

KAY BARTROW

KOPF- UND GESICHTSSCHMERZEN ganzheitlich behandeln

Wie sie entstehen
Was Sie dagegen tun können

Mit vielen
Alternativen zu
Medikamenten



humboldt

So hilft Ihnen dieses Buch:

- Wissen ist Macht. Erkennen Sie Ihren Kopfschmerz, lernen Sie Ihre individuellen Auslöser kennen und nutzen Sie die vielfältigen Übungsansätze, die dieses Buch Ihnen bietet.
- Nutzen Sie die Kraft von Entspannung, gezieltem körperlichem Training und speziellem Wissen für Ihre Gesundheit!
- Lernen Sie aktive und passive Bewältigungsstrategien kennen und lassen Sie die effektivsten daraus für sich arbeiten!
- Nutzen Sie die besten Übungen aus der reichhaltigen praktischen Erfahrung des Autors für Ihre Schmerzreduktion!

Wissenschaftliche Studien und die praktische Erfahrung zeigen:

- Bewegung ist nach wie vor das beste Mittel, um langfristig die Gesundheit zu stärken und Schmerzen zu reduzieren.
- Mit vielen kleinen Tipps und Tricks bewirken Sie Großes für Ihre Schmerzreduktion.
- Ausdauertraining, frische Luft, Stressreduktion und eine positive Lebenseinstellung sind die Eckpfeiler eines kopfschmerzfreien Lebens.
- Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie diese Eckpfeiler für sich entdecken und umsetzen.

KAY BARTROW

KOPF- UND GESICHTSSCHMERZEN ganzheitlich behandeln

Wie sie entstehen
Was Sie dagegen tun können

Mit vielen
Alternativen zu
Medikamenten

5 VORWORT

7 WAS SIE ÜBER KOPFSCHMERZEN WISSEN SOLLTEN

8 Kopfschmerzen: Sie sind nicht allein

10 Kopfschmerzen abklären lassen

12 Kleine Historie des Kopfschmerzes

15 Wie unser Schmerzsystem funktioniert

16 Das Fass-Modell für Schmerzerleben

18 Coping: Strategien gegen Schmerzen

19 Auslöser für Kopfschmerz

20 Wichtig: Kennen Sie Ihre Trigger

28 Das Eisbergmodell

31 FORMEN VON KOPFSCHMERZEN

32 Die richtige Diagnose stellen

32 Ursachen kennen – geeignete Strategien entwickeln

33 Die Klassifikation von Kopfschmerzen

36 Kopfschmerz als eigenständige Erkrankung – der primäre Kopfschmerz

37 Migräne und was Sie dagegen tun können

60 Spannungskopfschmerzen und was Sie dagegen tun können

71 Trigemino-autonome Kopfschmerzen

74 Weitere primäre Kopfschmerzen

76 Kopfschmerz als Symptom einer anderen Erkrankung – der sekundäre Kopfschmerz

76 Genussmittel und Medikamente

78 Erkältung und Infekt

78 Homöostase-Störungen

79 Verspannung, Durchblutung und Nervenreizung

84 Erkrankungen von Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Zähnen,
Mund

85 Psychiatrische Störungen

85 Weitere Erkrankungen

- 87 **Gesichtsschmerz – eng verbunden mit dem Kopfschmerz**
- 88 Erklärungsmodelle
- 90 Trigeminusneuralgie

- 97 **HILFEN ZUR SELBSTHILFE**
- 98 **Schmerzkontrolle mit System**
- 98 Finden Sie heraus, welche Kopfschmerzform Sie plagt
- 103 Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch
- 103 Verbessern Sie Ihre Lebensführung
- 105 Hilfen von A bis Z
- 107 **Praktische Übungen**
- 108 Nacken und Brustkorb entspannen
- 114 Den Atem schulen
- 121 Die Kiefergelenke entlasten
- 123 Triggertechniken gegen Kopfschmerzen
- 128 Faszienübungen
- 134 Selbstmassage
- 140 Mobilisationstraining
- 145 Cupping
- 155 Ausdauertraining
- 156 Entspannungsübungen
- 158 Zusätzliche Tipps

- 161 **DOKUMENTATIONSHILFEN**
- 162 **Kopfschmerzkalender**
- 164 **Kopfschmerz-Analysebogen**
- 166 **Kopfschmerztagebuch**
- 167 **Kopfschmerztreiber**

- 168 **ANHANG**
- 168 **Übungsübersicht**
- 170 **Literatur**
- 171 **Adressen**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

statistisch betrachtet leiden 93 Prozent der Männer und 99 Prozent der Frauen wenigstens einmal in ihrem Leben unter Kopfschmerzen. Damit liegen Kopfschmerzen in der Liste von Erkrankungen, die in einem Menschenleben auf uns alle lauern, erst mal ganz weit vorne. Glücklicherweise sind sie in den allermeisten Fällen jedoch nicht lebensbedrohlich, sondern mehr lästig als gefährlich.

Die Einschränkungen, die Kopfschmerzen für das alltägliche Leben bedeuten können, sind jedoch nicht unerheblich und reichen von Konzentrationsschwäche und Schlafproblemen über die Vermeidung von Bewegung und Aktivität bis hin zu Aggressivität und einem permanent hohen Stresslevel.

Mit diesem Buch holen Sie sich das Wissen und viele Möglichkeiten, an Ihren individuellen Kopfschmerzauslösern zu arbeiten und so Ihre Ausgangssituation zu verbessern. Eine erfolgreiche Kopfschmerzbehandlung startet immer bei und mit Ihnen. Sie sind der zentrale Dreh- und Angelpunkt. Finden Sie heraus, welche Form von Kopfschmerzen Sie plagt und lernen Sie Ihre Kopfschmerztreiber besser kennen. Fundiertes Wissen und kontinuierliche Anwendung dieses Wissens führen zu einer besseren Kontrolle Ihrer Kopfschmerzen. Gehen wir es gemeinsam an!



