

Ausgabe Oktober 2005

Quizfrage:

Welche Aussage ist richtig?

- a) Die Sauna ist ein bewährtes Kneipp'sches Verfahren.
- b) Oxalat in der Nahrung kann Kopfschmerzen auslösen.
- c) Urin mit einem pH-Wert von 6 ist doppelt so sauer wie Urin mit einem pH-Wert von 7.
- d) Jeder 2. Kaffeetrinker mit einem regelmäßigen Konsum (2 Tassen oder mehr pro Tag) bekommt einen Kopfschmerzanfall, wenn er coffeinhaltige Getränke für einige Tage meidet.

Thema: Kopfschmerzen/Migräne Teil 2

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 34. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Alternative Heilmethoden: das Gefäßtraining



Die Sauna – ein ausgezeichnetes Gefäßtraining bei Kopfschmerzen

Einigen Kopfschmerzformen (z. B. vasomotorische Kopfschmerzen) und der Migräne liegt unter anderem eine Fehlregulation der Gefäßspannung zugrunde. Die Kopfgefäße sind nicht mehr in der Lage die optimale Spannung aufrecht zu erhalten. Dadurch werden Nervenzellen in den Gefäßwänden gereizt und melden einen Schmerzreiz. Bei Kopfschmerzen gehen die Schmerzreize nie von den Gehirnzellen, sondern immer von den Gefäßen aus!

Ungenügendes Gefäßtraining und ständige Stimulation durch Außenreize führen dazu, dass die Kopfgefäße nicht mehr zu einer ausreichenden Eigenregulation imstande sind.

Alle Maßnahmen, die die Selbstregulation der Blutgefäße wieder anregen, sind daher geeignet, die Neigung zu vasomotorischen (von den Gefäßen ausgehenden) Kopfschmerzen und Migräne positiv zu beeinflussen. Auch hierbei sind therapeutische Effekte nicht in Tagen und Wochen, sondern in Monaten und Jahren zu erwarten. Eine Gefäßregulation, die sich innerhalb von Jahrzehnten verschlechtert hat, braucht ihre Zeit, bis sie wieder optimal funktioniert. Auch ein Herz-Kreislauf- oder ein Muskeltraining braucht seine Zeit, bis spürbare oder sichtbare Erfolge erzielt werden.

Der alte Pfarrer Kneipp gebrauchte für seine Zeitgenossen schon das böse Wort der „thermischen Verweichlichung“. Er meinte damit, dass schon die Menschen des 19. Jahrhunderts sich nicht mehr genügend Kalt- und Wechselreizen aussetzten. Was vor 150 Jahren galt, dürfte sich in der Zeit der Zentralheizungen und Klimaanlage nicht zum Besseren gewandelt haben. Wir sind praktisch alle „Warmduscher“ geworden.

Trainieren Sie Ihr Gefäßsystem:

- Ein- bis dreimal **Sauna** oder **Dampfbad** in der Woche stellen ein hervorragendes Gefäßtraining dar. Wichtiger als der Warmreiz in Sauna oder Dampfbad ist die anschließende Abkühlung durch kalte Dusche, Kneippschen Guss oder Tauchbecken. Achtung: bei hohem Blutdruck oder arteriellen Gefäßerkrankungen ist das Tauchbecken meist nicht angezeigt! Andere Gegenanzeigen sollten Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt besprechen, wenn er sich mit der Sauna gut auskennt. Meist ist das nicht der Fall und er wird im Zweifelsfall die Sauna verbieten. Fragen Sie ihn also nach seinen eigenen praktischen Erfahrungen und medizinischen Kenntnissen zur Sauna. Ärzte mit den Zusatzbezeichnungen „Physikalische Therapie“ oder „Naturheilverfahren“ sollten sich mit der Sauna gut auskennen.
- Üben Sie sich in der **Wechseldusche**. Duschen Sie sich nach jedem Duschgang kalt ab. Ihnen ist das sehr unangenehm? Dann sind Sie in der Tat ein „thermisch verweichlichter „Warmduscher“. Das ist keine Beleidigung, sondern eine Feststellung. Geben Sie die Hoffnung nicht auf. Beginnen Sie damit, sich nur die Unterschenkel kalt abzduschen. Nach einer Woche sind die Beine dran. Eine Woche später die Beine und Arme. Wieder eine Woche später Beine, Arme und Kopf. Danach kommt auch noch der Rücken dazu. Zum Schluss können Sie den ganzen Körper kalt abduschen. Sie können also in sechs Wochen zum Wechselduscher werden! Fangen Sie immer mit dem linken Bein an. Duschen Sie sich minutenlang warm und nur sekundenlang kalt ab. Sie können die Wechselduschen zwei- oder dreimal hintereinander durchführen – also z. B. eine Minute warm, zehn Sekunden kalt, eine Minute warm, zehn Sekunden kalt, wieder warm, zum Schluss immer kalt.
- Als Akutprogramm bei Kopfschmerzen haben sich **kalte Nackenkompressen** oder **kalte Gesichtsduschen** als lindernd bewährt.
- Ebenfalls als Akutprogramm können Sie ein **ansteigendes Fußbad** durchführen, wenn die Füße kalt sind, was bei Kopfschmerzen/Migräne oft der Fall ist. Stellen Sie Ihre Füße in eine Fußbadewanne mit angenehm warmem Wasser (ca. 37°C). Dann gießen Sie jede Minute heißes Wasser nach (Achtung: nicht die Haut verbrühen!), so dass das Wasser viel wärmer, aber noch angenehm ist. Sie können so die Temperatur bis deutlich über 40° C steigern. Sie sollten die Wärme immer noch gut aushalten können. Achtung: nicht bei Gefühlsstörungen der Haut (z. B. diabetischer Polyneuropathie) durchführen, da Sie sich sonst verbrühen können! Durch die Erwärmung der Füße wird „das Blut aus dem Kopf in die Füße gezogen“. Das entlastet den oftmals als gestaut empfundenen Kopf.

Achtung: Nehmen Sie niemals eine kalte Anwendung, wenn Ihr Körper nicht gut erwärmt ist und nach einer Abkühlung verlangt.

Alternative Heilmethoden: Dauerdusche



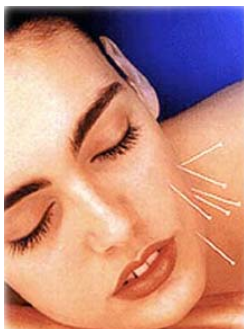
Dauerdusche ist etwas anderes als einfach nur lang zu duschen

Die Dauerdusche wirkt hauptsächlich über Temperatur- und mechanische Reize der herabfallenden warmen Wassertropfen. Das warme Wasser erzeugt lokal eine Gefäß-erweiterung. Über kutiviszerale Reflexe (Nervenverbindungen zwischen Haut und Eingeweide) werden auch innere Organe beeinflusst. Die durch die herabfallenden Tropfen entstehende negative Ionisation der Luft wird als weiterer Wirkmechanismus diskutiert. So viel zum wissenschaftlichen Hintergrund.

Aus unserer Erfahrung heraus ist die Dauerdusche (Liegen unter warmen Wasser 40 Min. und länger) ein ausgezeichnetes Gefäßtraining. Jedes Gefäßtraining ist gut zur Vorbeugung von Migräne und Gefäß bedingten Kopfschmerzen. Darüber hinaus regt es die Entgiftungs-funktion der Lymphe, Leber, Lungen und Nieren enorm an. Viele Patienten berichten nach der Dauerdusche über eine Harnflut, manche sogar über stark stinkenden Urin als Ausdruck der Entgiftung über die Niere.

Die meisten unserer Patienten sind von der Dauerdusche (2-3x/Woche während eines 3-4-wöchigen stationären Aufenthaltes) sehr angetan und betrachten sie als eine unserer besten und wirksamsten Therapien (was man sich schwer vorstellen kann – es wird doch „nur“ geduscht). Gerade bei Kopfschmerz-/Migränepatienten ist die Dauerdusche ein Verfahren, welches aus unserem ganzheitlichen Therapiekonzept dieser Erkrankung nicht mehr weg zu denken ist.

