Wenn der Kopf zerspringen will ...

Viele Menschen leiden unter regelmäßigen Migräne-Anfällen. Wir haben den Ayurveda-Experten und Yogatherapeuten Alexander Peters gefragt, was aus seiner Sicht für Betroffene akut und vorbeugend hilfreich sein kann

TEXT ■ ALEXANDER PETERS

„Immer, wenn ich Migräne habe, fühle ich mich vom Leben wie ausgespuckt", beschreibt eine Betroffene ihre Erfahrungen mit Migräne. „Ich fühle mich niedergeschlagen, bin vollkommen antriebslos und sozial ausgeknockt. Hinzu kommen dann später noch bohrende Kopfschmerzen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Sehstörungen und Übelkeit." Das Beschwerdebild der Migräne (von altgriechisch hemikrania: „halber Schädel") ist bei Erwachsenen typischerweise gekennzeichnet von periodisch wiederkehrenden, anfallsartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerzen, die von zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit begleitet sein können. Bei manchen Patienten geht dem Migräneanfall eine so genannte Migräneaura voraus, bei der optische oder sensible Wahrnehmungsstörungen oder sogar Bewegungsstörungen auftreten können. Die eigentliche Kopfschmerzphase kann einige Stunden bis mehrere Tage andauern.

Akut-*Maßnahmen*

Sanfte Schulter- und Nackendehnungen; Schulter- und Nacken-Selbstmassage; einfache Pranayama-Übungen, Tönen von Mantren oder Summen (Bhramari-Pranayama), Trataka (Augenmuskeldehnübung), Nasenspülung mit Salzwasser, Entlastungserbrechen (Vamana-Dhauti); Kräuterbeutelbehandlung (Kizhi) oder Stirnguss (Shirodhara) durch Therapeuten, Nahrungskarenz, warmes Wasser oder Tee

Langfristige *Maßnahmen*

Rhythmische Lebensführung mit ausreichend Schlaf und guter, regelmäßiger Ernährung, angemessene Bewegung, ayurvedische Heilpflanzen, Erkennen und Vermeiden individueller Trigger-Faktoren, regelmäßiges Üben von Yogatechniken, insbesondere Pranayama-, Meditations- und Entspannungstechniken, Anwendung ayurvedischer Tagesrituale (Dinacharaya) und präventiver Maßnahmen (Svasthavrtta), Vermeidung von Stresssituationen, sofern möglich; insgesamt positive Lebenseinstellung

Verbreitung

Migräne gilt als eine primäre Kopfschmerzerkrankung, d.h. sie ist nicht die Folge anderer Kopferkrankungen. Das Beschwerdebild der Migräne kann jedoch sehr unterschiedlich sein, weshalb eine genaue Diagnose erforderlich ist. Mit 10 % Betroffenen in der Bevölkerung kann man von einer Volkskrankheit sprechen, das sind insgesamt ungefähr 8 Mio. Menschen allein in Deutschland; wobei Frauen ca. dreimal so häufig wie Männer betroffen sind. Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die vor allem im Alter zwischen 25 und 45 Jahren diagnostiziert wird, aber auch schon im Kindesalter auftreten kann. So klagen bis zu 80 % aller Kinder im letzten Grundschuljahr über Kopfschmerzen, wobei 12 % Symptome zeigen, die mit der Diagnose einer Migräne durchaus vereinbar sind. Aufgrund der Häufigkeit schätzt man, dass allein in Deutschland mindestens 500 Mio. Euro als direkte Kosten für ärztliche und medikamentöse Behandlung von Migränepatienten entstehen. Hinzu kommen noch Ausfallzeiten in Beruf und Alltag der Betroffenen, so dass diese Erkrankung eine noch weit über die persönlichen Beschwerden hinausreichende ökonomische Bedeutung hat. Daher lohnt sich die Frage, worin die eigentlichen Ursachen bestehen und inwieweit Yoga und Ayurveda einen Beitrag zur Linderung dieses Beschwerdebildes leisten können.

Auslöser

Es wird davon ausgegangen, dass neben genetischen Ursachen besonders Umweltfaktoren und Lebensstil eine bedeutende Rolle bei der Entstehung der Migräne spielen, da sich in den letzten 40 Jahren ihr Auftreten in den Industriestaaten verdoppelt bis verdreifacht hat. Hormonelle Schwankungen, Schlaf, Stress, bestimmte Lebensmittel und äußere Umweltfaktoren können zu so genannten Triggern (Schlüsselreizen) für einen Migräneanfall werden. Auch wenn diese Faktoren individuell sehr unterschiedlich sind, so zählen Stress, unregelmäßiger Biorhythmus mit Schlafmangel, zu viel Schlaf sowie Umweltfaktoren (Geruchsreize, Wetterschwankungen) zu den häufigsten Auslösern. Bei Frauen tritt Migräne oft im Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen im Zyklus auf. Auch bestimmte Lebens- und Genussmittel können zur Entstehung eines Migräneanfalls beitragen: So nennen Patienten häufig Alkohol (Rotwein), Schokolade, Käse und Kaffee im Zusammenhang mit Migräneanfällen. Sehr bedeutsam als Trigger scheinen allerdings auch das Auslassen oder die unregelmäßige Einnahme von Mahlzeiten zu sein. Auch einige Arzneimittel können Migräne auslösen.