Mit besten Grüßen aus Balingen

Kay Bantow

WAS SIE ÜBER KOPFSCHMERZEN WISSEN SOLLTEN

Bei allen chronischen Erkrankungen ist Wissen über das gesundheitliche Problem und dessen Ursachen ein wichtiger Schritt zur Kontrolle und Besserung. In diesem Kapitel erfahren Sie alles Wissenswerte über unser Schmerzsystem und lernen Ihre Kopfschmerztrigger kennen und kontrollieren.

Kopfschmerzen: Sie sind nicht allein

Viele Menschen mit Kopfschmerzen fühlen sich alleingelassen, nicht verstanden und gerade auch deshalb den Schmerzen hilflos ausgeliefert. Nichts scheint zu helfen. Hinzu kommt, dass es viele unterschiedliche Arten von Kopfschmerzen gibt und leider keine Behandlung garantiert erfolgreich ist – weder in Form einer Tablette noch einer einzelnen supereffektiven Übung. Vielmehr muss es ein Gesamtpaket an Möglichkeiten bringen.

Es gibt nicht die eine Behandlung mit garantiertem Behandlungserfolg, vielmehr muss es ein Gesamtpaket an Möglichkeiten bringen.

In der Medizin gibt es keine Garantie, auch nicht bei der Behandlung von Kopf- und Gesichtsschmerzen: Es gibt viele Ursachen, Auslöser und begünstigende Faktoren, aber nicht alle diese Schmerztrigger sind bei allen Kopfschmerzgeplagten vorhanden. Zudem gibt es viele verschiedene kleine Hilfen, die aber bei jedem Menschen wiederum unterschiedliche Effekte zeitigen.

Kopfschmerzen sind hochgradig variabel: Die einen haben den Kopfschmerz morgens nach dem Aufstehen, die anderen eher abends, wenn sie nach der Arbeit zur Ruhe kommen. Manche ereilt der Kopfschmerz bei immer derselben Tätigkeit. Nach dem Auftreten von gewissen Kopfschmerzen kann man tatsächlich die Uhr stellen, oder die Kopfschmerzen sind von bestimmten Körperhaltungen oder Gerüchen abhängig. Die Stärke der Kopfschmerzen hängt vielleicht auch von Dingen wie der Lautstärke von Geräuschen in der Umgebung, der Temperatur oder der Helligkeit im Raum ab. Die Kopfschmerzen mancher Menschen dauern nur zwei bis fünf Minuten, bei anderen sind es bereits drei bis sechs Stunden, und wieder andere werden gar tagelang von Kopfschmerzen gepeinigt. Kopfschmerz ist also nicht gleich Kopfschmerz.

Wenn Sie Kopfschmerzen haben, gehören Sie zu den zwei Dritteln der Menschen in Deutschland, die damit geschlagen sind. In der ärztlichen Praxis machen sie aber nur etwa vier Prozent aller Behandlungen aus. Kopfschmerzen sind zwar weit ver-

breitet, werden aber auf gesellschaftlicher Basis trotz medizinischen Fortschritts und Aufklärung nicht wirklich ernst genommen. Sie sind in den Medien zwar immer wieder Thema, werden im privaten Bereich jedoch oft einfach nur ertragen. Wer Kopfschmerzen hat, leidet also eher still für sich und holt sich nicht die möglichen Hilfen von Ärztinnen oder Therapeuten. Viele probieren es gern mit Selbstmedikation: Ibuprofen ist das am häufigsten eingesetzte Medikament bei Kopfschmerzen und wird gern in Eigenregie, also ohne ärztliche Kontrolle, eingenommen.

Glücklicherweise sind mehr als 92 Prozent aller Kopfschmerzen harmloser Natur: störend, unangenehm und mit teils großen

Kopfschmerzen in Zahlen

Etwa 70 Prozent der Weltbevölkerung haben einmal im Leben Spannungskopfschmerz. In Deutschland haben etwa 68 Prozent einmal im Jahr eine Kopfschmerzepisode. Mit knapp 60 Prozent in Asien und etwas mehr als 50 Prozent in den USA liegt die Kopfschmerzrate in diesen Teilen der Welt etwa in einem ähnlichen Bereich wie in Europa. Lediglich Afrika fällt mit einer Kopfschmerzrate von knapp über 20 Prozent aus dem Raster. So kann durchaus von einem „Nord-Süd-Gefälle“ bei Kopfschmerzerkrankungen gesprochen werden.

Kopfschmerz in verschiedenen Ausprägungen, Formen und Stärken gehört weltweit zu den zehn am häufigsten vorkommenden Erkrankungen mit den größten funktionellen Einschränkungen und Behinderungen im Alltag. Nicht selten ist ein dauerhaft vorhandener starker Kopfschmerz mit einer erheblichen Beeinträchtigung des beruflichen und privaten Lebens der Betroffenen verbunden.

Mehr als 92 Prozent aller Kopfschmerzen sind dabei Spannungskopfschmerzen und Migräne. Damit sind diese Kopfschmerzen zwar lästig und manchmal auch an der Grenze zur Unerträglichkeit, haben aber zumindest keine lebensbedrohliche Ursache.

Viele Formen von Kopfschmerz sind gut zuzuordnen und daher auch gut therapierbar.

Wiederkehrende starke Kopfschmerzen sind eine ernst zu nehmende Sache, die in eine ärztliche Untersuchung gehört.

Einbußen der Lebensqualität verbunden, aber nicht lebensbedrohlich. Dass Kopfschmerzen zum einen eher nicht lebensbedrohlich sind und sich zum anderen Betroffene oft keine allzu großen Hoffnungen bezüglich einer effektiven Behandlung machen, führt wahrscheinlich zu diesem „Ich probiere es mal selbst“-Verhalten. Dabei sind mittlerweile viele Formen von Kopfschmerz gut zuzuordnen und daher auch gut therapierbar. Auch wenn kein garantierter Behandlungserfolg zugesichert werden kann, besteht immer die Chance auf Besserung oder Linderung der Beschwerden. Es ist möglich, auch ein Leben mit Kopfschmerzen zu genießen – niemand muss sich seinem Schicksal einfach so ergeben.

