



Migräne

Carsten Klie

Stille Signale wahrnehmen: Wie Osteopathie bei Migräne helfen kann

Dieses Szenario kennen viele: ein dumpfes Pochen, durchdringender Schmerz, eine visuelle Aura, die das Sehvermögen beeinträchtigt. Migräne ist weit mehr als ein gewöhnlicher Kopfschmerz – sie stellt eine komplexe neurologische Störung dar, die den Körper aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Während akute Anfälle oft ohne Medikamente kaum zu bewältigen sind, geht die Osteopathie einen anderen Weg. Sie fragt nicht nur, welche Symptome auftreten, sondern auch: Wie kann der Körper selbst zur Linderung beitragen? Welche verborgenen Spannungen könnten die Migräne begünstigen oder aufrechterhalten?

Bei einer osteopathischen Behandlung steht nicht der Schmerz allein im Fokus. Stattdessen spürt der Therapeut mit geschulten Händen mögliche Ursachen auf – oft an Stellen im Körper, die auf den ersten Blick nichts mit der Migräne zu tun zu haben scheinen.

Mögliche Ansatzpunkte der Osteopathie:

1. Freie Durchgänge für Gefäße und Nerven: Der Kopf wird über ein feines Netzwerk von Blutgefäßen und Nerven versorgt. Verspannungen in der Halswirbelsäule, den Schultern oder der Kaumuskulatur können als Barrieren wirken. Mithilfe sanfter Techniken lassen sich diese Strukturen entlasten, um die Versorgung des Kopfes zu optimieren.
2. Spannungsketten lösen: Der menschliche Körper ist ein komplexes, miteinander verbundenes System. Alte Narben am Bauch, blockierte Gelenke im Becken oder verspannte Bereiche der Kopfhaut können über Faszien Spannungen bis in den Kopf weiterleiten. Osteopathische Methoden helfen, solche Spannungsmuster aufzuspüren und zu lösen.
3. Den Rhythmus des Kopfes ausbalancieren: Osteopathen widmen sich auch dem cranosacralen System, einem feinen, rhythmischen Puls zwischen Schädel und Kreuzbein. Stress und Verspannungen können diesen natürlichen Rhythmus stören. Mit gezielten, sanften Impulsen lässt sich das Gleichgewicht wiederherstellen, wodurch das Nervensystem beruhigt wird.

Was Sie erwartet:

Die erste Behandlung beginnt mit einem ausführlichen Gespräch, bei dem Ihre gesamte gesundheitliche Vorgeschichte detailliert besprochen wird. Anschließend erfolgt die Untersuchung ausschließlich mit den Händen. Dabei ertastet der Osteopath vorhandene Bewegungseinschränkungen und Spannungsmuster im Körper – von den Füßen bis zum Schädel.

Die eigentliche Behandlung erfolgt sanft und mit viel Respekt. Sie kann verschiedene Techniken umfassen, wie die Mobilisierung von Gelenken, die Narbenentstörung, die Arbeit an den Faszien oder die Harmonisierung des cranosacralen Rhythmus.

Im Vordergrund steht nicht lediglich eine einmalige Schmerzlinderung, sondern die Förderung der langfristigen Selbstregulation Ihres Körpers. Viele Patienten berichten nach einer osteopathischen Betreuung von weniger intensiven, selteneren und kürzeren Migräneanfällen.

Migräne: Wenn Körper und Seele miteinander sprechen

Migräne ist weit mehr als nur Kopfschmerz. Sie ist eine komplexe neurologische Erkrankung, bei der körperliche Veranlagung und psychische Faktoren eng miteinander verwoben sind. Man spricht hier von einer psychosomatischen Erkrankung: Psychische Belastungen und unbewusste Konflikte „somatisieren“ sich – sie äußern sich in körperlichen Symptomen.