Yogatherapeutischer, integrierter Behandlungsansatz

In dem yogatherapeutischen Ansatz, den wir im Gesundheitszentrum Sonne & Mond verfolgen, verbinden wir Yoga, Ayurveda und moderne Medizin miteinander. Ebensowenig wie Migräne nur auf einen auslösenden Faktor zurückzuführen ist, so kann sie auch nicht mit nur einer einzigen Maßnahme geheilt werden. Vielmehr bedarf es eines erweiterten Behandlungsansatzes, der verschiedene Therapiekonzepte miteinander vereint. In dieser multimodalen Herangehensweise werden verschiedene Behandlungsmethoden verbunden, wie z.B. Ernährungsempfehlungen (Ahara), Empfehlungen zum Lebensstil (Vihara), einfache Yogaübungen (Vyayama), ayurvedische Heilpflanzen (Aushadhi) und manualtherapeutische Anwendungen (Purva-Karma).

Im Ayurveda sind Kopfschmerzen mindestens seit der Antike bekannt und werden „Shira-Shula" genannt, worunter auch das Beschwerdebild der Migräne zu zählen ist. Um eine optimale Behandlungsstrategie und Prävention zu entwickeln, versuchen wir aus ayurvedischer Sicht zunächst zu verstehen, ob die Migräneneigung eher durch Vata-, Pitta- oder Kapha-Zustände getriggert wird. Vata-Zustände sind durch Trockenheit und Kälte gekennzeichnet, z.B. bedingt durch Überforderung, unregelmäßige Ernährungsgewohnheiten, Schlafmangel oder Kälteexposition. Pitta-Zustände zeichnen sich wiederum aus durch Hitze und Trockenheit, z.B. ausgelöst durch Stress, Ärger, Überarbeitung, reizende Nahrung, Alkoholkonsum und Übersäuerung. Kapha-Zustände hingegen fallen durch Schwere, Verschleimung und Kälte auf, die z.B. durch schwer verdauliches und fettes Essen, Bewegungsmangel, Bequemlichkeit und übermäßigen Schlaf hervorgerufen werden können. In einem intensiven Beratungsgespräch können diese Ursachen (Trockenheit, Hitze, Verschleimung) erkannt werden, auf dessen Grundlage dann ein individualisierter Behandlungsplan erstellt wird. Dabei können die ayurvedischen Tagesroutinen (Dinacharya) und allgemeine präventive Maßnahmen des Ayurveda (Svasthavrtta) auch langfristig eine große Hilfe in der Vorbeugung von Migräneattacken sein.

Auch wenn Migräne nicht allein durch verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur verursacht wird, so hat sich in der Praxis gezeigt, dass viele Arten von Kopfschmerzen oft mit einer angespannten

Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur einhergehen und dass die Lockerung und Entspannung dieser Muskelgruppen eine wesentliche Linderung des Beschwerdebildes bringen. Im Yoga können wir sanfte Dehnungen dieser Körperregion z.B. durch Übungen wie Schulterbrücke, Schulterkreisen, Anspannen und Entspannen bestimmter Schultermuskeln, einfache Kopfbewegungen in allen Ebenen (Beugen, Strecken, Drehen, Seitbeugen), Tigeratmung etc. bewirken. Auch das Lockern der Zunge und der Mundhöhle z.B. durch die Löwenübung (Simhasana) und ähnliche Übungen werden oft als lindernd empfunden. Wenn die Augen mit betroffen sind, können Übungen wie das sanfte Dehnen der Augenmuskulatur durch vorgegebene Blickrichtungen (Trataka) sinnvoll sein. Sogar Übungen aus dem Bereich der yogischen Reinigungstechniken (Shatkriya) wie die Nasenspülung mit Salzwasser (Jala-Neti) oder ein gezieltes Entlastungserbrechen durch Vamana-Dhauti (Magenreinigung mit Wasser) können im Akutfall manchmal Kopfschmerzattacken vollkommen beseitigen.