Kopfschmerzen abklären lassen

Eine Sache vorab: Wiederkehrende starke Kopfschmerzen sind eine ernst zu nehmende Sache, die in eine ärztliche Untersuchung gehört. Vor allem, wenn die Kopfschmerzen bei Ihnen noch nicht sehr häufig aufgetreten sind und Sie noch am Anfang Ihrer „Kopfschmerzkariere“ stehen, sollten Sie für Klarheit sorgen. Dabei gilt es zu unterscheiden, ob es sich bei Ihren Kopfschmerzen um eine „reine“ Kopfschmerzerkrankung handelt oder ob eine andere, möglicherweise ernsthafte Erkrankung zugrunde liegen könnte. In diesem Fall wären die Kopfschmerzen lediglich ein Symptom einer anderen Erkrankung und Sie bräuchten einen ganz anderen Behandlungsansatz.

Um genau dies abzuklären und den für Sie richtigen und effektiven Therapieansatz zu finden, sind vielfältige Untersuchungen erforderlich, die alle möglichen körperlichen Auslöser und Ursachen Ihrer Kopfschmerzen systematisch bewerten und eine etwaige Beteiligung beurteilen. Noch einmal zu Ihrer Beruhigung: Bei mehr als 92 Prozent aller Kopfschmerzen liegt keine ernsthafte Grunderkrankung vor, sie sind nicht lebensbedrohlich, sondern plagen uns einfach, bereiten uns einen unangeneh-

men Alltag und erschweren uns konzentrierte Arbeit – zum Teil jedoch immens und nachhaltig.

Unter den 30 häufigsten Diagnosen, die in allgemeinmedizinischen Arztpraxen in Deutschland gestellt werden, befinden sich erstaunlicherweise noch keine Kopfschmerzerkrankungen. Nach einer neuen Studie zu Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland verursachen Kopfschmerzen lediglich ein bis zwei Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage und nur etwa vier bis fünf Prozent der Behandlungsfälle in den Arztpraxen (allgemeinmedizinische Praxis und neurologische Praxis mit Kopfschmerzschwerpunkt). Aber: Die Zahl der tatsächlich von Kopfschmerz Betroffenen liegt deutlich höher, nämlich zwischen 50 und 70 Prozent, je nachdem, welche Studie man zurate zieht.

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz, denn obwohl das gemeinsame Hauptsymptom – der Schmerz am, im und um den Kopf – vorhanden ist, zeigt die Erkrankung viele Gesichter. Sie beeinflusst durch die Lokalisation am Kopf, dem Hauptsitz unserer Sinne, direkt unsere Wahrnehmung und damit auch unmittelbar unsere Möglichkeiten, mit der Umwelt und unseren Mitmenschen zu interagieren. Erschwerend kommt häufig eine negative Beeinflussung von Beruf und Freizeitverhalten dazu. Kopfschmerzen und ihre Folgen verursachen immer wieder eine Begrenzung der Leistungsfähigkeit im Beruf. Zudem reduzieren viele Betroffene gezwungenermaßen ihre Sozialkontakte oder müssen sie aufgrund der Kopfschmerzen vehement einschränken. In einer akuten Kopfschmerzphase werden auch die Freizeitaktivitäten zwangsweise reduziert oder sogar komplett gegen null gefahren, von den Auswirkungen auf das allgemeine Familienleben einmal ganz abgesehen.

Wiederkehrende Kopfschmerzen bereiten nicht selten auch den Weg für weitere Begleiterkrankungen wie Rücken- oder Nackenschmerzen, Zähneknirschen oder -pressen, weitere Verspannungen und Schwindel oder Sehstörungen. Halten die Kopf-

Kopfschmerz ist ein Nährboden für viele weitere Erkrankungen und reduziert definitiv die Lebensqualität.

schmerzepisoden über einen längeren Zeitraum an, können sich auch Ängste, Schlafstörungen oder Depressionen und andere chronische Beschwerden daraus entwickeln. Dann kann sich die Schmerzspirale weiterdrehen, und die schmerzbedingten Einschränkungen bahnen sich ihren Weg in unseren Alltag. Kopfschmerz ist also ein Nährboden für viele weitere Erkrankungen und reduziert definitiv die Lebensqualität.

Holen Sie sich Hilfe!

Nicht für alle Kopfschmerzformen gibt es eine plausible und zufriedenstellende Erklärung, und nicht für alle Kopfschmerzarten existieren Therapiemethoden mit dem Anspruch auf Erfolg. Trotz intensiver Forschung und einer riesigen Menge an neuen Erkenntnissen steckt die Behandlung von Kopfschmerzen quasi noch in den Kinderschuhen. Ein weiterer Umstand, der die Therapie kompliziert macht, ist, dass es sehr viele Auslöser, Schmerztrigger oder ursächliche Faktoren gibt, die sich bei jedem Kopfschmerzbetroffenen ein wenig anders präsentieren. Daher gibt es auch nicht die eine und einzige Therapiemöglichkeit. Diese Umstände führen bei vielen zu einer Art Resignation. Häufig herrscht die Einstellung „Da kann mir ja sowieso niemand helfen“ vor, das Verhalten ist also von Hilflosigkeit und Kapitulation geprägt. Das ist bei einem gesundheitlichen Problem nicht wirklich hilfreich, denn es verhindert eine effektive Hilfestellung. Eine offene Kommunikation hingegen kann sehr hilfreich sein. Wer ein gesundheitliches Problem hat, sollte sich Hilfe holen. In der heutigen Zeit sind die Möglichkeiten dazu so groß wie nie zuvor – nutzen Sie sie!

