

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

  
aktiv & gesund  
Donauwörth e.V.



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Kneipp-Gesundheitsvisite Juli 2024

## Kneippen hilft bei... Kopfschmerz

Es gibt zahlreiche Arten von Kopfschmerzen – bis heute werden über 150 Varianten unterschieden. Da diesen sehr verschiedene Ursachen und Erkrankungen zugrunde liegen können, sollte zunächst immer eine ärztliche Voruntersuchung erfolgen. Augenarzt, HNO-Arzt, Orthopäde, Neurologe, Zahnarzt sollten bei chronischen Kopfschmerzen immer konsultiert werden, bevor zu Eigentherapie mit Schmerzmitteln gegriffen wird oder die von uns favorisierten naturheilkundlichen Methoden angewendet werden.

*„Wie häufig nehmen die Leute beim Kopfweh ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, leiten das Blut aus dem Kopfe abwärts und entfernen auf diese Weise ihren Kopfschmerz!“  
Sebastian Kneipp*

Die häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerzen, zunehmend auch medikamenteninduzierte Kopfschmerzen, gefäßbedingte (vasomotorische) sowie migräneartige Kopfschmerzen. Vor allem bei vasomotorischen Kopfschmerzen reagieren die Blutgefäße des Gehirns fehl: Vor einem Anfall verkrampfen die Gefäße, wodurch auch die Blutversorgung und damit die Sauerstoffzufuhr behindert wird – es entsteht Schmerz. In einer zweiten Phase erschlaffen die Blutgefäße durch Lähmung der Gefäßmuskeln, das Blut schießt ein und staut sich, was sich durch einen pochenden, pulsierenden Schmerz bemerkbar macht. Kopfschmerzen sind jedoch auch häufig die Folge von Sauerstoffmangel im gesamten Organismus: Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt, es entsteht lokaler Sauerstoffmangel und der Stoffwechsel verschiebt sich in Richtung Übersäuerung. Die Folge sind Gefäßverkrampfungen, Entzündungen und schließlich Schmerzen. Leistungsdruck, Spannungen und Konflikte in Beruf und Familie, Freizeitstress, eine ungesunde Ernährungsweise, Genussmittel und Medikamente, Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und im vegetativen Gleichgewicht, aber auch Wetterwechsel und Föhn können bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen auslösen. Es ist wichtig, die individuellen Auslöser herauszufinden.

Die Anlage zu Kopfschmerzen und Migräne scheint auch vererbt zu sein. Dennoch bietet die naturheilkundliche Behandlungsweise zahlreiche Möglichkeiten, auf die Intensität und Dauer, Häufigkeit der Attacken und den Schmerzmittelgebrauch Einfluss zu nehmen. Vor allem aber lernt der Patient, dass er selbst aktiv eingreifen, dass er die „Sprache“ der Schmerzen verstehen, damit umgehen und Auslösemechanismen beeinflussen kann.

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

  
aktiv & gesund  
Donauwörth e.V.



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Um die Gefäße und damit die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr vorbeugend zu trainieren, werden deshalb im Sinne der Kneippschen Hydrotherapie über das Medium Wasser Wärme- und Kältereize therapeutisch eingesetzt. Kopfschmerz- und Migränepatienten sind meist besonders kälteempfindlich und leiden oft vor allem unter kalten Händen und Füßen, was auch als Zeichen für eine mangelnde Anpassungsbereitschaft der Gefäße gilt. Trainiert wird deshalb ganz gezielt die Eng- und Weitstellung der Gefäße. Nach wiederholten Wechselreizen (warm-kalt-warm-kalt!) tritt mit der Zeit die angemessene Reaktion immer schneller und geübter ein. Spezielle Kneipp-Anwendungen bei Kopfschmerzen und Migräne sind vor allem auf die kleinen Adern und Haargefäße (Kapillaren) ausgerichtete, kreislaufanregende und -optimierende Anwendungen wie:

- Wassertreten, Tautreten
- Trockenbürsten
- Wechselduschen, Wechselarmbad, Wechselschenkelguss
- ansteigendes Fußbad
- Gesichtsguss
- temperaturansteigender Nackenguss
- Dreiviertelbad (Vorsicht bei niedrigem Blutdruck)

Kopfschmerzpatienten leiden meist unter einer Überlastung des Stoffwechsels, weshalb auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt – hier insbesondere der Alkalireserve. Dies liegt darin begründet, dass die sauerstoffführenden roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bei zunehmender Übersäuerung im Blut ihre Elastizität einbüßen und damit die Sauerstoffabgabe stark beeinträchtigt ist. Dies führt zu einem verminderten Sauerstoffangebot im Gewebe. In einem ersten Schritt muss vor allem die Säurekonzentration in den Geweben verdünnt werden, was vor allem durch intensive Zufuhr von Kräutertees, basenüberschüssigen Heilwässern sowie durch die forcierte Gabe basischer Elektrolyte (Kalzium, Magnesium, Kalium) erfolgt. Heilkräuter werden vor allem zur Verbesserung der Gehirndurchblutung, der Reinigung des Stoffwechsels, zur Verbesserung der Verdauungsleistung (z.B. in Form von Anis-Fenchel-Kümmel-Mischungen) und zur psychovegetativen Entspannung bzw. Schlafförderung (Hopfen, Melisse, Baldrian), zur Stimmungsaufhellung und Antriebssteigerung (Johanniskraut) sowie zur Kreislaufstützung (z. B. Rosmarin, Weißdorn) eingesetzt. Auch örtlich, z. B. im Bereich der Schläfen, haben sich ätherische Öle (Pfefferminzöl) bewährt. Weiterführende Informationen zu diesen und anderen Kneipp-schen Anwendungen finden Sie unter [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Juli/August 2024.