

Mentale Techniken bei Migräne & Kopfschmerzen

Dr. Marcus Täuber



INSTITUT FÜR MENTALE
ERFOLGSSTRATEGIEN



ZAUBER MIT KROKODIL

Die Zeichnung* illustriert ein handschriftliches Rezept der Ägypter um 1250 v. Chr. gegen Migräne: ein Tonkrokodil und ein Band mit Zaubersprüchen

*Illustration zum Text aus dem Chester-Beatty-Papyrus

Freud & die Migräne



Der Ödipuskomplex, die unterschwelligen Gefühle des Sohnes für die Mutter könnten die geistigen, aber auch die körperlichen Manifestationen der Migräne verursachen. Seine eigene Migräne versucht Freud daher durch Selbstanalyse zu behandeln – ohne Erfolg.

Die „Migräne Persönlichkeit“

„Voll stiller und unterdrückter Wut“

D. Junkerius (Arzt, 1734)

„...ehrgeizige, perfektionistische, rigide, zwanghafte und sehr leistungsorientierte Menschen, die aufgrund von Ängstlichkeit und Unsicherheit ihre Gefühle nicht adäquat äußern und auf Belastungssituationen nicht angemessen reagieren können.“

Harold Wolff, (Arzt, „Vater der Migräneforschung“, 1937)

Die „Migräne Persönlichkeit“

- Weniger Persönlichkeitseigenschaften als Auffälligkeiten in der Stressverarbeitung.
- Migränepatienten scheinen Belastungen einen anderen Bedeutungsgehalt zuzuschreiben.
- Dabei sind es vor allem die kleinen Zwischenfälle und nicht die großen Lebensereignisse, die mit einer erhöhten Anfallsfrequenz einhergehen.

D. Huber: Migräne – Persönlichkeit und Stressbewältigung: Eine kritische Übersicht. Psychother. Psych. Med. 2003 (53) 432-439

So entsteht Kopfschmerz

Bei Migränapatienten reagiert das Gehirn besonders empfindlich auf äußere Reize und Stress. Während einer Attacke versagen die normalen Steuerungswege im Nervenzell- und Gefäßnetz.



Der Migräнемotor

Migräne entsteht im Hirnstamm. Bei diesem Erklärungsmodell funktioniert er als Schaltzentrale für Schmerzen. Über den Nervenknäuel des Trigeminusnervs werden Signale zu Gefäßen der Hirnhaut, Sehnen und Muskeln gesendet. Begleitsymptome wie Übelkeit und Blässe gehen ebenso vom Stammhirn aus. Auch die körpereigene Schmerzkontrolle kann hier gestärkt werden, etwa durch Entspannung.



Problemzone Gefäße

Durch die Überbelastung der Nervenfasern entzünden und weiten sich die Arterien in der harten Hirnhaut. Flüssigkeit tritt aus. Dabei empfinden viele Patienten das Pulsieren der Blutgefäße als schmerzhaft. Ist die Durchblutung gestört, entstehen Symptome einer Aura. Triptane hemmen die Entzündung an den Arterien.



Nackenschmerz
Der Trigeminusnerv ist mit Nervensträngen im Hals und in der Schulter verschaltet. Dadurch können sich Migräne- und Spannungskopfschmerzen häufig auch im Nacken ausbreiten. Das Halswirbelsäulen-Syndrom spielt dabei meist keine Rolle.

Migräne & Stress

- „Kopfschmerzen und Migräne gelten heute als Symptome psychischer Überlastung, die man am besten durch gezielte Entspannungsübungen behandelt“.

Christoph Diener

- „Wir müssen Patienten resistent machen gegenüber Störreizen und Stress“.