Kleine Historie des Kopfschmerzes

Kopfschmerzen sind wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Seit der Mensch auf diesem Planeten wandelt, sind Schmerzen, unter anderem im Kopf- und Gesichtsbereich, quasi gratis im Gesamtpaket enthalten. Die Erklärungsansätze variierten in der Geschichte der Menschheit mit der Entwicklung des

medizinischen Wissens von unheimlich und beängstigend (wenn in vorchristlichen Zeiten der Menschheit im Kopf herumkrabbelnde Insekten den Kopfschmerz auslösen sollten) über esoterisch-abenteuerlich (wenn von Dämonen, bösen Geistern oder gar Göttern als Auslöser für die Pein im Kopf die Rede war) bis hin zu lebensgefährlich (wenn aufsteigende Körperflüssigkeit aus den Organen für einen stark erhöhten Druck im Schädel verantwortlich gemacht wurde). Die Behandlung von Kopfschmerzen spiegelte dabei stets den momentanen Stand des jeweils gültigen medizinischen Wissens wider – oder in vielen Fällen auch die lebensgefährliche Unwissenheit.

Die ersten Hinweise auf Kopfschmerzen und deren Behandlung stammen aus dem 3. vorchristlichen Jahrtausend. Damals wurden Kopfschmerzen in vielen Kulturen hauptsächlich durch Geistervertreibung und spirituell inspirierte Rituale „beseitigt“. So wurde den vom Kopfschmerz Geplagten schon auch mal der Schädel geöffnet, um die Geister „freizulassen“ – ein Vorgehen, das für die Betroffenen definitiv lebensbedrohlicher war als die Kopfschmerzen selbst. Andere Kulturen gingen etwas feiner vor und rieben Leidenden den Schädel in rituellen Zeremonien mit Fisch oder Knoblauch ein, um die bösen Kopfschmerzgeister durch üble Gerüche zu vertreiben.

Um das 5./4. Jahrhundert v. Chr. vertrat der antike Arzt Hippokrates die Theorie, dass aufsteigende Säfte aus den inneren Organen (hauptsächlich aus Leber und Galle) in den Kopf aufsteigen und das Blut vergiften. Basierend auf diesen Annahmen wurden Blutegel therapeutisch eingesetzt, um den Druck zu reduzieren und das Blut von Giftstoffen zu befreien. Vom frühchristlichen Rom bis ins späte Mittelalter galt ein reinigender Aderlass als probates Mittel gegen Kopfschmerzen und viele andere Krankheiten. Dabei wurde bei den Patienten an mehreren Körperstellen Blut abgelassen, was bei falscher Dosierung zum Tod führen konnte.

Die ersten Hinweise auf Kopfschmerzen und deren Behandlung stammen aus dem 3. Jahrtausend v. Chr.

Auch andere Methoden waren nicht selten mit Gefahr für Leib und Leben verbunden, wenn Kopfschmerzen etwa mit sogenannten Brenneisen bearbeitet wurden: So sollte die im Kopf sitzende Feuchtigkeit oder Kälte, die damals unter anderem verantwortlich gemacht wurde, beseitigt werden. Bei den Völkern Südamerikas wurden Extrakte der Coca-Pflanze eingeträufelt, in der europäischen Heilkunde kamen Kräuteresenzen, Essigwickel und Opium zum therapeutischen Einsatz.

In nahezu der gesamten frühen Medizingeschichte wurden weniger die Ursachen von Kopfschmerzen in den Blick genommen, als vielmehr ihre Auswirkungen und die Vielfalt der zusätzlichen Symptome beschrieben. Entsprechend unzureichend waren die Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten. In diesen Zeiten fehlte grundlegend das Wissen über die Ursachen von Kopfschmerzen, eine wissenschaftliche Herangehensweise und auch die technischen Voraussetzungen. Ein verlässlicher Erklärungsansatz, der zu einer zuverlässigen Behandlung hätte führen können, war nicht vorhanden. Erst mit dem Einzug einer gesteigerten naturwissenschaftlichen Neugier und einer zunehmend wissenschaftlich ausgerichteten Arbeitsweise in der Medizin konnten erklärende Ansätze für Kopfschmerzen entdeckt und erforscht werden. Diese Erkenntnisse halfen dabei, die grundlegenden Mechanismen von Kopfschmerzen besser zu verstehen und daraus geeignetere Behandlungsmethoden zu entwickeln.

Obwohl Kopfschmerzen auch in unserer Zeit nicht immer hundertprozentig exakt eingeteilt und zugeordnet werden können, leben wir heute medizinisch gesehen glücklicherweise in einer um vieles besseren und vor allem in einer hoffnungsvollen Zeit: Die Erklärungen, Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert.

FORMEN VON KOPFSCHMERZEN

Aus Beobachtungen, Untersuchungen, wissenschaftlichen Tests und Studien konnten wichtige Erkenntnisse über Vorkommen, Auftreten, verschiedene Erscheinungen sowie Symptome, Ursachen und Auslöser von Kopfschmerzen gewonnen werden. Das Wissen um besondere Kopfschmerzformen hilft Ihnen bei der Einstufung und Erklärung der eigenen Kopfschmerzerkrankung und vor allem bei der Entwicklung geeigneter Behandlungsstrategien.

Die richtige Diagnose stellen

Jeder wahrgenommene Schmerz ist einzigartig und ein ausschließlich individuelles Erlebnis. Mit diesem Wissen wurden Methoden zu Einteilung und Unterscheidung von verschiedenen Kopfschmerzen abgeleitet, die zur bestmöglichen Behandlung führen können. Und dieser Prozess der Erkenntnisgewinnung ist noch lange nicht abgeschlossen. Vielmehr erweitert und ergänzt die Medizin ihren aktuellen Kenntnisstand permanent, um möglichst viele und vor allem hilfreiche Tipps, Tricks und solide medizinische Behandlungsmöglichkeiten gegen Ihre Kopfschmerzen zu entwickeln.

Wer ein gesundheitliches Problem effektiv beseitigen oder reduzieren will, tut gut daran, möglichst viel darüber in Erfahrung zu bringen. Wenn Sie die Ursachen, Auslöser und Treiber Ihrer Kopfschmerzen kennen, sind Sie auch in der Lage, geeignete Strategien dagegen zu entwickeln und Ihre Schmerzproblematik zu kontrollieren.

