

MARIA HOLL

GEWITTER im Kopf

Migräne und Kopfschmerzen
nachhaltig stoppen
Die Maria-Holl-Methode®



TASCHENBUCH

man
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Maria Holl

Gewitter im Kopf

Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen
Die Maria-Holl-Methode®

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-497-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-496-0, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring



Fotos Innenteil: © stock.adobe.com Kolumnen: ylivdesign; 8–9: Racle
Fotodesign; 18–19: Joern Pohlan; 36–37: Monthira; 64–65: aijiro; 78–79:
nenadaksic; 94–95: Wellnhofer Designs; 114–115: Aaron Amat; 126–127:

Photoshot.one; 136–137: JuanPablo; 144–145: BillionPhotos.com;

Zeichnungen Innenteil: © Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

Inhalt

Vorwort	6
Das Wichtigste in Kürze	10
Anwendung der Methode	20
Elemente der Maria-Holl-Methode® (MHM)	32
<i>Lektion 1: Grundlegende Übungen zur Bewältigung von Migräne und Kopfschmerz</i>	<i>37</i>
Übungen für Übungsmuffel	38
Achtsamkeitsübung: der Flammenwerfer	60
<i>Lektion 2: Erweiterte Erdungsübungen</i>	<i>65</i>
Die Verbindung von Füßen und Becken	66
<i>Lektion 3: Übungen für die Rückseite des Körpers</i>	<i>79</i>
Dauerhaftes Lösen von Verspannungen am Rücken	80
<i>Lektion 4: Übungen für die Lösung des Schultergürtels und des Brustkorbs</i>	<i>95</i>
Ein freier Oberkörper, verbunden mit Armen und Händen	96
<i>Lektion 5: Übungen für den Kopf</i>	<i>115</i>
Andauernde Anspannung spüren und lockern	116
<i>Lektion 6: Die Vergangenheit beenden und gegenwärtig sein</i>	<i>127</i>
Abhaken und im Jetzt leben	128
<i>Lektion 7: Migräne und Psyche</i>	<i>137</i>
Verborgene Auslöser für die Migräne	138
<i>Lektion 8: Übungen der Transformation</i>	<i>145</i>
Unsere Haut ist nur eine imaginäre Grenze	146
Schlusswort	151
Die Autorin	153
Anhang	154
Register	157



Vorwort

Seit vielen Jahren unterstütze ich Menschen mit Migräne in meiner Praxis bei der Bewältigung dieses Symptoms. Es ist mir stets eine sehr große Freude zu sehen, wie die Patienten, die oft unter starken Schmerzen leiden, diese Schritt für Schritt verringern, und der Zwang und der Druck, die mit Migräne verbunden sind, weniger werden – und wie sie beginnen, wieder ein unbeschwertes Leben zu führen.

Ich muss in diesem Zusammenhang immer wieder an einen meiner Patienten denken, einen Manager, der fünf Tage in der Woche Migräne hatte. Ich selbst hatte in meinem Leben bisher kaum Schmerzen, und es war mir unbegreiflich, dass ein Mensch mit solchen Schmerzen seinen Alltag bewältigen konnte, arbeitete, seinen Haushalt führte und in einer Beziehung lebte. Was ihm jedoch fehlte, war jegliche Freude und Leichtigkeit.

Dieses Beispiel macht deutlich, welche Kraft die meisten Migränepatienten doch haben. Nachdem mein Patient mehrere Monate sehr konsequent meine Übungen durchgeführt hatte, hat sich die Migräne auf leichte Kopfschmerzen reduziert, die ein- bis zweimal monatlich auftraten. Nun kehrten auch wieder der Zauber und die Leichtigkeit – und die Freude – in sein Leben zurück.

Das Übungsprogramm, was zu solchen Erfolgen führt, möchte ich Ihnen im vorliegenden Buch nahebringen. Aus Erfahrung weiß ich, dass dieses Programm zur Bewältigung von Migräne mindestens 30 Minuten täglich konzentriertes Üben von Ihnen verlangt. Sie können gern mehr üben, was viele



Betroffene auch tun, wenn die Schmerzen sehr stark sind. Falls Sie nicht so viel Zeit investieren möchten oder können, rate ich Ihnen, mit fünfzehn Minuten täglich zu beginnen und die Zeitspanne des Übens kontinuierlich zu erhöhen. Menschen mit Migräne haben in der Regel ein großes Potenzial sowie viel Kreativität. Mit diesem Programm wird Ihre eigene und besondere Power wieder zum Leben erwachen.

