



KOPF-  
SCHMERZEN

SANFT  
BEHANDELN

Es gibt mehr als 150 Arten von Kopfschmerzen. Sie zählen zu den unangenehmsten Symptomen, die man sich nur vorstellen kann. Daher greifen selbst Verfechter natürlicher Heilmethoden zu Schmerzmitteln, deren Nebenwirkungen sie notgedrungen in Kauf nehmen. Stattdessen kann man mit Naturmitteln helfen – wenn man die Ursachen erkennt und das richtige Mittel wählt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**E**ine Frau hat akut starke Kopfschmerzen. Sie hat an diesem Tag schon einige Schmerzmittel genommen, jedoch ohne Erfolg. Durch Energetisches Austesten wird eruiert, was das Energiesystem dringend braucht. Hilfreich ist in ihrem Fall der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Die Frau nimmt zwei Kapseln und ruft eine halbe Stunde später voller Verwunderung an. Der Schmerz ist wie weggeblasen, wo doch nicht einmal starke Schmerzmittel geholfen haben...

### Kopfschmerz durch Vitamin B-Mangel

Es gibt Situationen, in denen wir vermehrt B-Vitamine verbrauchen. Viel Stress und nervliche Beanspruchung etwa, aber auch ein erhöhter Histaminspiegel sind echte

Vitamin B-Räuber. Ist zu wenig Vitamin B6 vorhanden, kann das zu den im Fallbericht genannten starken Kopfschmerzen führen. Deshalb ist der *Vitamin B-Komplex* bei Kopfschmerzen oft besser als jedes Schmerzmittel. Zusätzlich erweitert Vitamin B3 die Gefäße und erleichtert so ebenfalls den Kopfschmerz. Man nimmt zwei, drei Kapseln. Lässt der Schmerz nicht nach, sollte man sich längerfristig mit dem *Vitamin B-Komplex* (etwa aus Quinoa) versorgen.

Bei wiederholten Kopfschmerzen könnte man auch unter HPU/KPU (Kryptopyrrolurie) leiden. Diese Stoffwechselfehlfunktion wird selten erkannt, da selten danach gesucht wird. Es kommt zu einer Ausscheidung lebenswichtiger Nährstoffe wie Vitamin B6 und Zink, mitunter mangelt es auch an Magnesium und Mangan. Eine

der Folgen ist die Histaminintoleranz, da ja Vitamin B6 und Zink zum Histaminabbau fehlen. Die Zahl der Betroffenen soll stark im Steigen begriffen sein, vor allem unter Kindern und Jugendlichen. Zur Feststellung reicht ein Urintest (HPU-Test). Vitamin B-Mangelsymptome, die auf HPU/KPU hinweisen könnten, sind neben starken Kopfschmerzen Hyperaktivität, Lernstörungen, Depressionen, Schwäche und Ekzeme. Auch rissige, blasse, raue, trockene Haut, Lippen und Mundwinkel können auf einen Mangel hinweisen (siehe dazu LEBE 4/2013).

### Der hormonabhängige Kopfschmerz

Frauen mit Kopfschmerzen während der Menstruation oder zu Beginn der Wechseljahre leiden häufig an einem Vitamin

B6-Mangel durch eine nicht erkannte Histaminproblematik. In diesen Phasen kommt es natürlicherweise zu Östrogenmangel, den Histaminempfindliche in Form von Kopfschmerzen spüren können! Histamin bedingter Kopfschmerz ist meist sehr heftig und eher eine Migräne. Oft ist sie mit Übelkeit verbunden. Sie entsteht durch freigesetzte Stickoxide, die Gefäße zu stark erweitern und genauso zu Schmerzen führen wie zu enge Gefäße. Histamin kann außerdem beim Sonnenbad, bei physikalischen Reizen wie einer Massage, durch kaltes Wasser, Hitze (Sauna), See- und Autofahrten sowie vor allem bei Wetterumschwüngen ausgeschüttet werden. Auch Allergien sind weitere Auslöser für Histamin.

Um die histaminabbauenden Enzyme DAO und HNMT herstellen zu können, benötigt der Körper neben Vitamin B6 auch Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Mangan und Zink. Außerdem sollte man alles vermeiden, was eine zusätzliche Histaminausschüttung provoziert, wie beispielsweise Alkohol, bestimmte Nah-

rungsmittel und ganz besonders Stress. Einige sehr gebräuchliche Schmerzmittel verstärken die Histaminproblematik noch zusätzlich. In der Apotheke oder im Internet erhält man Listen von Medikamenten mit Histaminbezug. Ob wirklich eine Histaminintoleranz vorliegt, kann man sehr schnell energetisch testen oder mit einem Laborbefund feststellen (siehe dazu LEBE Magazin 2/2015).

Kopfschmerzen und heftige Migräne können außerdem noch von anderen Nahrungsmitteln, z. B. Milchprodukten, Zitrusfrüchten, Rotwein oder Schokolade ausgelöst werden. Man bemerkt den direkten Zusammenhang oft nicht, daher sollte man bei Kopfschmerz und Migräne die Verträglichkeit von Nahrungs- und Genussmitteln sowie von Nahrungsmittelzusatzstoffen austesten.