Hartmut Göbel

PMR

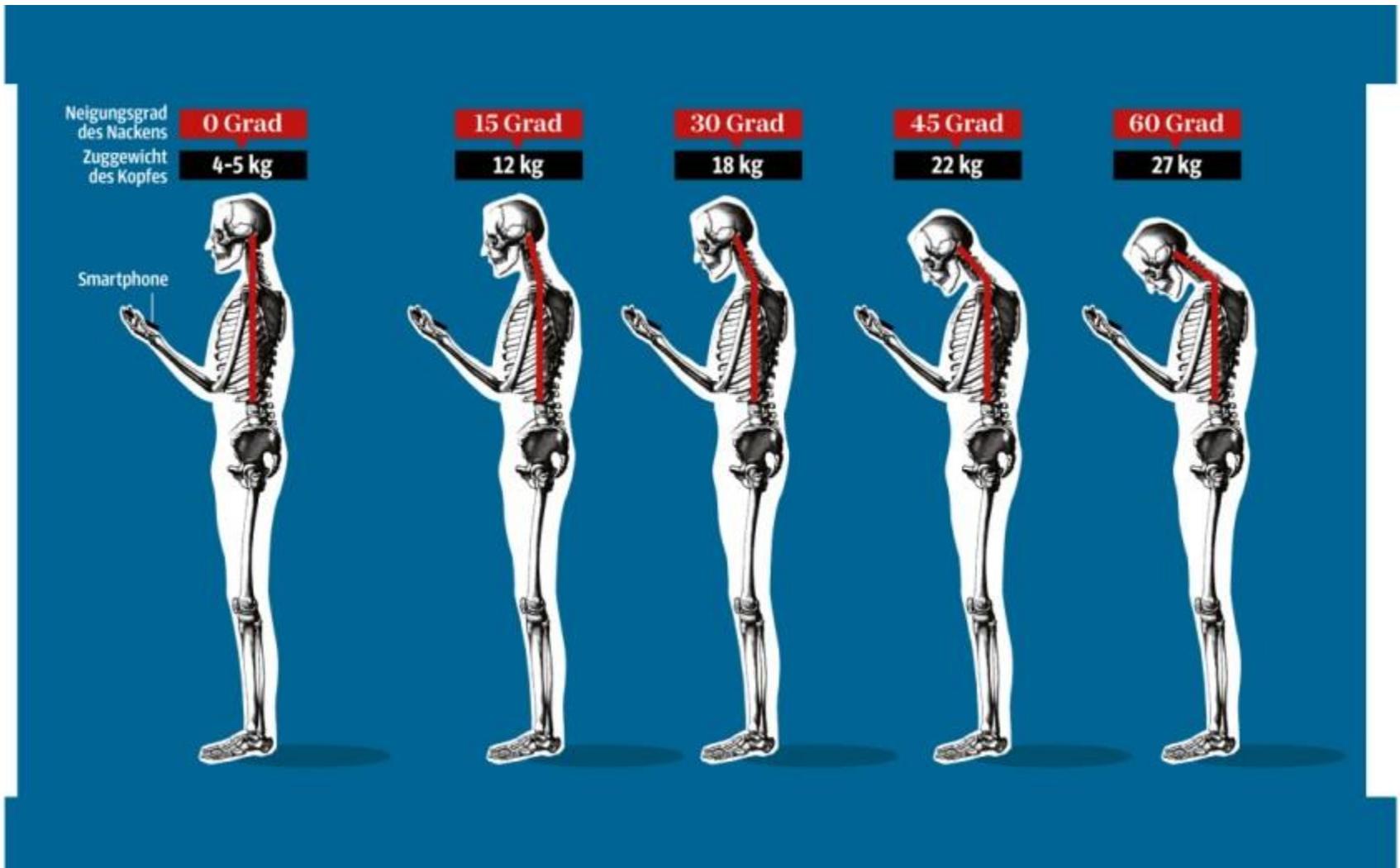
- Signifikante Reduktion der Anfallshäufigkeit
- Reduzierte Ängstlichkeit
- Verbessertes körperliches Befinden (SF-12)

Spannungstyp-KS

- Verspannung der Muskulatur von Hals und Nacken
- Störung der Schmerzverarbeitung im Gehirn



- Progressive Muskelentspannung
- Mentales Training (pos. Emotionen, Anspannung abbauen)
- Faszien „entstressen“

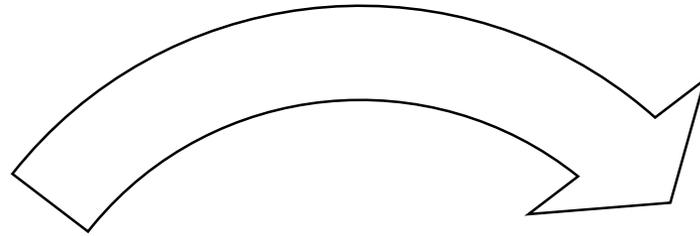


<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/haltungsschaeden-durch-technik-aerzte-warnen-vor-dem-smartphone-nacken-1.2231463>, nach Ken Hansraj

Worte können weh tun

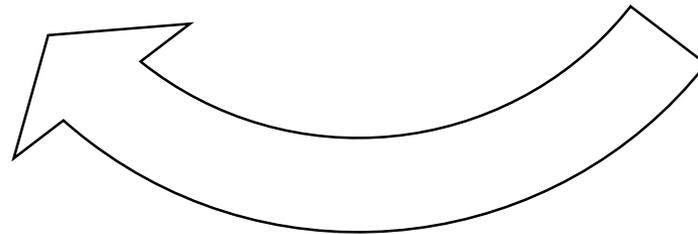
- Worte können Schmerzgedächtnis einschalten und entsprechende Hirnregionen voraktivieren.
- Gespräche über Leiden stimulieren die Aktivität der Schmerzmatrix im Gehirn und führen so zu einer Verstärkung der empfundenen Schmerzen.