Sie werden in diesem Programm lernen, den energetischen Zustand Ihres Körpers in Balance zu bringen. Zudem werden Sie entfähigende Gedanken bemerken, die Ihrer eigenen Entwicklung und Ihrem Wohlbefinden entgegenwirken, und diese verwandeln.

Dieses Übungsprogramm ist sowohl für Erwachsene wie für Jugendliche und Kinder geeignet. Bei Kindern bis zu vierzehn Jahren empfehle ich, die Übungen mit einem Erwachsenen zusammen durchzuführen. Falls Sie die Übungen als Erwachsener mit einem Partner zusammen machen, werden Sie feststellen, dass es gemeinsam viel besser und schneller geht, da man sich gegenseitig stärkt.

Dieses Übungsprogramm ist einfach und überall durchzuführen. Sie brauchen so gut wie keine Hilfsmittel. Nur die Entscheidung, mit dem Üben zu beginnen. Am besten starten Sie innerhalb von zweiundsiebzig Stunden, nachdem Sie das Buch gekauft haben, damit die Kraft der Wahl Sie trägt.

Ihre Maria Holl





Migräne-Know-how



Das Wichtigste in Kürze

Jeder Mensch kennt das: Kopfschmerzen. Und ebenso die Aussage: »Ich habe Migräne.« Doch was heißt das, was ist eigentlich Migräne, und was unterscheidet sie von »normalen« Kopfschmerzen?

Definition von Migräne

Es gibt ganz unterschiedliche Kopfschmerzen – je nachdem, welcher Teil des Kopfes betroffen ist – ob der Hinterkopf oder die Stirn, Augen, Schläfen, Nacken oder nur eine Hälfte des Kopfes (einseitiger Kopfschmerz). Der Schmerz kann dumpf, pochend oder schneidend sein. Dabei sind der Schädel, Hirnhaut, Nerven und Blutgefäße gereizt, das Gehirn selbst ist schmerzunempfindlich.

Inzwischen nennt die Medizin etwa 180 verschiedene Kopfschmerzarten. Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) unterscheidet zwischen den drei am häufigsten vertretenen Kopfschmerztypen:

- * Wenn der Schmerz sich vom Nacken her ausbreitet und mit dumpfem Schmerz den gesamten Kopf regelrecht einzwängt – als trüge man eine zu enge Mütze – spricht der Arzt von Spannungskopfschmerz, der von einer halben Stunde bis zu einer Woche andauern kann. Hier helfen oft frische Luft und Bewegung.



- * Bei eher bohrenden oder reißenden Schmerzen, meistens im Bereich der Augen, spricht der Arzt von Clusterkopfschmerzen. Wer darunter leidet, ist unruhig und versucht, sich mit Bewegung zu helfen. Sie schaukeln mit dem Oberkörper oder wandern umher. Die Augen können gerötet sein oder tränen. Die Augenlider können anschwellen, oder eines von beiden hängt herunter. Manchmal ist die Pupille ganz klein, oder die Nase läuft oder ist verstopft. Manche der Betroffenen schwitzen.
- * Eine Migräne ist sehr viel mehr als Kopfschmerzen, die schon unangenehm genug sind. Bei Migräne kommen noch Übelkeit und/oder Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen hinzu. Während bei Kopfschmerzen Bewegung manchmal die Schmerzen lindert, verschlimmert sich die Migräne dadurch. Betroffene legen sich in ein abgedunkeltes Zimmer und hoffen, dass die Schmerzen bald vorübergehen – was innerhalb von vier Stunden passieren, aber auch bis zwei Tage dauern kann. Manche Betroffene berichten vor der eigentlichen Migräneattacke von Lichtblitzen, sich ausbreitenden Kreisen oder Vierecken oder Zickzacklinien – unabhängig davon, ob die Augen offen oder geschlossen sind. Das Gesichtsfeld kann eingeschränkt sein. Einige Betroffene erzählen auch von vorübergehenden Lähmungserscheinungen oder Kribbeln in Händen, Armen oder im Gesicht, manche sogar von Sprachstörungen. Es handelt sich dabei um eine Migräne mit *Aura*. Da diese Symptome aber auch bei einem Schlaganfall auftreten, ist es wichtig, umgehend einen Arzt zu informieren. Im Gespräch mit dem Facharzt kann eine Migräne in der Regel aufgrund der Krankheitsanzeichen eindeutig erkannt und diese Gefahr ausgeschlossen werden.



Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Kopfschmerzen können – ja nach Häufigkeit und Schwere – den Alltag durcheinanderbringen, aber meistens gehen sie von selbst wieder weg. Dennoch gilt: Wenn Sie zum ersten Mal schwere Kopfschmerzen haben, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein. Denn manchmal stecken hinter Kopfschmerzen, die vorher nicht da waren oder mit einem Mal sehr viel stärker sind, andere Erkrankungen. Seh- oder Sprachstörungen, Krämpfe, Taubheitsgefühl oder Lähmung können auf Epilepsie, eine Entzündung oder Gehirnblutung hinweisen. Auch ein Unfall, Gefäßkrankheiten, Zahnschäden oder Arzneimittel können die Ursache für Kopfschmerzen sein. Da diese Krankheiten unterschiedlich behandelt werden, ist es wichtig, sich von einem Mediziner beraten zu lassen. Erst wenn andere Ursachen sicher ausgeschlossen werden können, haben Sie **primären Kopfschmerz**. Das heißt: Der Kopfschmerz ist nicht der Hinweis auf eine andere Erkrankung, sondern selbst das Problem. Die schlechte Nachricht: Bis heute ist nicht sicher geklärt, was Kopfschmerzen wirklich auslöst.

Vorkommen von Migräne und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Nach Rückenschmerzen ist es die häufigste Krankheitsform überhaupt. In Deutschland leiden insgesamt ca. 54 Millionen Menschen unter Kopfschmerzen, d.h. sie-



ben von zehn Menschen in Deutschland haben immer wieder Beschwerden, jeder vierte regelmäßig. Häufiger betroffen sind Frauen und Bewohner von Städten mit über 50.000 Einwohnern. Spannungskopfschmerz ist die häufigste Form, etwa 54 Prozent der Befragten leiden unter dieser Beeinträchtigung, während 38 Prozent Migräne haben – das sind etwa zehn Prozent aller Deutschen. Während Frauen jedoch häufiger unter Migräne leiden (etwa dreimal so häufig wie Männer), haben Männer eher Clusterkopfschmerzen. Statistisch gesehen leider Menschen über 45 Jahren seltener daran. Jedes fünfte Kind zwischen sechs und elf Jahren klagt bereits über Kopfschmerzen – und jeder dritte Jugendliche. Wenn die Schmerzen von ein- bis zweimal pro Jahr bis zu vierzehn Tagen monatlich auftreten, spricht man von **episodischen Kopfschmerzen** oder episodischer Migräne, ab fünfzehn Tagen monatlich von der **chronischen** Form.

Migräne in der Schulmedizin

Aus Sicht der Schulmedizin ist Migräne eine neurobiologische Erkrankung. Migräne lässt sich nur schwer mit den klassischen bildgebenden Verfahren nachweisen und galt lange Zeit als rein psychische Erkrankung. Mittlerweile haben Forscher im Gehirn ein sogenanntes Migränezentrum gefunden. Galt mangelnde Durchblutung vor der Entdeckung dieses Areals als Ursache der Migräne, so wurde mittlerweile nachgewiesen, dass das Migränezentrum des Gehirns nicht unterversorgt, sondern im Gegenteil besonders aktiviert, also durchblutet wird. Diese besonders starke Durchblutung verursacht, dass sich an dieser Stelle im Gehirn entzündungsauslösende Stoffe ansammeln.



Die Ursachen für das entzündliche Gehirnareal sind jedoch immer noch nicht geklärt. Heilbar ist Migräne bis heute nicht, daher spielt in der Medizin die Vorbeugung eine wichtige Rolle. Über sogenannte Schmerztagebücher wird versucht, die Ursachen der Migräne individuell zu bestimmen.

Migräne ist eine Krankheit, die bei jedem Patienten andere Ursachen haben kann, wie beispielsweise Veränderungen im Biorhythmus, übermäßige körperliche oder psychische Belastungen oder unregelmäßige Ernährung. Wer seine individuellen Auslöser kennt, lernt, diese zu vermeiden und damit die Häufigkeit der Migräneanfälle zu minimieren.

Medikamente und andere »Hilfsmittel«

Medikamente: Im Falle einer akuten Migräne kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz. Neben Mitteln, die Begleitsymptome wie Übelkeit verringern sollen, sind dies vor allem unterschiedliche Schmerzmittel – über frei verkäufliche Mittel u.a. auf Basis von Acetylsalicylsäure bis zu den sogenannten Triptanen. Triptane wirken auf die Botenstoffe, die das Gehirn durchbluten. Kaum ein anderes Mittel wirkt so schnell und effektiv gegen die Schmerzen. Allerdings tritt nach kurzer Zeit ein Gewöhnungseffekt ein, d.h. der Körper gewöhnt sich an die Zuführung blutverengender Substanzen und verlernt schnell, diese selbst zu bilden. Die Gefäße ziehen sich also bei längerer Einnahme dieser Schmerzmittel im gesamten Körper immer weniger von selbst zusammen, die Migräneanfälligkeit steigt – ein Kreislauf aus häufigen Anfällen und Medikamentenmissbrauch droht, mit Nebenwirkungen auf alle Blutgefäße des Körpers.