Wer ein gesundheitliches Problem effektiv beseitigen oder reduzieren will, sollte möglichst viel darüber in Erfahrung bringen.

Ursachen kennen – geeignete Strategien entwickeln

Kopfschmerzen entstehen aus den verschiedensten Gründen und können eine riesige Menge an Ursachen haben. Dementsprechend vielseitig und variabel sollte eine mögliche Behandlungsstrategie aussehen. Eines der wichtigsten Kriterien, die solch eine Strategie erfüllen muss, ist, diesen unterschiedlichen Auslösern Rechnung zu tragen. Im Klartext bedeutet das: Da es sehr viele mögliche Ursachen und Auslöser für verschiedene Kopfschmerzerkrankungen gibt, kann es auch nicht nur eine mögliche Strategie zu deren Erleichterung oder Beseitigung geben. Damit die Behandlungen die bestmöglichen Effekte entfalten können, sollten diese stets an etwaige Auslöser und Ursachen angepasst und entsprechend ausgewählt werden. Sie sollten sich also zunächst einmal Klarheit darüber verschaffen, welche Form

von Kopfschmerzen Sie plagt, um dann über geeignete Strategien zu deren Behandlung finden zu können.

Wenn Sie mit Kopfschmerzen zu Ihrem Arzt gehen, können Sie eine Differentialdiagnose erwarten. Diese ärztliche Untersuchung dient dazu, die Kopfschmerzen zunächst von anderen Krankheiten abzugrenzen. Folgende Untersuchungen sollten gemacht werden:

- Untersuchung der Wirbelsäule – besonders Halswirbelsäule (Beweglichkeit der Gelenke/Druckempfindlichkeit der Muskulatur und des Bindegewebes)
- neurologische Untersuchung (Reflexe, Sensibilität, Kennmuskeln, Motorik, Koordination)
- Kontrolle von Herzfrequenz und Blutdruck
- Untersuchung der Blutgefäße
- Herz- und Lungenfunktionstests
- Untersuchung des Bauchraums und der Haut
Untersuchung der Nerven im Kopf (Schädel und Gesicht)

Die Klassifikation von Kopfschmerzen

Mittlerweile werden mehr als 300 verschiedene Kopfschmerzformen beschrieben, um eine möglichst effektive und passende Behandlung zu ermöglichen. Sie werden in der sogenannten ICHD-3 (International Classification of Headache Disorders/Internationale Klassifikation von Kopfschmerzerkrankungen, 2018 in der 3. Auflage veröffentlicht) von der IHS (International Headache Society/Internationale Kopfschmerzgesellschaft) in drei Haupt- und 14 Untergruppen ausführlich definiert.

Primäre Kopfschmerzen

1. Migräne
2. Spannungskopfschmerz
3. Trigemino-autonome Kopfschmerzen
4. Andere primäre Kopfschmerzformen

Sekundäre Kopfschmerzen

5. Kopfschmerz durch Verletzung von Kopf oder Halswirbelsäule
6. Kopfschmerz durch Gefäßstörung an Hals oder Kopf
7. Kopfschmerz durch nichtvaskuläre intrakranielle Störung
8. Kopfschmerz durch eine Substanz oder deren Entzug
9. Kopfschmerz durch eine Infektion
10. Kopfschmerz durch Störung der Homöostase
11. Kopfschmerz durch Erkrankungen von Schädel, Nacken, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Zähnen, Mund und anderen Kopf- oder Nackenstrukturen
12. Kopfschmerz durch psychiatrische Störungen

Neuropathien und Gesichtsschmerzen

13. Schmerzhaftes kraniales Neuropathien und andere Gesichtsschmerzen
14. Andere Kopfschmerzformen

Die klare und eindeutige Diagnose einer Kopfschmerzform gestaltet sich in der Praxis manchmal schwierig.

Die klare und eindeutige Diagnose einer Kopfschmerzform gestaltet sich in der Praxis manchmal schwierig, da es nicht immer leichtfällt, die vorhandenen Symptome mit allen wichtigen Erscheinungen des Krankheitsbildes umfassend zusammenzutragen und so eindeutig zwischen den einzelnen Kopfschmerzformen zu unterscheiden.

Bei dem Klassifikationsmodell der einzelnen Kopfschmerzformen gibt es sogenannte „Klassiker“. Davon spricht man in der Medizin, wenn ein Betroffener die absolut typischen Symptome und Begleiterscheinungen für eine bestimmte Kopfschmerzform

zeigt. Als besonders typisch für eine Migräne können Schmerzattacken von mehr als vier Stunden Dauer, ein einseitiger starker bis sehr starker Kopfschmerz, zudem Übelkeit und Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit bezeichnet werden. Diese unterscheiden sich von den typischen Erscheinungen eines Spannungskopfschmerzes, und diese wiederum von den typischen Erscheinungen anderer Formen. Bei einem Spannungskopfschmerz wären schon eine Dauer von 30 Minuten und beidseitige mittelstark bis starke Kopfschmerzen ausreichend, und von Licht- und Lärmempfindlichkeit tritt nur eine auf.

Ungünstigerweise gibt es aber auch sogenannte Mischformen, die eine eindeutige Zuordnung manchmal mehr als herausfordernd gestalten. Mischformen sind Kopfschmerzen, die sowohl der einen als auch der andere Gruppe zuzuordnen sind. In der Praxis sind das dann z. B. beidseitige migräneartige Kopfschmerzen mit einer Dauer von zwei Stunden bis zu drei Tagen, die einmal klopfend und ein anderes Mal drückend sein können. Und genau da wird die Sachlage knifflig und fordert die akribische Zusammenarbeit von Betroffenen, Ärzten und an der Behandlung beteiligten Therapeuten.

Es gibt auch sogenannte Mischformen von Kopfschmerz, die eine eindeutige Zuordnung herausfordernd gestalten.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Nachdem Sie systematisch Ihr Wissen über die verschiedensten Kopf- und Gesichtsschmerzformen erweitert haben, wird es Zeit für einige praktische Anleitungen zur selbstwirksamen Übungsaktivität in Sachen Schmerzkontrolle.

