

# Wir wollen, dass Sie sich Ihren

## Kopf[und]Schmerz und Psyche ...Was haben Kopfschmerzen mit der Psyche zu tun?

*Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt. Erfahrung ist das, was man aus dem macht, was einem zustößt. (Zitat von Aldous Huxley)*

Kopfschmerzen sind eine Reaktion des Körpers! Kopfschmerzen sind oft eine durchaus gesunde und natürliche Reaktion des Körpers! Aber auf was reagiert hierbei der Körper und ganz speziell der Kopf? Nehmen Sie einmal an, der Kopf könnte in drei Teile aufgeteilt werden. Wobei der erste Teil im Bereich der Stirn bis zum Haaransatz liegt, der zweite Teil vom Haaransatz bis zum Hinterkopf geht und der dritte Teil der Hinterkopf ist.

### Wo ist der Kopfschmerz zu Hause?

Stellen Sie sich einmal Ihren letzten intensiven Streit mit Ihrem Mann, Ihrer Frau vor und fühlen Sie sich einmal in Ihren Kopf hinein. Wo genau spüren Sie etwas? Sie haben eine extrem hohe Belastung in Ihrem Beruf, an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem Haushalt, mit Ihren Kindern. Holen Sie sich eine dieser hohen Belastungsmomente in Ihr Gedächtnis. Wo genau spüren Sie hierbei etwas in Ihrem Kopf? Es prasseln sehr viele Ereignisse gleichzeitig auf Sie ein. Sie haben sehr viele Dinge gleichzeitig in Ihrem Kopf zu erledigen. Wo genau würden Sie in solch einer Situation in Ihrem Kopf etwas fühlen? Sie haben Erinnerungen an eine Situation, welche Sie bis heute nicht verstehen konnten. Wo genau würden Sie diese Situationen und die dazu gehörigen Gefühle in Ihrem Kopf spüren? Oder... auf Ihnen lastet ein enormer Druck von Verantwortungsgefühl und Aufgaben, welche Sie übernommen haben. Wo genau werden Sie diesen Kopfschmerz spüren?

### Was man aus dem macht, was einem zustößt?

Erleben Sie eine oder mehrere oben genannter Situationen wiederholt häufig oder sind gar in einer dieser Situationen gefangen. Was glauben Sie. Was würde mit dem vorher empfundenen Gefühl, wenn dieses nun wiederholt häufig oder Sie gar in diesem Gefühl gefangen bleiben würden, wie würden Sie sich dann fühlen und wo genau würden Sie dies dann fühlen?

### Auseinandersetzung mit dem bewussten Anschauen?

Fragen Sie sich einmal, wenn Sie wieder einmal in solch einem Gefühl sind: Was hat dieses, wenn auch im Moment, mit Schmerz und ne-

gativem behaftetes Gefühl Positives für Sie, ... "Was will dieses Gefühl Positives für Sie erreichen"?

### Zusammenhang

Wenn Sie für sich auf die genannte Frage eine oder mehrere Antworten gefunden haben ... genau da beginnt nun das als „Kopfschmerz“ bezeichnete Gefühl sein Geheimnisvolles zu verlieren.

### Der erste Schritt

Bei Kopfschmerzen hat es sich als sehr sinnvoll erwiesen ein „Kopfschmerztagebuch“ zu führen. Darin sollte aufgeführt sein:

- Jeder Tag notiert werden
- Ob Kopfschmerzen aufgetreten sind
- Zu welcher Uhrzeit die Kopfschmerzen aufgetreten sind
- Wie stark die Kopfschmerzen auf der folgenden Intensitätsskala waren.  
(Intensitätsskala 0-10, 0 = kein Kopfschmerz und 10 = absolut unerträglich, nicht steigerungsfähiger Kopfschmerz).
- Ort des Kopfschmerzes (z.B. linke Schläfe, hinter das Auge ziehend)
- Kopfschmerzcharakter (z.B. ziehend, pochend, dumpf, usw.)
- Tätigkeit in den Stunden vor dem Kopfschmerz (z.B. längeres Gespräch mit xxx geführt, beim Einkaufen gewesen, usw.)
- Stimmung vor dem Kopfschmerzereignis (z.B. verärgert, gestresst, unverstanden)
- Wetterlage (z.B. schwül, föhnig, regnerisch)
- Genussmittelkonsum (z.B. 5 Tassen Kaffee getrunken, 10 Zigaretten geraucht, usw.)
- Andere besondere Ereignisse

### Leinadergreifende Lösungswege

Ob Kopfschmerzen durch eine körperliche Erkrankung oder durch eine psychische Belastung ausgelöst wurden. Ist dies wirklich die richtige Frage? Es sollte hierbei nicht eine Möglichkeit ausgeschlossen werden. Ganz im Gegenteil. Beide Möglichkeiten sind, wie Körper und Seele, untrennbar miteinander verbunden. Neue Impulse auf neuen Wegen ...für Sie Persönlich, für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, für Ihr Wohlbefinden.

Ihr Michael Diaz



Michael Diaz,  
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

### Michael Diaz

Systemtherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
NLP-Therapeut  
Psychologischer Berater  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte  
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18a  
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008  
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info  
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthem.

mampa-Sprechstunde:

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde

## Vorträge &

von Dr. med. Michael Koob

Wir wollen, dass Sie sich Ihren  
„Kopfschmerzen –

Do., 28.1.2010, 19.30 Uhr  
Haus für Wellness und Therapie  
Dr.-Gessler-Str. 18  
Regensburg

# Schmerz aus dem Kopf schlagen!

Kopfschmerz ist gemein und kann viele Ursachen haben. Eine Spurensuche.