Alternative Heilmethoden: Akupunktur



Akupunktur – sieht manchmal schlimm aus, tut aber kaum weh

Bei chronischen Kopfschmerzen oder Migräne sollte auch die Akupunktur durchgeführt werden. Schmerzen, auch Kopfschmerzen, sind die Domäne der Akupunktur. Die Akupunktur hilft dabei weniger im Anfall, als vielmehr in der Anfallreduktion. Wie bei vielen anderen Therapien muss auch hier Geduld aufgebracht werden. Erst nach etwa zehn Behandlungen lässt sich abschätzen, ob diese Methode Erfolg versprechend ist. Ich wende besonders gern die Ohrakupunktur an, wobei ich vorher die gestörten Punkte mit einem Messgerät exakt austeste.

Alternative Heilmethoden: Neuraltherapie



Neuraltherapie – Kopfschmerzen einfach wegspritzen

Bei der Neuraltherapie nach Huneke wird Procain, Lidocain oder ein anderes Lokalanästhetikum (Nervenbetäubungsmittel, wie es der Zahnarzt vor dem Bohren spritzt) in die Haut (Quaddel, s. Abb.), in die Muskeln, an Nervenknotenpunkte oder in die Vene injiziert. Damit können beispielsweise Muskelverhärtungen aufgelöst und so kann der Teufelskreis aus Muskelanspannung – Kopfschmerz – Muskelanspannung durchbrochen werden.

Manchmal ist auch ein Störfeld für die Kopfschmerzen verantwortlich. Ein Beispiel: seitliche Kopfschmerzen haben häufig einen Bezug zur Galle (an der Schläfe liegen einige Punkte des Gallenblasenmeridians). Die Narbe nach einer Gallenblasenoperation kann zum Störfeld werden. Wird dieses Störfeld durch eine Unterspritzung der Narbe ausgeschaltet, können die Kopfschmerzen langfristig abnehmen oder verschwinden. Ich teste verdächtige Störfelder vor einer Neuraltherapie gern mit der Elektroakupunktur nach Voll aus. Nur wenn ich mir ziemlich sicher bin, dass es sich um ein Störfeld handelt, unterspritze ich die Narbe.

Falsche Ernährung kann zu Kopfschmerzen und Migräne führen – allergische Reaktionen und Übersäuerung im Säure-Basen-Haushalt begünstigen Kopfschmerzen und Migräne.

Ernährung bei Kopfschmerzen – was bringen Allergieteste?



Chinesisches Essen – lecker, aber bei dafür Empfindlichen Kopfschmerz auslösend

Wenn Sie nach einem chinesisches Essen plötzlich von Kopfschmerzen geplagt werden, könnte das im Essen enthaltene Glutamat dafür verantwortlich sein. Sie sollten dann den Geschmacksverstärker Glutamat, der in vielen Fertiggewürzen und -gerichten enthalten ist, strikt meiden.

Wenn Sie immer wiederkehrend auf bestimmte Nahrungsmittel mit Kopfschmerzen reagieren, könnte sich dahinter eine Nahrungsmittelallergie verbergen. Ein besonderer Bluttest (Bestimmung von IgE- und IgG-Antikörpern) kann Hinweise auf solche Nahrungsmittelallergien geben, die sich nicht immer nur als Durchfall oder Hautausschlag äußern, sondern (selten) auch einmal Symptome wie Kopfschmerzen verursachen können. **Achtung:** die Ergebnisse eines solchen Testes dürfen nicht überinterpretiert werden! Sie sind hinweisend, aber nicht beweisend für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Wenn ein Lebensmittel positiv getestet wurde, dann nehmen Sie dieses Mittel zu sich und beobachten

Ihre Reaktionen (z. B. Kopfschmerzen). Nach fünf Tagen wiederholen Sie die Provokation mit dem Lebensmittel und schauen, ob dieselben Symptome sich reproduzieren lassen. Wenn dieses Lebensmittel wirklich zu Beschwerden führt, sollten Sie es zukünftig meiden.