Die nachfolgenden Übungen zeigen einen Ausschnitt aus meiner täglichen Arbeit mit Kopfschmerzbetroffenen und ermöglichen Ihnen einen ersten Einstieg in selbstbestimmte Aktivität. Lernen Sie die körperliche Seite und die Beeinflussbarkeit Ihrer Kopfschmerzen noch besser kennen und erlernen Sie Strategien, um diese zu kontrollieren. Je nachdem, welche individuellen Schmerztrigger Sie bei sich gefunden haben, können Sie hier die passenden Übungen für sich auswählen.

Alle Übungen verfolgen das Ziel, Ihre individuellen Kopfschmerztreiber zu reduzieren. Manches wird sofort oder recht schnell klappen, an anderen Punkten werden Sie mehr Übungszeit benötigen, bis Ihr Körper die entscheidenden Veränderungen zeigt. Lassen Sie sich nicht entmutigen und bleiben Sie mindestens so hartnäckig wie Ihre Schmerzen!

Immer wenn Sie mit neuen Übungen beginnen, ist das für den Körper zunächst einmal Arbeit und darf durchaus auch anstrengend sein. Anstrengung und Ermüdung sind normale Reaktionen des Körpers auf Belastung. Nur dadurch werden wir letztendlich belastbarer, beweglicher, kräftiger und auch widerstandsfähiger. Jede Bewegung führt zu einer Anpassungsreaktion unseres Körpers. Und genau das ist der Zweck von Übungen: Anpassung auslösen.

Für die folgenden Übungen benötigen Sie teilweise Hilfsmittel: einen einfachen Tennisball, eine kleine Faszienrolle und einen Stuhl.

Alle Übungen verfolgen das Ziel, Ihre individuellen Kopfschmerztreiber zu reduzieren.

Nacken und Brustkorb entspannen

Viele Verspannungen nehmen ihren Anfang in der Schulter-Nacken-Region. Manchmal verteilen sich diese Spannungen im Körper auch nach unten bis in die Brustwirbelsäule oder sie ziehen nach oben über den Nacken bis in den Kopf. Vor allem bei sitzenden Tätigkeiten wird die Brustwirbelsäule mitunter am wenigsten bewegt und es entstehen Spannungen, die sich über den gesamten oberen Rücken bis zu Kopf- oder Gesichtsschmerzen ausweiten können.

Häufig klagen Betroffene über ein Gefühl, als würde der Kopf zwischen den Schultern begraben sein, sie fühlen sich fast wie eine Schildkröte im Panzer. Dieses eingemauerte Gefühl gilt es mit gezielten Bewegungsübungen zu verändern. Vor allem in schmerzfreien Phasen sollten Sie mit neuen Übungen beginnen, deren Wirkung erkunden und die Vorteile für sich entdecken. Finden Sie heraus, welche Übungen bei Ihnen zur Entspannung führen, mit welcher Übung Sie das Gefühl von wohliger Wärme, also einer gesteigerten Durchblutung, erzeugen können und welche Übungen Sie auch mental erleichtern und Ihnen Sicherheit geben.

1 Sanfte Mobilisation für den oberen Nacken



Start- und Endposition zur Nackenmobilisation

Der obere Nacken wird, vor allem bei zu langem Sitzen, zu sehr gestreckt. Dies führt zu einer starken Verspannungsneigung und ist sehr häufig ein Auslöser für Kopfschmerzen. Mit dieser Übung gewinnen Sie Ihre Bewegungskontrolle wieder zurück. Sie lernen dabei, die Spannungen zu reduzieren und den Nacken wieder lang zu machen.

Ausgangsstellung: Am einfachsten lernen Sie diese Übung im Liegen kennen. Legen Sie den Kopf auf ein Kissen. Später können Sie diese Bewegung auch im Sitzen oder im Stehen ausführen.

Durchführung: Es ist eine sehr kleine Bewegung, vor allem für die oberen Kopfgelenke. Bewegen Sie Ihr Kinn ein wenig zum Hals. Führen Sie diese Bewegung sehr langsam durch. Spüren Sie, wie sich Ihr Nacken entspannt und dabei immer länger wird. Aber bleiben Sie bei einer kleinen Bewegung, so als würden Sie ein winziges „Ja“ nicken. Dazu stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Kopf um einen gedachten Stab drehen, der quer durch Ihren Kopf verläuft.

2 Blickfixierung mit Nackenbewegungen

Die Augen ermüden im Lauf eines langen Arbeitstages und sind dabei auch für Spannungen im Kopf- und Gesichtsbereich verantwortlich. Diese Spannungen nehmen mit dem Grad der Ermüdung der Augen zu. Lassen Sie Ihren Blick für die folgende Übung in die Ferne schweifen. Suchen Sie sich einen Punkt am linken und einen am rechten Außenbereich Ihres Sichtfeldes.

Ausgangsstellung: Diese Übung können Sie einfach am Schreibtisch durchführen, am besten mit Blick aus dem Fenster. Alternativ funktioniert diese Übung auch im Stehen oder Liegen.

Durchführung: Fixieren Sie mit beiden Augen einen Punkt am rechten Rand Ihres Sichtfeldes. Der Blick bleibt auf diesem Punkt, während Sie den Kopf nach links drehen. Nun fixieren Sie mit den Augen einen Punkt am linken Rand Ihres Sichtfeldes und drehen den Kopf wieder nach rechts zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung 20-mal. Durch die gegenläufige Bewegung von Blick und Nackenbewegung aktivieren Sie vor allem die tiefen Nackenstabilisatoren. Achtung: Sollten Ihre Augenmuskeln zu schmerzen beginnen, machen Sie eine Pause!

3 Sanfte Mobilisation der Brustwirbelsäule



Drehung des gesamten Oberkörpers

Eine freie Beweglichkeit von Brustwirbelsäule, Rippen und Schultergürtel sorgt für eine ausgeglichene Spannungssituation der Muskeln und Faszien. Dieser entspannte Zustand reduziert auch den Reizzustand der Nerven und trägt zu einem reduzierten Kopfschmerz bei.

