MITGESTALTER DER GESUNDHEIT WERDEN

Besonders wichtig ist dabei die aktive Rolle der Betroffenen. Denn regelmäßige Bewegung, bewusste Pausen, Entspannungstechniken oder kleine Veränderungen im Alltag können den Heilungsprozess positiv beeinflussen. Integrative Medizin versteht Patientinnen und Patienten deshalb nicht nur als Empfänger einer Therapie, sondern als aktive Mitgestalter ihrer Gesundheit. Erfahren Sie im Interview mit Prof. Dr. Beer mehr über die Wirkung der Integrativen Medizin zu erfahren.

Erste Schritte bei Kopfschmerzen

Tagebuch führen

Notieren Sie Zeitpunkt, Intensität (Skala eins bis zehn), Begleitsymptome, mögliche Auslöser wie Stress, Ernährung, Wetter oder Zyklus.

Hausarzt konsultieren

Lassen Sie ernsthafte Ursachen vom Experten ausschließen – vor allem bei neuen, sehr starken oder ungewöhnlichen Kopfschmerzen.

Sanfte Soforthilfe probieren

- Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken
- Kalte Kompressen bei Migräne
- Wärme bei Spannungskopfschmerz
- Kurze Spaziergänge
- Progressive Muskelentspannung

Trigger reduzieren

Legen Sie Wert auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus, trinken Sie viel Wasser, reduzieren Sie Stress und achten Sie auf Bewegung.

Spezialisten finden

Bei chronischen Beschwerden: einen Schmerztherapeuten, Neurologen oder eine Klinik für Integrative Medizin aufsuchen.

Wann sofort zum Arzt?

Bei plötzlichen, stärksten Kopfschmerzen, Kopfschmerz mit Fieber oder Nackensteifigkeit, neurologischen Ausfällen, Kopfschmerz nach Unfall.



AKTIV GEGEN CHRONISCHE KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

„Patienten merken: Ich kann selbst etwas tun!“



UNSER EXPERTE

Prof. Dr. André-Michael Beer Ehemaliger Direktor „Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein“ in Hattingen und Beirat der Initiative „Gesunde Vielfalt“

Wenn es um Migräne und Spannungskopfschmerzen geht, suchen immer mehr Menschen nach sanften Therapien, die über klassische Schmerzmittel hinausgehen. Das Spezialthema von Prof. Dr. André-Michael Beer. Der Mediziner gehört zu den bekanntesten Experten für Integrative Medizin in Deutschland und begleitete und behandelte

Patientinnen und Patienten über Jahrzehnte erfolgreich mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Schulmedizin mit Bewegung, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Entspannungsverfahren verbindet. Im Interview erklärt der Gesundheitsprofi, warum chronische Schmerzen oftmals mehr brauchen als Tabletten – und wie Betroffene selbst aktiv zu ihrer Besserung beitragen können.





**„Wichtig sind Ruhe-Inseln
und Rituale im Alltag“**

**Herr Prof. Dr. Beer, warum
nehmen Migräne und chronische
Kopfschmerzen aus Ihrer Sicht
heute so stark zu?**

Stress spielt eine enorme Rolle. Viele Menschen stehen dauerhaft unter Anspannung – beruflich, familiär, emotional. Gerade Spannungskopfschmerzen hängen oft eng mit dieser Dauerbelastung zusammen.

**Wann stoßen klassische
Schmerzmittel an ihre Grenzen?**

Die moderne Schmerzmedizin hat in den vergangenen Jahrzehnten große Fortschritte gemacht – vor allem bei der Reduzierung von Nebenwirkungen. Die heutigen Medikamente sind oft besser verträglich als frühere Präparate. Die eigentliche Wirksamkeit hat sich allerdings nur begrenzt

verändert. Gerade bei chronischen Beschwerden wie Migräne oder Spannungskopfschmerzen entsteht deshalb ein Problem: Viele Medikamente sind nicht dafür gedacht, dauerhaft eingenommen zu werden. Außerdem wünschen sich viele Betroffene ergänzende Möglichkeiten, die den Körper weniger belasten.

Und da kommen Sie ins Spiel ...

4,5%

DER BEVÖLKERUNG
LEIDEN TÄGLICH UNTER
KOPFSCHMERZEN

Quelle: Robert Koch-Institut

**„Häufig erleben wir nach zehn bis
vierzehn Tagen Verbesserungen“**

Viele Betroffene kommen nach jahrelangen Therapien in Naturheilkundliche Kliniken – oft mit starken Migräneattacken oder chronischen Schmerzen. Dort arbeiten die Experten ganzheitlich: mit Ordnungstherapie, also der Frage nach Lebensbalance und Stressquellen, kombiniert mit Entspannung, Wickeln, Bewegung, Pflanzenheilkunde oder auch Blutegeltherapie. Häufig erleben wir bereits nach zehn bis vierzehn Tagen deutliche Verbesserungen.