Ernährung bei Kopfschmerzen: Säure-Basen-Haushalt



Säuren und Basen sollten im Gleichgewicht sein, meist überwiegen bei Kopfschmerzen die Säuren

Naturheilkundlich arbeitende Ärzte haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Migräne-/Kopfschmerzpatienten häufig „übersäuert“ sind. Der Schulmediziner mag diesen Ausdruck nicht besonders, da er mit seinen Untersuchungsmethoden meist keine Übersäuerung misst. Der pH-Wert des Blutes liegt normalerweise etwa bei 7,4. Abweichungen davon gibt es nur bei massiven Stoffwechsellageisungen, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, mit seinen Puffersystemen die anfallenden Säuren zu neutralisieren. Wenn Naturheilkundler von „Übersäuerung“ reden, meinen sie keine so starke Azidose (Übersäuerung), dass diese im Blut zu erkennen ist. Dies bedeutet, dass das Blut zwar noch einen normalen pH-Wert aufweist, die Pufferkapazitäten des Organismus aber schon bis an die Grenzen belastet sind – der Organismus ist eben latent übersäuert. Naturheilkundlich arbeitende Ärzte machen immer wieder die Erfahrung, dass derart übersäuerte Patienten vermehrt zu chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes oder eben auch Kopfschmerzen/Migräne neigen. Unter einer Entsäuerungstherapie werden die Beschwerden oftmals geringer. Es handelt sich dabei um erfahrungsheilkundliches Wissen, „harte“ naturwissenschaftliche Studien gibt es hierzu leider noch nicht.

Wer ist übersäuert? Wenn Sie relativ viel Eiweiß zu sich nehmen (viel Fleisch, Wurst, Milchprodukte), dann ist eine Übersäuerung leichter möglich. Auch pflanzliche Eiweiße – wenn auch nicht so stark wie tierische Eiweiße – können zu einer Übersäuerung beitragen, z. B. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte. Kartoffeln sowie die meisten Obst- und Gemüsesorten wirken eher basisch. Mineralreiches Mineralwasser wirkt ebenfalls der Übersäuerung stärker entgegen als mineralarmes Wasser. Rauchen, Kaffee, Alkohol und Süßigkeit tragen eher zur Säurebildung bei. Stress („ich bin sauer“ sagt ja schon der Volksmund) und intensive körperliche Belastungen sind ebenfalls ungünstig, wohingegen moderate sportliche Betätigungen im Ausdauerbereich durch Schweiß und Abatmen von Kohlensäure entsäuern.

Wie können Sie erkennen, ob Sie übersäuert sind? Es gibt viele Testangebote, die alle bestimmte Vor- und Nachteile aufweisen. Als einfachen Screeningtest können Sie folgendes Verfahren anwenden: Besorgen Sie sich pH-Wert-Teststreifen (pH-Werte 5-8 sollten abgedeckt sein) in der Apotheke. Messen Sie sechsmal täglich (immer vor sowie etwa eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten) den pH-Wert im Urin. Optimal wären Werte von ständig um die 7 – das hat aber heute fast niemand mehr. Vor dem Essen dürfen auch einmal niedrigere Werte auftauchen. Nach dem Essen sollten die Werte aber ansteigen (wenn die Magensäure sich mit der Nahrung mischt, gehen gleichzeitig Basen ins Blut, die den Urin basischer werden lassen).

Interpretation einer Säure-Basen-Messung

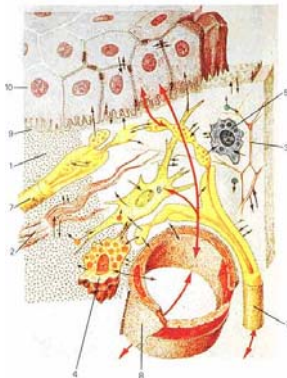
	v.d. Frühstück:	danach:	v.d. Mittagessen:	danach:	v.d. Abendessen:	danach:
--	-----------------	---------	-------------------	---------	------------------	---------

1.	6,8	7,0	7,2	7,5	7,2	7,4
2.	5,6	6,8	6,2	7,0	6,5	7,2
3.	5,4	6,5	5,2	6,3	5,6	6,3
4.	5,2	5,7	5,5	5,8	5,6	5,9

1.	Optimale Werte: Die Werte liegen ständig um die 7 oder darüber, eine Übersäuerung ist ausgeschlossen
2.	Noch befriedigende Werte: Morgens ist der Urin recht sauer (darf so sein). Nach den Mahlzeiten sehen wir aber Werte um oder über 7. Eine deutliche Übersäuerung liegt nicht vor
3.	Mäßige Übersäuerung: Die Werte steigen nach dem Essen zwar etwas an, erreichen aber nicht die normalen Bereiche
4.	Deutliche Übersäuerung: Die Werte sind niedrig und steigen auch nach dem Essen nur unwesentlich an

Was ist bei einer Übersäuerung zu tun? Stellen Sie Ihre Ernährung um, so dass Sie nur wenige säuernde Lebens- und Genussmittel zu sich nehmen (s. o.). Ggf. kann die Gabe eines Basenpräparates angezeigt sein (z. B. Basica Pulver®, bei Milchzuckerintoleranz Bullrichs Vital®). Wenn das nicht ausreicht, können in der Säuren-Basen-Therapie erfahrene Ärzte auch Baseninfusionen verabreichen.