Dem Atem kommt jedoch eine ganz besondere Rolle zu, weil er so tiefgreifend mit vielen vegetativen Prozessen verbunden ist. So können einfache Pranayama-Techniken große Erleichterung schaffen, wie z.B. entspannte Tiefenatmung, Nasenwechselatmung, Shitali-Pranayama, Kapalabhati, Bhramari und Variationen. Auch das Tönen von Mantras und einfachen Klängen verschafft oftmals Linderung, wenn aufgrund der Beschwerden keine Asanas geübt werden können. Die verschiedenen Übungen sollten Dosha-gerecht ausgewählt und sanft und angemessen eingesetzt werden. Eine ehrgeizige und angestrengte Ausführung sollte unbedingt vermieden werden, da es sonst auch zu einer Verschlechterung der Beschwerden kommen kann. Alle diese Techniken sollten nur nach eingehender Beratung und Schulung durch einen Therapeuten zum Einsatz kommen.

Im Ayurveda und in der Kalari-Therapie werden bei verspannter Schulter- und Nackenmuskulatur u.a. warme und ölige Kräuterbeutel eingesetzt, mit denen dieser Körperbereich sanft aufgedehnt wird sowie Marma-Punkte behandelt werden, was sehr oft zu einer wesentlichen Besserung der akuten Beschwerden führt. Außerdem haben sich langfristig auch Ganzkörper- und Kopfölungen sowie Stirngüsse bewährt. Neben den klassischen Mitteln des Ayurveda wie Ernährungs- und Lebensstilberatung sowie Heilpflanzenkunde bringen die äußeren Anwendungen (Purva-Karma) kurzfristige und auch langfristige Erleichterung.

Vorbeugen ist besser

So einfach die einzelnen genannten Maßnahmen auch erscheinen mögen, so wirkungsvoll sind sie in einer geschickten Kombination, die auf kompetenter Beratung und einem individualisierten Behandlungsplan beruht. Auch wenn Yoga und Ayurveda bei einem akuten Migräneanfall leider nur bedingt Abhilfe schaffen können – als Erstversorgung ist eine Tablette oft wirkungsvoller –, wirken sie umso effektiver bei der nachhaltigen Vorbeugung und Vermeidung von Migräneattacken, worin die große Stärke dieser Verfahren liegt. Unserer Erfahrung nach profitieren Migränepatienten wesentlich von einer multimodalen und individualisierten Her-angehensweise. Allerdings benötigen naturheilkundliche Maßnahmen immer auch etwas Zeit und Geduld, da es darum geht, dass Betroffene sich selbst und die auslösenden Trigger besser verstehen lernen und dadurch Lern- und Veränderungsprozesse in Gang kommen. Dies kann im besten Fall dann zu einer vollständigen Heilung der Beschwerden führen.

Wie viel lebenspraktische Erfahrung und Weisheit in den Behandlungsansätzen des Ayurveda und des Yoga enthalten sind, um Krankheiten zu vermeiden und Beschwerden effektiv vorzubeugen, zeigt sich auch in dem folgenden Zitat: „Die Weisen heilen das, was noch nicht krank ist." ■

Alexander Peters ist Yogalehrer BDY/EYU, Yogatherapeut und Heilpraktiker für Ayurveda. Er leitet das „Gesundheitszentrum Sonne & Mond" in Berlin-Prenzlauer Berg und ist außerdem als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus / Hochschulambulanz der Charité tätig, wo Yoga und Ayurveda angewandt und in klinischen Studien erforscht werden.

Informationen zu Beratungen sowie Aus- und Weiterbildungen in Ayurveda und Yogatherapie: www.sonneundmond.com

AKADEMIE FÜR YOGA UND GESUNDHEIT (AYG)

Integrale Yogalehrer-Ausbildung (300/500) mit Sonja Söder und Dr. Patrick Broome

Ausbildungskonzept

Die Basis-Ausbildung (Modul 1) bietet angehenden Yogalehrern/innen eine solide Grundlage für die eigene Übungspraxis und den Yogaunterricht.

Die Aubildung kann auf 500 Stunden erweitert werden (Modul 2), wodurch eine Zulassung zur Anerkennung von Krankenkassenkursen nach § 20 SGB V für alle Berufsgruppen möglich wird.

Termine

Modul 1 - 300 Stunden
Dauer: 08. April bis 11. Dezember 2016
Aufteilung auf 9 Wochenenden

Modul 2 - 200 Stunden
Ab 2017 werden verschiedene Ausbildungsblöcke zur Erweiterung auf 500 Stunden angeboten.

Frühbucherrabatte beachten!

Ausbildungsstudios

Patrick Broome Yoga Studio
www.patrickbroome.de

WOYO Club München
www.woyo.de

Infos und Anmeldung unter www.akademie-yoga-gesundheit.de

WOYO CLUB MÜNCHEN IN KOOPERATION MIT

PATRICK BROOME YOGA STUDIO

AYG AKADEMIE FÜR YOGA UND GESUNDHEIT