Die Migräneattacke kann als eine Art „Notbremse“ des Körpers verstanden werden, die in Folge von Überlastung und anhaltendem Stress gezogen wird. Hier sind die wichtigsten psychologischen und psychosomatischen Ursachen und Auslöser:

1. Stress und Anspannung – Der Hauptauslöser

Stress ist der häufigste Trigger für Migräneattacken. Dabei geht es nicht nur um negativen Stress (Distress), wie berufliche Überlastung oder Konflikte, sondern auch um positiven Stress (Eustress), wie Vorfreude auf ein Ereignis.

- Was passiert? Unter Stress schüttet der Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Dies führt zu Muskelanspannung, einer erhöhten Alarmbereitschaft des Nervensystems und kann die Erweiterung der Blutgefäße im Gehirn begünstigen – ein klassischer Mechanismus bei Migräne.

- Besonders tückisch: Der „Weekend-Migräne-Anfall“. Wenn die Anspannung der Woche nachlässt, kommt der Körper zur Ruhe und der Hormonspiegel sinkt abrupt. Dieser plötzliche Wechsel kann die Attacke erst auslösen.

2. Unterdrückte Emotionen – Der stille Druck im Inneren

Viele Migräne-Betroffene haben Schwierigkeiten, negative Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer oder Angst bewusst zu erleben und auszudrücken. Diese Emotionen werden „heruntergeschluckt“ und nicht zugelassen.

- Was passiert? Die aufgestauten Emotionen suchen sich ein Ventil – in diesem Fall den Körper. Der Kopf „explodiert“ quasi vor unterdrückter Wut oder „platzt“ vor ungelösten Sorgen. Die Migräne wird so zu einem symbolischen Ausdruck des inneren Drucks.

3. Perfektionismus und hohe Selbstansprüche

Ein sehr häufiges Persönlichkeitsmerkmal bei Migräne-Betroffenen ist ein ausgeprägter Perfektionismus und ein überhöhtes Pflichtgefühl.

- Was passiert? Der ständige Drang, alles perfekt machen zu müssen, sowie die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen, erzeugen eine permanente innere Anspannung. Der eigene Körper wird überhöhten Leistungsansprüchen unterworfen und kann irgendwann nicht mehr mithalten. Die Migräne zwingt zur Pause.

4. Angst und Kontrollverlust

Migräne kann auch als Reaktion auf Situationen auftreten, in denen man das Gefühl von Kontrolle verliert oder vor einer großen, unbekannten Aufgabe steht.

- Was passiert? Die Angst vor der Situation oder dem Versagen löst eine vegetative Stressreaktion aus. Die Attacke kann in diesem Fall auch ein (unbewusster) Ausweg sein, um der überwältigenden Situation zu entfliehen und sich zurückzuziehen.

5. Frühe Traumata und Vernachlässigung

Studien deuten darauf hin, dass belastende Kindheitserfahrungen (sog. ACEs - Adverse Childhood Experiences) wie emotionale Vernachlässigung, Missbrauch oder Gewalt die spätere Entwicklung von Migräne begünstigen können.

- Was passiert? Chronischer Stress in der Kindheit kann die Entwicklung des Gehirns und des Stressregulationssystems (die HPA-Achse) dauerhaft verändern. Das Nervensystem bleibt ein Leben lang in einer Art erhöhter Alarmbereitschaft und reagiert schneller mit körperlichen Symptomen wie Migräne.

Das psychosomatische Verständnis: Ein Teufelskreis

1. Psychische Belastung (z.B. Stress) löst eine Migräneattacke aus.
2. Die Attacke selbst ist qualvoll und löst Angst vor der nächsten Attacke aus („Migräne-Angst“).
3. Diese Angst wird zu einem neuen, zusätzlichen Stressfaktor, der das nächste Migräne-Ereignis begünstigt.

Was kann man tun?