Ernährung bei Kopfschmerzen: Heilfasten – Entgiftung und Entspannung



Heilfasten wirkt u.a. durch eine Entlastung des Bindegewebes

Viele Menschen mit Kopfschmerzen haben durch Heilfasten eine deutliche und nachhaltige Linderung ihrer Beschwerden erfahren. Dies geschieht bei Kopfschmerzen/Migräne hauptsächlich über zwei Wege: Das Bindegewebe wird „entschlackt“, überflüssige oder schädliche Bestandteile werden abgebaut, Ver- und Entsorgung der Zellen verbessern sich. Zum anderen führt das Heilfasten nach einigen Tagen zu einer so genannten vegetativen Gesamtumschaltung. Das unwillkürliche Nervensystem schaltet von Anspannung auf Entspannung um – genau dieses brauchen Patienten mit Kopfschmerzen meist.

Achtung: An den ersten Fastentagen kann es durchaus noch einmal zu einem Kopfschmerzanfall kommen. Wird dieser überwunden, bleibt der Faster während des weiteren Fastens oft frei von Kopfschmerzen. Nach dem Fasten ist die Kopfschmerzneigung meist wesentlich geringer als vorher. Ein Versuch lohnt sich. Weitere Informationen hierzu siehe unter www.heilfasten-1.de.

Labor – welche Untersuchungen sind wichtig?

Hier noch einmal zusammengefasst einige wichtige Laboruntersuchungen, die üblicherweise nicht bei Kopfschmerzen/Migräne durchgeführt werden, weil sie nicht zum schulmedizinischen Standard bei dieser Erkrankung gehören:

- **Magnesium im Vollblut: Gibt es ein Magnesiumdefizit, welches für ein vegetatives Ungleichgewicht und die Kopfschmerzneigung mit verantwortlich ist?**
- **Fettsäurestatus: Haben Sie genügend Omega-3-Fettsäuren, die vor Entzündung schützen?**
- **DMPS-Test: Sind Sie mit Quecksilber belastet?**
- **Evtl. Allergieteste bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Alle erwähnten Laboruntersuchungen und Therapieverfahren werden in der Habichtswald-Klinik (stationär oder ambulant) durchgeführt.

Auch wenn z. B. Koffein oder Alkohol zunächst die Kopfschmerzen nimmt, bei nachlassender Wirkung der Substanzen tritt der Kopfschmerz stärker wieder auf – da hilft nur Entgiftung.

Entgiftung bei Kopfschmerzen: Koffeinentzug



„C-A-F-F-E-E - trink nicht so viel Kaffee“ gilt besonders für Kopfschmerzpatienten

Viele Patienten mit Kopfschmerzen oder beginnender Migräne trinken eine Tasse Kaffee und berichten dann über weniger Kopfschmerzen. Das Koffein wirkt auf die Spannung der Blutgefäße und kann diese wieder auf ein günstiges Maß führen. Das Problem ist nur Folgendes: wenn täglich koffeinhaltige Getränke konsumiert werden, tritt eine Gewöhnung ein. Das Koffein wirkt dann nicht mehr so gut, ja, es wird dann sogar benötigt, um die Gefäßspannung zu erzielen, die wir sowieso hätten, wenn wir nicht regelmäßig Koffein konsumieren würden. Es ist dann eine Abhängigkeit eingetreten!