Nicht immer ist Histamin der Auslöser bei Regelkopfschmerzen. Kopfschmerzen gehören zum PMS-Syndrom. Darunter versteht man mehrere Symptome, die bei der Menstruation auftreten können, wie etwa Nervosität, Stimmungsschwankungen, Brustspannen, Heißhunger, Gelenkschmerzen, Verdauungsstörungen, Wasseransammlungen oder Bauchschmerzen. Als hilfreich hat sich oft *Krillöl mit Astaxanthin* herausgestellt. Kopfschmerzen und andere PMS-Symptome wurden häufig bereits im ersten Monat der Einnahme deutlich gelindert. Erfolgreich können außerdem *Traubenkernextrakt* oder *Aronia* (Tee, Kapseln) wirken, die beide viel OPC enthalten. Regelkopfschmerzen weisen mitunter auf einen Energiestau im Bereich Leber-Galle hin.

### Der Leber-Galle-Kopfschmerz

Typisch dafür sind helmartige Schmerzen entlang des Gallenmeridians seitlich am Kopf. Vom Leber-Galle-Kopfschmerz sind zwar oft Frauen kurz vor oder während der Regelblutung betroffen, er kommt aber auch in einem anderen Zusammenhang und ebenso bei Männern vor: Da die Leber Gelassenheit braucht, kann Leber-Galle-Kopfschmerz schon allein durch nervliche Anspannung, Zeitdruck, Ärger oder das Gefühl, unfrei und unter Druck zu sein ausgelöst werden. Der Leber-Galle-Kopfschmerz reagiert gut auf *Tausendguldenkraut* als Sofortmittel (zwei bis drei Kapseln; auch öfter in zwei, drei Stunden Abstand). Langfristig sorgt der *Reishi Heilpilz* für eine Verbesserung. *Reishi* wirkt sehr positiv auf Leber und Galle, entstresst, entspannt, fördert die Durchblutung beim Spannungskopfschmerz, steigert die Sauerstoffaufnahme und Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen und beugt Migräneanfällen vor.

Ein weiterer guter Tipp bei Leber-Galle-Kopfschmerzen ist ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone. Die Zitrone unterstützt die körpereigene Schmerzhemmung. Manche geben die Zitrone auch in Kaffee, dessen Koffein zusätzlich die Gefäße erweitert. Eine Alternative dazu, die auf jeden Fall besser schmeckt, ist *Mate Tee* mit Zitrone. Das im *Mate Tee* enthaltene Matein ist ein sehr sanftes Koffein, das schon bei den Ureinwohnern Südamerikas lieber verwendet wurde als Kaffee, braucht aber länger um zu wirken.

*Mate Tee* hat den weiteren Vorteil eines natürlichen Elektrolytgetränks. Er versorgt mit basischen Mineralstoffen, darunter auch Magnesium.

### Der Spannungskopfschmerz

Bei einem Magnesiummangel können sich die Muskeln nicht ausreichend entspannen. Das kann zu Kopfschmerzen beitragen. Speziell wenn sich die Muskulatur im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich verspannt, wird die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung eingeschränkt und es entsteht Druck auf die Nerven. Ein Energiestau im Leber-Gallenblasenmeridian ist bei Verspannungen ebenso nicht ausgeschlossen, kontrolliert doch die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Muskelspannung. Hilfreich ist daher die kombinierte Einnahme von *Tausendguldenkraut* und Magnesium. Magnesium gibt es als kolloidales Öl, das direkt auf die angespannten Muskeln aufgetragen wird (schneller Wirkungseintritt) oder als wässrige *kolloidale Magnesiumlösung* bzw. als hochwertiges Basenpulver (z. B. *Micro Base mit Aronia*). Da Magnesium ein basischer Mineralstoff ist, entsäuert er den Organismus. Übersäuerung ist eine der Hauptgründe für die Entstehung von Magnesiummangel und kann immer wiederkehrende Kopfschmerzen verursachen. Das richtige Basenpulver kann hier schnell helfen (siehe auch Artikel über Magnesium in diesem Heft).

Bei schmerzhaften Muskelverspannungen hilft häufig die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. *MSM* wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und ist außerdem von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren, aus denen das Muskelgewebe besteht. Ein weiteres Naturmittel bei Spannungskopfschmerz ist *Sternanis*, ein beliebtes Anti-Grippe-Mittel, das entkrampfend wirkt.

Außerdem kann *Cissus* bei Spannungskopfschmerzen lindernd wirken. *Cissus* ist ein häufig für die Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern und Knorpeln empfohlenes Naturmittel. Wie Aspirin und andere Schmerzmittel verhindert *Cissus* die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine. Sie werden im Körper etwa gebildet, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch die Bildung von gefäßerweiternden Prostaglandinen versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an, Kopfschmerzen entstehen. *Cissus* wirkt entgegen, indem es ein Enzym (Cyclooxygenase) blockiert, das für die Bildung der Prostaglandine verantwortlich ist.