Das Verständnis dieser Zusammenhänge ist der erste Schritt zur Besserung. Eine erfolgreiche Therapie sollte daher immer beides umfassen:

- Körperliche Behandlung: Akutmedikation, vorbeugende Medikamente, Osteopathie, Physiotherapie, Akupunktur, Entspannungstechniken, das Programm „Tiefenentspannung“ auf unserer Website.
- Psychologische Behandlung: Psychotherapie (z.B. Verhaltenstherapie) kann helfen, Stressbewältigungsstrategien zu erlernen, Perfektionismus abzubauen, Emotionen besser zu regulieren und die zugrundeliegenden Konflikte zu bearbeiten.

Migräne ist kein eingebildetes Problem, sondern ein ernstzunehmender Hilferuf des gesamten Systems aus Körper und Psyche. Indem man auf diesen Ruf hört und sowohl die körperlichen als auch die seelischen Aspekte behandelt, kann man den Teufelskreis durchbrechen und die Lebensqualität signifikant verbessern.

In unserer Praxis haben wir sehr gute Erfahrungen damit gemacht, Osteopathie mit dem Yager-Code zu verbinden. Diese Kombination ermöglicht es uns, sowohl körperliche als auch mental-emotionale Ursachen gezielt zu erkennen und zu behandeln.

Was ist der Yager-Code?

Der Yager-Code (auch Yager-Therapie) ist eine psychotherapeutisch-hypnotische Methode, die von Dr. Edwin Yager, einem klinischen Psychologen, entwickelt wurde. Der zentrale Gedanke ist, dass unser Unterbewusstsein über ein viel größeres Wissen und viel größere Fähigkeiten verfügt als unser Bewusstsein.

Die Kernannahme ist, dass die "Zentrale Quelle" oder das "Zentrale Bewusstsein" (im Grunde das höhere Selbst oder die Weisheit des Unterbewusstseins) in der Lage ist, die Ursachen von Problemen zu identifizieren und zu korrigieren – und zwar schneller und effizienter als das bewusste Denken.

Wie kann die Yager-Therapie bei Migräne helfen?

Nach der Theorie von Dr. Yager haben viele körperliche und psychische Probleme ihre Ursache in "Störprogrammen" im Unterbewusstsein. Diese Programme können durch vergangene Erfahrungen, Glaubenssätze oder unverarbeitete Emotionen entstanden sein.

Bei Migräne könnte die Yager-Therapie folgendermaßen ansetzen:

1. Identifikation der Ursache: Der Therapeut führt den Klienten in einen entspannten Zustand. Dann wird das "Zentrum" (das Unterbewusstsein des Klienten) "befragt", um die zugrundeliegende, unbewusste Ursache der Migräne zu finden.

Diese Ursache könnte ein unbewusster emotionaler Konflikt sein (z.B. unterdrückter Stress, Ärger oder Angst).

Ein negativer Glaubenssatz (z.B. "Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden" oder "Ich halte dem Druck nicht stand").

Ein früheres traumatisches Erlebnis, das mit Kopfschmerzen verknüpft ist.

2. Neubewertung und "Löschung" des Störprogramms: Sobald die Ursache identifiziert ist, arbeitet der Therapeut mit der "Zentralen Quelle" des Klienten zusammen, um dieses Störprogramm zu "löschen" oder umzuschreiben. Die Idee ist, dass das Unterbewusstsein die falsche Programmierung erkennt und durch eine gesunde, funktionale Einstellung ersetzt.

3. Aktivierung der Selbstheilung: Das Ziel ist, dass der Körper und Geist des Klienten durch die Korrektur auf der unbewussten Ebene die Migräne nicht mehr "brauchen" und die Symptome von selbst verschwinden.

Für wen könnte es etwas sein?

Für Menschen, die alle schulmedizinischen Optionen ausgeschöpft haben und offen für ganzheitliche, psychosomatische Ansätze sind.

Bitte beachten Sie auch den Ratgeber Der Yager-Code und profitieren Sie von dem kostenfreien Audio-Programm Tiefenentspannung, das auf unserer Website zum Download angeboten wird.