Hierzu ein wissenschaftliches Experiment (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich 1994): Man hat normale Kaffeetrinker (2 Tassen täglich, das ist ja fast nichts) gebeten, für einige Tage keinerlei koffeinhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Stattdessen wurden sie zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt, von denen die eine Hälfte morgens eine Tablette mit dem Koffeingehalt von 2 Tassen Kaffee erhielt, die andere Hälfte erhielt eine Tablette mit Milchzucker (Placebo). Alle Versuchspersonen sollten in einem Tagebuch ihre Beschwerden beschreiben. In der Koffeingruppe gab es keinen Unterschied. Die Placebogruppe ohne Koffein entwickelte zu 90% Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, die Hälfte (!) hatte einen Kopfschmerzanfall und 10% beklagten depressive Symptome. Das alles war nach wenigen Tagen wieder verschwunden. Die Forscher interpretierten die Beschwerden jedoch als Entzugssymptome bei einer körperlichen Abhängigkeit (und das bei 2 Tassen täglich!). Merken Sie etwas? Viele Kopfschmerzen sind in Wirklichkeit Koffeinentzugskopfschmerzen, besonders wenn die Kopfschmerzen morgens auftreten und sich auf eine Tasse Kaffee oder Schwarztee bessern.

Wenn Sie sagen: „Lieber Doktor, ich mache alles, um meiner Kopfschmerzen Herr zu werden, aber bitte lass mir den Kaffee.“, dann vermute ich keine Abhängigkeit vom Koffein, dann bin ich mir dessen sicher. Jeder Mensch mit Kopfschmerzen/Migräne sollte einmal einen Koffein-Entzugs-Versuch durchführen. Gerade wenn Sie glauben, es ohne Kaffee

(Schwarztee etc.) nicht aushalten zu können, dann müssen Sie es versuchen und sich zu einer Entgiftung bei Kopfschmerzen entschließen.

Lassen Sie z. B. im Urlaub alle koffeinhaltigen Getränke weg, wenn Sie sich einen Kopfschmerzanfall erlauben können. Wenn es Ihnen an den ersten drei Tagen richtig schlecht geht – wunderbar! Das ist jetzt nicht zynisch, sondern zeigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Nach etwa einer Woche haben Sie den Entzug, die Entgiftung, hinter sich und Sie fühlen sich so gut oder so schlecht wie vor Beginn des Versuches. Dann aber geht es aufwärts und Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit weniger Kopfschmerzen/Migräne haben. Für nicht wenige Kopfschmerzpatienten ist das die Lösung, andere Maßnahmen sind nicht zu beachten. Ob Sie persönlich dazu gehören, müssen Sie ausprobieren.

„Darf ich denn gar keinen Kaffee mehr trinken? Muss ich denn jetzt Asket werden?“ Nein. Aber gebrauchen Sie Kaffee in Zukunft als Genussmittel, missbrauchen Sie ihn nicht als Dopingmittel. Nichts spricht dagegen, nachmittags zu einem Stück Kuchen eine aromatisch duftende Tasse Kaffee zu trinken. Genießen Sie auch ab und zu einen Espresso nach einem guten Essen beim Italiener. Warum denn nicht? Aber kein Genussmittel sollte täglich verzehrt werden. Trinken Sie beispielsweise an drei Tagen (nicht hintereinander) in der Woche koffeinhaltige Getränke, so bleibt deren stimulierende Wirkung erhalten, es tritt aber keine Gewöhnung und auch keine Abhängigkeit ein. So sollte meines Erachtens jeder gesunde Mensch mit Koffein umgehen, der Mensch mit Kopfschmerzen/Migräne muss so damit umgehen, wenn er durch einen Koffeinentzugsversuch seine Abhängigkeit mit einem Entzugskopfschmerz bewiesen hat.

Nebenbei: Koffein wirkt stark auf die Niere und führt dort zu einer vermehrten Ausscheidung von Wasser und Salz, aber auch von Kalium, Magnesium, Zink und Kalzium – wichtige Elektrolyte, die wir für unser vegetatives Gleichgewicht benötigen. Psychisch labile und stressanfällige Menschen sind ja auch leichter für Kopfschmerzen/Migräne empfänglich.

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im November 2005:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

10.11.2005 *„Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“*

24.11.2005 *„Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“*

Vorträge der Inneren Abteilung im November 2005:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.11.2005 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

11.11.2005 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

18.11.2005 *„Stress und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

25.11.2005 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Zum Schluss möchten wir Ihnen die Angebote der Inneren Abteilung für Selbstzahler nicht vorenthalten:

Angebot der Inneren Abteilung für privat Versicherte und Beihilfeberechtigte

Sie erhalten eine individuelle kompetente schulmedizinische und naturheilkundliche ärztliche Beratung, Diagnostik (z. B. Laboruntersuchungen, Langzeit-, Belastungs-EKG, Echokardiografie etc.) und Behandlung durch den Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. med. Volker Schmiedel. Darüber hinaus können Sie sich in unserer Klinik erholen und unser umfangreiches balneo-physikalisches Angebot nutzen.