Ein Kreislauf

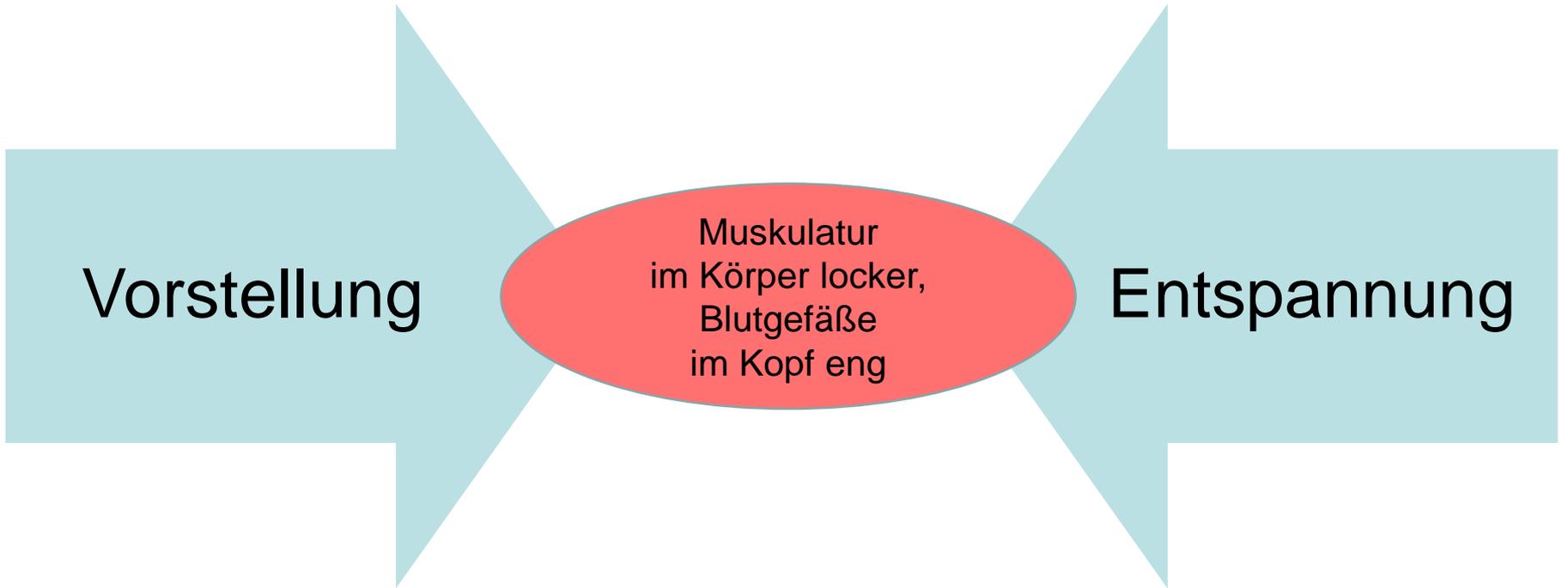


Anspannung

Problem



Mentales Training



Bsp.: Männchen,
saure Zitrone, Eis

Bsp.: Ruhebild,
Ausatmen verlängern

Meditation for Migraines: A Pilot Randomized Controlled Trial

- Achtsamkeitsmeditation mit 19 MigränikerInnen über 8 Wochen
- Im Schnitt 35 Minuten pro Tag meditiert
- Senkung der Migränerate um 1,4 Attacken pro Monat
- Attacken waren um 2,9 Stunden kürzer und der Schweregrad der Schmerzen war auf einer Skala von 0 bis 10 um 1,3 Punkte niedriger.
- Die Teilnehmer gaben eine verminderte Beeinträchtigung durch die Migräne (im Migraine Disability Assessment and Headache Impact Test) an.

Dr. Marcus Täuber

www.ifmes.at

Bitte beachten Sie, dass mentale Techniken keine ärztliche Diagnose oder Therapie ersetzen. Halten Sie unbedingt immer Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!