Ausgangsstellung: Diese Übung eignet sich wunderbar zur Durchführung im Sitzen am Schreibtisch.

Durchführung: Drehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach links. Mit dem linken Arm führen Sie die Bewegung an, während die rechte Hand an der Außenseite des Oberschenkels liegt und so die Drehung des Oberkörpers unterstützt. Nun führen Sie die Bewegung auf der anderen Seite durch: Der rechte Arm führt die Bewegung nach rechts und die linke Hand unterstützt am Oberschenkel.

ANHANG

Übungsübersicht

Nacken und Brustkorb entspannen → Seite 108

- 1 Sanfte Mobilisation für den oberen Nacken → Seite 109
- 2 Augenbewegungen mit Nackenbewegungen → Seite 110
- 3 Sanfte Mobilisation der Brustwirbelsäule → Seite 111
- 4 Mini-Rotation des Oberkörpers → Seite 112
- 5 Schulterkreisen → Seite 113

Den Atem schulen → Seite 114

- 1 Wahrnehmung und Kontrolle der Atmung → Seite 114
- 2 Lippenbremse → Seite 117
- 3 Atemlenkung → Seite 117
- 4 Ausatemkapazität → Seite 119
- 5 Bauchatmung → Seite 119

Die Kiefergelenke entlasten → Seite 121

- 1 Unterkiefer seitlich → Seite 121
- 2 Unterkiefer vor und zurück → Seite 122
- 3 Zungenübungen → Seite 122

Triggertechniken gegen Kopfschmerzen → Seite 123

- 1 Brustmuskulatur → Seite 124
- 2 Schulterblattfixatoren → Seite 125
- 3 Hüftbeuger → Seite 126
- 4 Oberschenkelmuskulatur → Seite 126
- 5 Gesäßmuskulatur → Seite 127

Faszienübungen → Seite 128

- 1 Fußsohle → Seite 129
- 2 Gesäß und untere Lendenwirbelsäule → Seite 130
- 3 Lendenfaszie und Übergang zur Brustwirbelsäule → Seite 131
- 4 Oberschenkelinnenseite → Seite 132
- 5 Brustwirbelsäule → Seite 133

Selbstmassage → Seite 134

- 1 Nackenregion → Seite 135
- 2 Schläfenregion → Seite 136
- 3 Kleinfingerseite → Seite 137
- 4 Daumenseite → Seite 138
- 5 Handgelenk → Seite 139

Mobilisationstraining → Seite 140

- 1 Rumpfrotation → Seite 140
- 2 Rückenstretch → Seite 141
- 3 Sphinx → Seite 142
- 4 Rückenrubbeln → Seite 143
- 5 Hüftkreisen → Seite 144

Cupping → Seite 145

- 1 Nervenpunkte im Gesicht → Seite 147
- 2 Schläfenmuskel → Seite 149
- 3 Schulter-Nacken-Region → Seite 150
- 4 Hinterkopf → Seite 151
- 5 Kiefergelenk → Seite 152
- 6 Stirn → Seite 153

Ausdauertraining → Seite 155**Entspannungsübungen** → Seite 156

- 1 Vorstellungsbildungen → Seite 156
- 2 Progressive Muskelentspannung → Seite 156
- 3 Atementspannung → Seite 157

Literatur

- Bartrow K., Die Heilkraft der Atmung, humboldt Verlag, Hannover 2021
- Bartrow K., Fit als Vielsitzer, humboldt Verlag, Hannover 2020
- Bartrow K., Der schmerzfreie Rücken, TRIAS Verlag, Stuttgart 2020
- Bartrow K., Faszienübungen in der Physiotherapie, Thieme Verlag, Stuttgart 2019
- Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS), Internationale Klassifikation von Kopfschmerzerkrankungen, 3. Aufl. 2018
- Jensen, R., Stovner L. J. (2008). Epidemiology and comorbidity of headache. *Lancet Neurol* 7(4): 354–361
- Key FM et al. Human local adaptation of the TRPM8 cold receptor along a latitudinal cline. *PLoS Genetics*; Epub 3.5.2018
- Pfaffenrath, V., Fendrich, K. et al. (2009). Regional variations in the prevalence of migraine and tension-type headache applying the new IHS criteria: the German DMKG Headache Study. *Cephalalgia* 29(1): 48–57
- Robbins, M.S., Lipton, R.B. (2010). The epidemiology of primary headache disorders. *Semin Neurol* 30(2): 107–119
- Silberstein, S.D., Lipton, R.B. (1996). Headache epidemiology. Emphasis on migraine. *Neurol Clin* 14(2): 421–434
- Stovner, L. J., Zwart, J.A., et al. (2006). Epidemiology of headache in Europe. *Eur J Neurol* 13(4): 333–345
- World Health Organization (WHO) (2011) Atlas of headache disorders and resources in the world. WHO, Genf

Adressen

DMKG – Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.:
www.dmkg.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.schmerzgesellschaft.de
Migräne Liga e.V.: www.migraeneliga.de
Clusterkopfschmerz e.V.: www.clusterkopf.de

Blogs

www.kopflastig.blog
www.kopfschmerzwissen.de/blog

Wetterinformationen

www.menschenswetter.de
wetter.welt.de/biowetter/kopfschmerzen.html
[www.14-tage-wettersvorhersage.de/wetter/biowetter/
kopfschmerz-bzw-migraeneanfälligkeit](http://www.14-tage-wettersvorhersage.de/wetter/biowetter/kopfschmerz-bzw-migraeneanfälligkeit)

Migräne- und Kopfschmerz-Apps

Kostenlose Migräne-App der Schmerzlinik Kiel (Prof. Dr. Göbel):
[play.google.com/store/apps/details?id=de.schmerzlinik.
migraene_app&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.schmerzlinik.migraene_app&hl=de&gl=US)

Migraine-Buddy für Migräne und Kopfschmerzen: [play.google.
com/store/apps/details?id=com.healint.
migraineapp&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healint.migraineapp&hl=de&gl=US)

M-sense: Migräne & Kopfschmerz: [play.google.com/store/apps/
details?id=com.newsenselab.android.msense&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newsenselab.android.msense&hl=de&gl=US)

Für wissenschaftlich Interessierte

DGN – Deutsche Gesellschaft für Neurologie: www.dgn.org
IHS – International Headache Society: www.ihs-headache.org

Wer sitzt, lebt gefährlich!