Darüber hinaus könnte unser Ratgeber zum Thema D-Vitamin für Migränepatienten von Interesse sein.

Migräne und Vitamin D-Mangel

Mit einem optimalen Vitamin-D-Wert können Sie **jede** Therapie positiv beeinflussen. Mit einem Mangel **jede** Therapie sabotieren.

Was man bisher herausgefunden hat:

Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2021 mit fünf randomisierten kontrollierten Studien fand, dass Vitamin D verglichen mit Placebo die Anzahl der Kopfschmerztage, die Häufigkeit der Attacken, die Schwere der Kopfschmerzen und die Migränebedingte Beeinträchtigung (z. B. mittels MIDAS) deutlich reduziert hat.

PubMed

Eine andere Meta-Analyse (ebenfalls 2021) mit sechs Studien und ca. 300 Patient*innen zeigte, dass Vitamin D die Attackenzahl pro Monat und die Anzahl der Kopfschmerztage senkt; aber sie fand keinen eindeutigen Effekt auf die Dauer der Attacken oder auf die Schmerzintensität.

PubMed

Einzelne klinische Studien

In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie mit 80 Patient*innen, die über 12 Wochen 2000 IU Vitamin D3 pro Tag erhielten, wurden signifikante Verbesserungen beobachtet bzgl. der Kopfschmerztage pro Monat, der Attackendauer, der Schmerzstärke und des Analgetika-Einsatzes.

PubMed

In einer weiteren Studie wurde außerdem eine Reduktion des Calcitonin Gene-Related Peptides (CGRP) nach Vitamin D Gabe gezeigt; CGRP spielt eine wichtige Rolle bei der Pathophysiologie der Migräne.

SpringerLink

Beobachtungsstudien / Assoziationen

Einige Studien fanden heraus, dass Menschen mit Migräne im Durchschnitt niedrigere Vitamin-D-Werte haben als Kontrollpersonen ohne Migräne.

PubMed

Es gibt auch große Querschnittsuntersuchungen (z. B. NHANES-Daten), die einen negativen Zusammenhang zeigen: Niedrigeres Vitamin D, mehr Migräne oder starke Kopfschmerzen.

PMC

Neuere Studien / Kombinationstherapien

Eine aktuelle Studie kombiniert Vitamin D mit Probiotika und fand, dass damit Frequenz und Schwere von Migräneattacken besser reduziert wurden als mit Placebo.

BioMed Central

Was noch nicht klar ist / offene Fragen

Nicht alle Studien zeigen eine Wirkung auf alle Merkmale der Migräne. Manche finden z. B., dass Schmerzstärke oder Dauer weniger stark oder gar nicht beeinflusst werden.

PubMed

Die optimale Dosis, Dauer der Behandlung und bei welchen Subgruppen (z. B. mit Aura vs. ohne, akute vs. chronische Migräne) Vitamin D wirksam ist, ist noch unsicher.

Ob jemand mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel besonders profitiert — d. h. wie groß der Unterschied zwischen „defizitär“ vs. „normal“ sein muss — ist nicht klar definiert.

Auch hinsichtlich Sicherheit (z. B. Überdosierung) und Langzeitwirkungen sind die Daten weniger umfangreich.

Fazit

Ja: Es gibt wissenschaftliche Belege, dass Vitamin D helfen kann bei Migräne, besonders in Bezug auf die Häufigkeit der Attacken und die Gesamtzahl der Kopfschmerztage.

Aber: Vitamin D ist kein gesicherter Ersatz für bewährte medikamentöse oder nicht-medikamentöse Therapien. Es ist eher als Zusatzbehandlung denkbar, insbesondere bei dokumentiert niedrigem Vitamin-D-Status.

Wenn man Vitamin D einsetzen will, wäre es sinnvoll, vorher den Vitamin-D-Spiegel zu bestimmen und dann in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker eine geeignete Dosis festzulegen. Hierzu mehr im Ratgeber „D-Vitamin“.