*Krillöl mit Astaxanthin* hemmt ebenso Prostaglandine, unterstützt die Leber, den Blutfluss und die Gehirnfunktionen – alles Faktoren, die bei Kopfschmerzen im Ungleichgewicht sein können. Deshalb kann auch *Krillöl mit Astaxanthin* immer wiederkehrende Migräne-Attacken zum Verschwinden bringen.

### Kopfschmerz bei Eisenmangel

Eisen fehlt jeder zweiten Frau im gebärfähigen Alter, vielen Kindern, Jugendlichen sowie Sportlern und kann Kopfschmerzen verursachen. Bei blauverfärbten Augenringen sollte man unbedingt an Eisenmangel denken und mit einem Blutbild bestätigen lassen. Allerdings sagt das noch nichts über

*Eisen-Chelat* den Eisenmangel effizient und nebenwirkungsfrei zu beheben (siehe dazu LEBE Magazin 1/2014). Bei einer Resorptionsstörung kommt in erster Linie *kolloidales Eisen* in Frage.

### Der Entgiftungskopfschmerz

Wenn beim Fasten oder bei Entgiftungskuren Kopfschmerzen oder Benommenheit auftreten, dann helfen neben den bewährten Basensuppen auch Basenpulver aus Citraten (*Micro Base mit Aronia*) und ganz besonders das Vulkanmineral Klinoptilolith, eine Art Heilerde, Entgiftungssymptome zu lindern. Fasten setzt massiv Säuren aus dem Bin-

Areal am Kopf konzentriert. Gute Erfolge gibt es hier mit *kolloidalem Lithium*. Vom Clusterkopfschmerz sind vor allem Männer, vorwiegend starke Raucher im Alter von 35 bis 55 Jahren, betroffen. Alkohol und gefäßerweiternde Substanzen sollten in den Schmerzperioden vermieden werden. Ist helles Licht beim Betroffenen ein bekannter Auslöser, nützt das Tragen von Sonnenbrillen.

### Sekundäre Kopfschmerzen

Sie sind Begleiterscheinung anderer Erkrankungen wie Infektionen, Bluthochdruck, akuten Nasennebenhöhlen- oder Stirnhöhlenentzündungen, Augenkrankheiten wie

> Wer nicht gezielt seine Faszien (Muskelhüllen) dehnt und damit lockert, eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung angespannter Muskelpartien erwirkt sowie Verklebungen löst, hat als Folge davon häufiger Kopfschmerzen als andere. Daher ist der Foamroller „the grid“ eine gute Unterstützung. Sportler schwören auf dieses einfache, aber wirkungsvolle Trainingsgerät, das ebenso für alle jene geeignet ist, die viel sitzen, Haltungsschäden haben oder mit anderen einseitigen Belastungen zu kämpfen haben.



Bei Spannungskopfschmerz regelmäßig die Faszien der Rückenmuskulatur mit dem Foamroller „the grid“ dehnen!



Schmerzende Leber-Galle-Punkte an der Außenseite des Oberschenkels sollten regelmäßig „bearbeitet“ werden.

einen intrazellulären Eisenmangel aus. Weitere Symptome bei Eisenmangel sind: Blässe, Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Haarausfall, Konzentrationsschwierigkeiten, brüchige Fingernägel, trockene Haut, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten oder eingerissene Mundwinkel. Am schnellsten hilft

degewebe frei, die es zu neutralisieren gilt, damit keine Kopfschmerzen entstehen.

### Clusterkopfschmerz

Wie der Name schon ausdrückt, ist diese Art von Kopfschmerzen auf ein abgegrenztes

Fehlsicht oder Glaukom. Auch als Folge von Substanzmissbrauch oder -entzug (z. B. Alkohol, Kaffee), Empfindlichkeit gegenüber Nahrungsmittelzusätzen wie Geschmacksverstärkern (z. B. Glutamat, Pökelsalz Nitrit), Zahnschäden (z. B. chronische Zahnwurzelentzündung oder Abnutzung des Kiefergelenks mit Entzündung, Fehlstellungen von Kiefergelenk oder Zähnen), Schädelverletzungen oder Gehirnerschütterung können Kopfschmerzen auftreten. Mit Naturmitteln kann man unterstützen, wenn sie auf die Ursache lindernd wirken. Bei Infektionen helfen etwa Heilpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus* oder *Agaricus*. Bei Bluthochdruck sind die *Buntnessel*, *Reishi* und *Aroniatee* oder *Aroniakapseln* erfolgreich. Die *Buntnessel* hilft weiters bei Glaukom. Bei Nebenhöhlenentzündung sind *kolloidales Zinköl* um die Nase lokal angewendet sowie die zusätzliche Einnahme von *Curcuma* und *MSM* von Bedeutung. Eine Glutamatunverträglichkeit bessert sich häufig durch Magnesium. ✍