**Blutegeltherapie? Das klingt für
Laien erst mal sehr ungewöhnlich.**

Ja, viele reagieren zunächst überrascht. Tatsächlich handelt es sich um ein historisch sehr bewährtes Verfahren. Blutegel geben beim Saugen Stoffe ab, die unter anderem entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken können. Besonders bei chronischen Rückenschmerzen haben wir damit über viele Jahre gute Erfahrungen gemacht. Manche Patientinnen konnten danach deutlich besser gehen oder sich freier bewegen.

**Was wird denn von der
Krankenkasse übernommen –
und was nicht?**

Verfahren wie Physiotherapie, Bewegungstherapie oder Ernährungsberatung werden übernommen. Methoden wie Pflanzenheilkunde, Akupunktur oder bestimmte traditionelle Verfahren müssen häufig privat bezahlt werden. Dabei wäre hier Unterstützung sinnvoll, weil diese Ansätze helfen, Medikamente einzusparen.

**Viele Patientinnen und Patienten
wissen gar nicht, dass es solche
Angebote gibt. Warum ist das so?**

Das liegt unter anderem daran, dass im Praxisalltag oft wenig Zeit bleibt. Viele Hausärzte arbeiten unter enormem Druck. Außerdem

spielen naturheilkundliche Verfahren in Leitlinien und Ausbildung bislang noch eine zu kleine Rolle. Dabei gibt es in Deutschland spezialisierte Naturheilkliniken und zahlreiche Kur- und Heilbäder mit großer Erfahrung auf diesem Gebiet.

**Was können Betroffene in ihrem
Alltag selbst tun?**

Sehr viel. Wichtig sind regelmäßige Ruhe-Inseln im Alltag: Spaziergänge, Atemübungen, ausreichend Schlaf, bewusste Ernährung und Bewegung. Auch kleine Rituale helfen: zehn Minuten täglich nur für sich selbst, ohne Handy oder Ablenkung. Manche profitieren von Pfefferminzöl auf den Schläfen bei Spannungskopfschmerzen. Entscheidend ist aber die Stressreduktion. Am schönsten ist es, wenn Patienten merken: Ich kann selbst etwas tun!

**Ist es wirklich so, dass Frauen
mehr unter Migräne und
chronischen Kopfschmerzen
leiden als Männer?**

Ja, das zeigen auch die Statistiken. Warum genau, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Vermutet werden hormonelle Einflüsse sowie die hohe Doppelbelastung vieler Frauen zwischen Beruf, Familie und Alltag.

**Was wünschen Sie sich für die
Zukunft der Integrativen Medizin?**

Mehr Forschung, Aufklärung und Offenheit. Deutschland hat hervorragende Kurorte, spezialisierte Kliniken und eine lange Tradition in der Naturheilkunde. Dieses Potenzial wird zu wenig genutzt. Integrative Medizin sollte selbstverständlich Teil der medizinischen Ausbildung und Versorgung sein – nicht als Gegensatz zur Schulmedizin, sondern als sinnvolle Ergänzung im Sinne der Betroffenen.



54 Millionen

MENSCHEN IN DEUTSCHLAND
LEIDEN GELEGENTLICH UNTER
KOPFSCHMERZEN

Quelle: Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

Was umfasst ein ganzheitlicher Behandlungsansatz?

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Eine ausgewogene Vollwertkost bildet die Basis. Wichtig ist, die Ernährung individuell anzupassen und Trigger-Lebensmittel zu identifizieren: Während manche Betroffene von Intervallfasten profitieren, helfen anderen regelmäßige Mahlzeiten.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Gezielte Bewegung lindert Beschwerden. Empfehlenswert sind Rückenschule, Physiotherapie für die Halswirbelsäule sowie moderater Ausdauersport. Ziel: Verspannungen lösen und die Haltung verbessern.

HYDRO- UND THERMOTHERAPIE

Kneipp-Güsse, wechselwarme Anwendungen oder medizinische Bäder mit Lavendel oder Melisse entspannen und fördern die Durchblutung.

PHYTOTHERAPIE

Pflanzliche Wirkstoffe wirken unterstützend – etwa Teufelskralle und Weidenrinde bei Schmerzen oder Pfefferminzöl zur lokalen Anwendung.

ORDNUNGSTHERAPIE

Psychologische Gespräche, Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training oder Yoga können helfen, Beschwerden langfristig zu reduzieren.

WEITERE VERFAHREN

Je nach individuellem Beschwerdebild kommen ergänzend Akupunktur, Neuraltherapie, Osteopathie oder Blutegeltherapie infrage.

KONVENTIONELLE MEDIZIN

Auch klassische medizinische Therapien können sinnvoll sein – etwa Schmerzmittel in Akutphasen, oder vorbeugende Medikamente.

WO FINDE ICH HILFE?

Kliniken für Integrative Medizin wie Klinik Blankenstein (Hattingen), Immanuel Krankenhaus (Berlin) oder Habichtswald-Klinik (Kassel)

MEHR INFORMATIONEN

- Initiative „Gesunde Vielfalt“: www.gesundevielfalt.org
- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft: www.dmkg.de

IMPRESSUM

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Gänsemarkt 21–23, 20354 Hamburg

Chefredakteur: Tim Affeld (verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

Druck: B&K Offsetdruck GmbH, Gutenbergstraße 4-10, 77833 Ottersweier