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum  
Thema Orthopädie.

mampa-Sprechstunde:  
redaktion@mampa.net  
Stichwort mampa-meditipp

## Seminare:

und Michael Diaz

Schmerz aus dem Kopf schlagen!  
wir wollen..."

Di., 2.2.2010, 19.30 Uhr  
in der Praxis Dr. med. Koob  
Regensburger Str. 36,  
Burglengenfeld

Das hat wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt: Im Kopf pocht oder sticht es ganz furchtbar, Licht und Lärm tun einfach nur weh – und klare Gedanken sind ohnehin nicht möglich. Wenn nicht gerade eine Grippe im Anflug ist und derartige Schmerzattacken vielleicht sogar häufiger vorkommen, steht irgendwann in der Regel auch der Besuch beim Orthopäden auf dem Programm. Dieser soll dann klären, ob Verspannungen, Blockaden, eingeklemmte Nerven oder ein anderes Krankheitsbild die Ursache des Übels sein könnten – und schaut dazu zum größten Erstaunen vieler Patienten zunächst einmal auf die Füße!

### Von Kopf bis Fuß auf Schmerz eingestellt?

Es ist kaum zu glauben, aber wahr: Kopfschmerzen haben nicht selten etwas mit den Füßen zu tun, genauer gesagt mit deren Fehlstatik und dem Gang eines Menschen. Denn gerät bereits „ganz unten“ die von Natur her an sich ausgewogene Haltung des Menschen aus dem Gleichgewicht, setzt sich diese Fehlstellung über das Becken und die Wirbelsäule bis hinauf in den Kopf fort. Und der muss dann sozusagen für den Fehler eines oder mehrerer anderer Körperteile büßen, ist damit überfordert und reagiert mit Schmerz. Der Ausweg aus diesem Dilemma ist häufig verblüffend einfach: Mit individuell angepassten Einlagen lassen sich Fußfehlstellungen beheben oder Beinlängendifferenzen ausgleichen – und nach kurzer Zeit ist der Schmerz deutlich geringer, wenn nicht sogar ganz weg.

### Autsch, total blockiert!

Doch nicht immer ist der Schmerz so einfach zu beheben. Vor allem dann nicht, wenn es aufgrund starker akuter Schmerzen kaum möglich ist, den geplagten Patienten zu untersuchen. Das passiert vor allem dann, wenn „falsche“ Bewegungen des Halses zu ernsthaften Blockaden der Halswirbelsäule geführt haben und jede noch so kleine Bewegung bereits weh tut. Dennoch: Jetzt heißt es mitunter Zähne zusammenbeißen, um die angesagte chiropraktische Behandlung zu durchstehen. Es lohnt sich nämlich in den meisten Fällen – und der Schmerz verschwindet genau so schnell, wie er angefliegen kam. Allerdings funktioniert dies umso besser,

desto früher ein Patient mit einer solchen Blockade zum Arzt kommt, denn sonst brauchen die betroffenen Muskeln länger, um sich wieder auf die Normalsituation einzustellen. Wenn es gar nicht anders geht, hilft in solchen Fällen zusätzlich eine Schmerz stillende und Verspannungen lösende Spritze.

### Problemfall Dauerkopfschmerz

Pech ist nur, dass sich nicht alle Verspannungen, die zu Kopfschmerzen führen, im Schnellverfahren lösen lassen. Insbesondere dann nicht, wenn sie das Resultat dauerhafter Fehlbelastungen sind und so bereits zu schwerwiegenden Dysbalancen der Muskulatur geführt haben. Das Problem: Als Kopfschmerzpatient möchte man verständlicherweise möglichst schnell wieder beschwerdefrei sein, doch in diesem Fall ist leider Geduld gefragt. Hier geht es vor allem darum, in intensiven Gesprächen mit den Patienten Ursachenforschung zu betreiben und zu machbaren Lösungen zu kommen. Dabei handelt es sich in der Regel um angemessene Kombinationen aus gezielter Schmerztherapie, Krankengymnastik und Entspannungstechniken.

Besonders betroffen von anhaltenden Kopfschmerzen sind Menschen, die unter Arthrose im Bereich der Halswirbelsäulengelenke leiden. Diese führen nämlich nicht nur zu deutlich sicht- und spürbaren Bewegungseinschränkungen, sondern als Folge dessen eben auch zu Verspannungen der Muskulatur – und damit häufig zu Kopfschmerzen. Wichtig ist in solchen Fällen zunächst die Mobilisierung der entsprechenden Gelenkpartien, was meist über physiotherapeutische Übungen geschieht. In Kombination mit Muskelentspannungstechniken, die zu einem Ausgleich der Körperbalance führen sollen, lassen sich auch hier erstaunliche Erfolge erzielen – vorausgesetzt, der Patient hat ein wenig Geduld und macht wirklich aktiv mit.

### Im Zweifelsfall noch genauer hinschauen

Kopfschmerzen sind immer ein Alarmsignal. Bekommt man sie nicht in den Griff, sollte man sich frühzeitig nach Alternativen umsehen. Verantwortungsvolle Orthopäden holen sich in solchen Fällen gern einen Neurologen mit ins Boot. Findet auch er keine Erklärung, hilft manches Mal auch der Gang zum Psychologen. Nicht umsonst beinhalten zahlreiche alte Redensarten unseren