- Zu wenig Bewegung im Alltag: Heutzutage verbringen wir etwa zwei Drittel unserer Zeit sitzend
- Für alle, die den Beschwerden und Schmerzen durch Dauersitzen entgegenwirken und ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen möchten
- Mit großem, bebilderten Übungsteil

Kay Bartrow

Fit als Vielsitzer

152 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-86910-041-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Gesund atmen will gelernt sein



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Genug geknirscht!



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Ein Ratgeber aus Betroffenenperspektive und mit Expertenwissen – der Autor hat sechs Jahre lang Behandlungsmethoden erprobt
- Basierend auf den aktuellsten Forschungsergebnissen: Ein roter Faden durch das Buch ist die wissenschaftliche Leitlinie zur Behandlung von Bruxismus
- Bonusmaterial zum Buch auf dem Blog des Autors „Modetrend Zähneknirschen“

Christian Koch

Schluss mit Zähneknirschen

184 Seiten

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2965-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

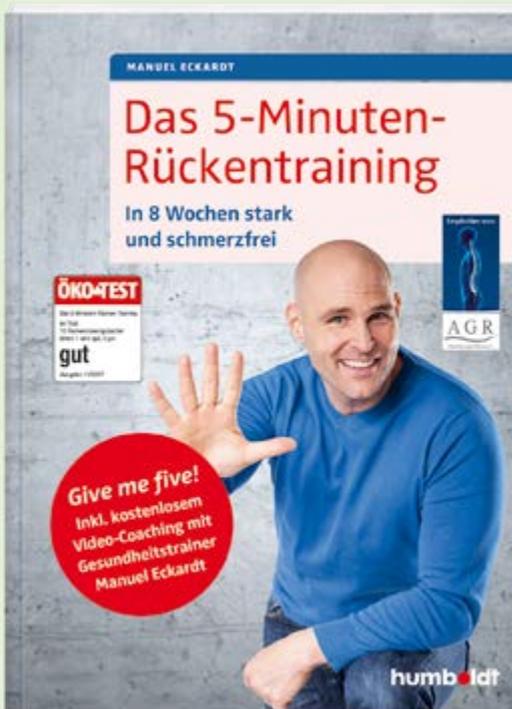
Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Für eine starke Wirbelsäule in nur 5 Minuten

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- 8 Wochen, 5 Minuten pro Tag: effektive Übungen gegen Rückenschmerzen und -beschwerden
- Mehr als ein Trainingsbuch: Manuel Eckardt ergänzt das Übungsprogramm mit kostenlosem Online-Coaching
- Von der Zeitschrift ÖKO-Test mit der Gesamtnote GUT bewertet

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Rückentraining

2. Auflage

208 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-867-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3006-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-3007-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3008-6 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com/luismolinero

stock.adobe.com: Wiktoria Matynia: 17; Arcady: 29, 167; picture-waterfall: 40, 62, 82, 94; Anna: 145; iuliiawhite: 148, 149, 150, 151, 152, 153

Christian Wyrwa: 109, 111, 112, 119, 121, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 140, 141, 142, 143, 144

Kay Bartrow: 5, 137, 138, 139

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Kay Bartrow ist als Physiotherapeut tätig und war von 2002 bis 2019 Lehrbeauftragter für die Fächer Manuelle Therapie, Befund- und Untersuchungstechniken, Trainingstherapie und Skoliotherapie. In der Praxis widmet er sich u. a. der Behandlung von Beschwerden der Kopf-Kiefer-Nackenregion. Sein Wissen und seine praktischen Erfahrungen gibt er in Vorträgen zu vielfältigen gesundheitlichen Themen, in Fachzeitschriften sowie in seinen zahlreichen Ratgebern weiter. Bei humboldt sind von ihm bereits die Titel „Fit als Vielsitzer“ und „Die Heilkraft der Atmung“ erschienen.



Außerdem vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-86910-041-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



ISBN 978-3-8426-2971-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Gegen Kopf- und Gesichtsschmerzen lässt sich etwas tun!

Wer unter Spannungskopfschmerzen, Migräne und Gesichtsschmerzen leidet, fühlt sich oft den Schmerzen hilflos ausgeliefert. Wenn der Leidensdruck zu groß wird, greifen manche zu Therapien, die unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Deutlich effektiver sind ein ganzheitlicher, körperorientierter Ansatz und zahlreiche Selbsthilfemaßnahmen. In seinem Ratgeber zeigt der Physiotherapeut Kay Bartrow, welche Ursachen Ihre Kopf- und Gesichtsschmerzen haben können, welche Medikamente häufig eingesetzt werden, welche vorbeugenden Hilfen es gibt und wie Sie mit gezielten Übungen und ganzheitlichen Methoden die Schmerzen selbst lindern können.

Das spricht für dieses Buch:

- Sie erfahren alles Wichtige über die Behandlung von Kopf- und Gesichtsschmerzen nach aktuellem Stand der Wissenschaft und von einem Autor mit langjähriger Praxiserfahrung.
- Sie holen sich das Wissen und die vielen Möglichkeiten, an Ihren individuellen Kopfschmerz-Trigger zu arbeiten und so Ihre Schmerzen maßgeblich zu lindern.
- Sie lernen aktive Bewältigungsstrategien kennen – in Form von Übungen, Training und Entspannung gegen Spannungskopfschmerz, Migräne, Kiefergelenk- und Muskelschmerzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3006-2



9 783842 630062

19,99 EUR (D)

**Alles Wichtige über die Behandlung
von Kopf- und Gesichtsschmerzen
in einem Ratgeber.**