Ärztliche ambulante Leistungen (Beratungsgespräche, Laborleistungen, Diagnostik) werden nach GOÄ berechnet und können bei der Beihilfe und/oder der PKV eingereicht werden:

Auf Wunsch erhalten Sie von Herrn Dr. Schmiedel eine Verordnung über balneo-physikalische Anwendungen (Massage, Krankengymnastik etc.), die Sie in unserem Haus wahrnehmen können und die Ihnen von der Habichtswald-Klinik in Rechnung gestellt werden. Diese Rechnung kann ebenfalls bei der Beihilfe und/oder PKV eingereicht werden.

**Sie wohnen eine beliebige Anzahl von Tagen in der Habichtswald-Klinik zum Preis von
*65,- € pro Tag.***

Darin enthalten sind:

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwertkost, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- Teilnahme am offenen meditativen, künstlerischem und spirituellem Angebot des Hauses
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.

Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung können nicht bei der Krankenkasse und/oder Beihilfe geltend gemacht werden.

Anmeldung:

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Anreiseternwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte an unser Aufnahmebüro, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon **0800/8901100**.

Angebot der Inneren Abteilung

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden?

Dann ist unser Angebot genau das Richtige für Sie. Wir bieten Ihnen auf unserer Inneren Abteilung eine besondere Kombination von kompetenter medizinischer Betreuung und individueller Erholung im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes in der von einer positiven Lebensweise geprägten Atmosphäre unseres Hauses, z. B. mit Walking, Ergometer-Training, Heilfasten nach Buchinger, individuellen Diätformen, Gabe von Nahrungsergänzungen. In der Kurhessen-Therme mit Sole-Thermalbad, Sauna und Sonnenbank können Sie sich entspannen. Der Wilhelmshöher Bergpark liegt direkt vor der Haustür und lädt zu Erholungsspaziergängen ein.

Buchung einer beliebigen Anzahl von Tagen zu einem Tagessatz von 98,-- €

mit folgende Leistungen:

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwertkost, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.
- Ärztliche Betreuung
- Routinediagnostik, Routine-Laboruntersuchungen
- Ärztlich verordnete Anwendungen
- 1 Entspannungsverfahren
- Offenes meditatives, künstlerisches und spirituelles Angebot
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen

Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler ohne Kostenübernahmeerklärung eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger). Hier gelten andere Tagessätze. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.

Auf Wunsch können Sie vom Chefarzt behandelt werden. Dazu verweisen wir auf unser Angebot für privat Versicherte und Beihilfeberechtigte.

Anmeldung:

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Ihrem Anreiseterrminwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung an unser Aufnahmebüro, Tel.: 0561/3108-622. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon **0800/8901100**.

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Chefarzt der Inneren Abteilung

K.- E. Schenk
Verwaltungsleiter

Auflösung der Quizfrage:

- a) Die Sauna ist zwar ein Verfahren, welches sich trockener Wärme und kalten Wassers bedient – so wie auch der Pfarrer Kneipp mit thermischen und hydrotherapeutischen Reizen arbeitete. Die Sauna wurde jedoch während der olympischen Spiele 1936 in Berlin von finnischen Sportlern in Deutschland eingeführt. Hätte Kneipp die Sauna gekannt, hätte er sie aber vermutlich in sein therapeutisches Repertoire eingebaut.
- b) Oxalate kommen zwar in vielen Lebensmitteln vor (z.B. Spinat, Mangold, Rhabarber, Rote Bete, Schokolade). Sie fördern die Entwicklung von Nierensteinen, erzeugt aber keine Kopfschmerzen.
- c) Der pH-Wert beruht auf einer Skala, die nach dem dekadischen Logarithmus aufgebaut ist. Jeder Punkt steht dabei für das Zehnfache. pH 5 ist damit 10x saurer als pH 6 und 100x saurer als pH 7.
- d) In der Tat bekommt jeder zweite regelmäßige Kaffeetrinker einen Koffeinentzugskopfschmerz.