...



...

Kaffee: Das im Kaffee enthaltene Koffein wirkt gefäßerweiternd. Wenn Ihre Kopfschmerzen durch Verspannungen hervorgerufen werden, kann schon eine Tasse Espresso helfen. Studien haben belegt, dass Koffein einerseits ein Hormon freisetzt, das Schmerzen lindert – nämlich Noradrenalin –, andererseits bremst Koffein die Produktion von Hormonen, die Schmerzen hervorrufen, die sogenannten Prostaglandine. Auch die Acetylsalicylsäure, die in den häufigsten Schmerzmedikamenten enthalten ist, wirkt ähnlich. Daher kann eine Kombination von Schmerzmitteln und Kaffee sogar empfehlenswert sein.

Wärme: Wenn die Kopfschmerzen durch Verspannungen hervorgerufen werden, kann ein Vollbad oder Wärmekissen helfen.

Ingwertee: Ingwer ist ein bewährtes Mittel bei Übelkeit und Schmerzen.

Allergien als Migräneauslöser

Amerikanische Forscher haben Migränepatienten befragt und festgestellt, dass zwischen Allergien und Migräne ein eindeutiger Zusammenhang besteht. Zwei Drittel aller Befragten litten unter Allergien und Migräne. Diese Befragten haben ein höheres Schmerzempfinden und leiden auch häufiger unter Migräneattacken. Als mögliche Auslöser gelten Inhalationsallergien. Zu diesen zählen alle Allergene, die über die Atemluft in den Körper gelangen, wie Pollen, Tierhaare und Hausstaub.



Hier kann ein Migränetagebuch helfen, einen möglichen Auslöser festzustellen und durch medizinische Tests aufzuspüren. Dann ist es leichter, diese Auslöser zu vermeiden.

Auch Lebensmittelunverträglichkeiten gehören zu den oft genannten Auslösern für Migräne. So galt lange Zeit Tyramin, ein Bestandteil bestimmter Käsesorten, als möglicher Auslöser von Migräne. Diese Annahme wurde mittlerweile durch die Forschung widerlegt. Nüsse, Schokolade und Rotwein wurden ebenso im Rahmen einer Migränediät aus der Ernährung ausgeschlossen. Einzig bei Rotwein gilt heute noch als gesichert, dass er Migräne auslösen kann. Da Nahrungsmittelallergien individuell verschieden sind, hilft Betroffenen nur das Ausschlussverfahren.

Bewegung und Migräne

Das A und O bei Migräne und generell in Ihrem Alltag ist ein täglicher Spaziergang von mindestens 30 Minuten, vorzugsweise durch den Wald.

Ihnen ist es nicht möglich, täglich spazieren zu gehen? Versuchen Sie, auf andere Weise in Bewegung zu bleiben! Inzwischen empfehle ich älteren Patienten und Menschen mit einem übervollen Alltag, morgens drei Minuten im Bett liegend Fahrrad zu fahren. Sie beginnen mit zehn bis 30 Sekunden und hören immer dann auf, wenn sich Ihr Körper erschöpft fühlt. In wenigen Tagen bis Wochen ist eine Minute Fahrradfahren nicht mehr belastend. Weitere Wochen Übung werden Ihnen beim Fahrradfahren im Bett ein leichtes Gefühl bescheren. Drei Minuten sind auf Dauer »Pflicht«, nehmen Sie sich eine Uhr dazu, bis Sie die Zeitspanne im Gefühl haben.



Das Gehirn wird bei Bewegung mit frischem Sauerstoff versorgt, Sie beschäftigen sich mit Ihrem Körper, und durch die mäßige Beanspruchung der Muskeln lösen sich Verspannungen. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Körper und Ihre Atmung. Denken Sie beim Gehen oder Fahrradfahren nicht über Probleme nach. Bleiben Sie in der Wahrnehmung bei Ihren Atemzügen und in Ihrem Becken, was man auch als »Hauptreservoir« der Lebensenergie bezeichnen kann. Sie werden durch beständiges Üben ein neues Bewusstsein für Ihr Becken erlangen. Beim Spaziergehen nehmen Sie Ihre Umwelt wahr, erfahren sie mit allen Sinnen.

