

9 Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Kneipp und Migräne: Wenn Sie über Übelkeit und Brechreiz, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, steifer Nacken, Schlafstörungen, gesteigertem Geruchsempfinden, Müdigkeit und häufiges Gähnen als Zeichen des Sauerstoffmangels, Konzentrations- und Wortfindungsstörungen, Änderung der Stimmung (Reizbarkeit, Überaktivität oder im Gegenteil Depression), klagen – dann haben Sie wahrscheinlich einen Migräneanfall! Bei Migräne liegt eine Funktionsstörung der die Blutgefäße regulierenden Nerven vor. Dadurch verengen sich die Gefäße, die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung im Gehirn wird vermindert, es entsteht durch Sauerstoffmangel Schmerz. Ohne Sauerstoff wiederum entsteht bei der Energiegewinnung im Stoffwechsel Milchsäure, eine starke Säure. Diese Säure führt über das Blut zu einer Gefäßverengung, nachfolgend zu einer Lähmung der kleinen Gefäßmuskulatur und zur Erstarrung der roten Blutkörperchen, die dadurch schlechter den notwendigen Sauerstoff transportieren können.

Die naturheilkundliche Behandlung bietet eine Alternative zur herkömmlichen, meist nur medikamentösen Behandlung. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden so auf natürliche Art und Weise geweckt. Naturheilkundliche Verfahren wirken vor allem vorbeugend über das vegetative Nervensystem und können hier ganz gezielt zur Entspannung und Durchblutungsförderung eingesetzt werden.

Im akuten Anfall muss meist auf Schmerzmittel zurückgegriffen werden. Hier helfen naturheilkundliche Methoden meist nur unterstützend und lindernd (z. B. warme Fußbäder mit Pfefferminze, Einläufe, kalte Stirnkompressen, Atemübungen, Kräutertees, Pfefferminzöl usw.)

Das Wirkprinzip:

Von vielen Stellen des Körpers aus können Signale („Reize“) an die entsprechenden Nervenzentralen gegeben werden: So wirkt sich ein warmes Fußbad im Kopfbereich aus, und umgekehrt führen kalte Füße zu einem Niesreiz. Der Organismus kann auf diese Weise gezielt trainiert werden, mit gefäßaktiven Stressoren künftig besser umzugehen. Dadurch kann auch auf die Dauer und Intensität der Migräneschmerzen Einfluss genommen werden. Die naturheilkundliche Migräne-Therapie stützt sich vor allem auf die wissenschaftlich anerkannten KNEIPP-Heilverfahren der Wassertherapie und der Ernährungstherapie sowie der Phyto-, der Bewegungs- und der „Ordnungstherapie“.

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl



Migräne-Kopfschmerz Foto: Brunnhölzl