

# Kopfschmerzen und Migräne

## Sanfte und nachhaltige Hilfe durch die moderne ISBT Bowen Therapie



Unser Kopf ist der höchste Punkt unseres Körpers, hier befinden sich unsere Sinnesorgane Augen, Nase und Ohren und unser Gehirn. Pausenlos laufen lebenswichtige Prozesse ab: Steuerung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung, Denkleistung, Steuerung unserer Muskulatur, Regulierung des Hormonhaushalts, Filterung der optischen und akustischen Wahrnehmung und das Sprechen. Was passiert, wenn ein Kopfschmerz auftritt? Die Denkleistung nimmt

ab, man wird träge, optische und akustische Wahrnehmung wollen nicht mehr richtig arbeiten, man möchte seine Ruhe haben...

### Woher kommen Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen können sowohl Symptom einer Erkrankung als auch ein eigenständiges Beschwerdebild sein. Um die Ursache für den Schmerz herauszufinden, ist es wichtig zu klären, wo der Kopfschmerz lokalisiert ist, wie er auftritt, welche Art von Schmerz sich ausdrückt, ob es einen Auslöser gibt, ob Begleitsymptome hinzukommen und welche Medikamente zur Zeit eingenommen werden. Entsprechend der Symptome ist eine weiterführende Diagnostik und eine geeignete Therapieform zu wählen.

### Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen!

Migräne ist eine Kopfschmerzkrankung mit wiederkehrenden, meist halbseitig auftretenden Kopfschmerzen begleitet von Übelkeit und Erbrechen. Oft werden die Schmerzattacken ausgelöst durch Nahrungsmittel, Alkohol, Medikamente, psychische Belastung bzw. Entlastung, durch starken Lichteinfluss und bei Frauen häufig durch die Menstruation. Je nach Auftreten der Migräne kann sich die Schmerzattacke vor Beginn der Kopfschmerzen durch Sehstörungen und Störungen der Sensibilität ankündigen, dies wird in der Medizin als Migräne mit Aura bezeichnet. Kündigt sich die Migräneattacke nicht durch Sehstörungen und Störungen der Sensibilität an, spricht man von der Migräne ohne Aura. Beide Migräneformen zeigen zusätzlich zum Kopfschmerz Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit.

Der chronische Spannungskopfschmerz bildet wiederkehrend dumpfe Schmerzen über den gesamten Kopf. Typische Auslöser sind klimatische Faktoren und Alkohol. Wird der Kopfschmerz durch die Halswirbelsäule ausgelöst, so spricht man von einem sog. vertebra-genen Kopfschmerz (Vertebra = Wirbelsäule). Dieser ist meist chronisch mit Schmerzbetonung im Hinterkopfbereich. Ausgelöst wird der Schmerz

bei bestimmten Kopfhaltungen, ursächlich sind hier verschiedene Erkrankungen der Halswirbelsäule wie z.B. Osteoporose, ein Schleudertrauma, Gelenkblockierungen, muskuläre Verspannungen oder Durchblutungsstörungen im Bereich der Halswirbelsäule.

### Sanfte und nachhaltige Hilfe durch die moderne ISBT Bowen Therapie

Der Schwerpunkt in meiner Praxis ist die ISBT Bowen Therapie. Diese moderne Regulationstherapie ist eine ganzheitliche sanfte manuelle Therapieform, bei der Schlüsselstellen des Körpers stimuliert werden und eine Anregung der Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte bewirken. Durch gezielte Griffe wird eine Zirkulation des Lymphflusses angeregt und die Durchblutung gesteigert. Diese regulative Wirkung verbessert die Gewebesituation der behandelten Bereiche, d.h. der Stoffwechsel sowie der Flüssigkeitsaustausch der Zellen wird verstärkt. Aufgrund der positiven Beeinflussung der Muskelfasziolen, was beim Spannungskopfschmerz und beim vertebra-genen Kopfschmerz eine Rolle spielt, wird ein gleichmäßiger Ablauf der Muskelfunktionsketten erzielt. Der schmerzende und verkrampfte Bereich kann sich wieder in seine physiologische Stellung begeben. Die ISBT Bowen



**Julia Radermacher,**  
Heilpraktikerin

Therapie kann durch diese Wirkweise zu langfristiger Besserung oder Genesung Ihrer Kopfschmerzen führen. Wichtig ist, dass der Therapeut vor einer Behandlung medizinische Differentialdiagnostik betreibt und seine therapeutischen Grenzen kennt. Gesundheit und Wohlbefinden des Patienten stehen an erster Stelle.

Bei Fragen oder für weitere Informationen freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme! Gerne können Sie auf meiner Homepage unter [www.bowentherapeut.de](http://www.bowentherapeut.de) meine kostenlosen Patienteninformationen anfordern!

**Julia Radermacher**  
Heilpraktikerin  
Pfungstädter Straße 48  
64297 Darmstadt  
Tel. 06151-9187150  
Mail: [praxis@bowentherapeut.de](mailto:praxis@bowentherapeut.de)  
[www.bowentherapeut.de](http://www.bowentherapeut.de)



**JULIA RADERMACHER**  
Praxis für Naturheilkunde

#### Leistungen

- Bowen Therapie (ISBT)
- Pflanzenheilkunde u. klinisch organotrope Homöopathie
- Kinderheilkunde
- Injektionstherapie
- Ausleitungsverfahren

#### Termine nach Vereinbarung

#### Julia Radermacher

Heilpraktikerin

Pfungstädter Straße 48 | 64297 Darmstadt-Eberstadt

Telefon: 06151 – 91 87 150

E-Mail: [praxis@bowentherapeut.de](mailto:praxis@bowentherapeut.de)

Fax: 06151 – 91 87 151

Internet: [www.bowentherapeut.de](http://www.bowentherapeut.de)

# Neurodermitiskinder haben Anspruch auf Hilfen in der Schule

Acht bis sechzehn Prozent aller Kinder erkranken hierzulande bis zur Einschulung an Neurodermitis. Die Hauterkrankung geht mit einem starken Juckreiz einher, der zu Unruhe und Schlafstörungen führen kann. Viele betroffene Kinder fallen dann im Unterricht durch unkonzentriertes Arbeiten und Müdigkeit auf. Damit sie dennoch erfolgreich lernen können, brauchen sie neben einer zeitgemäßen Therapie ein paar praktische Hilfen im Schulalltag.

Rötungen, Krusten, aufgekratzte Hautstellen: Kinder, die an Neurodermitis leiden, haben oftmals alles andere als eine schöne Haut. Die chronische, schubweise verlaufende Hauterkrankung ist zwar nicht ansteckend, kann aber bei Mitschülern ablehnende Reaktionen hervorrufen. Vor allem der heftige Juckreiz macht es den betroffenen Kindern schwer: Viele

von ihnen schlafen während eines Krankheitsschubes schlecht, kommen müde in den Unterricht und arbeiten unkonzentriert. „Eltern neurodermitiskranker Kinder sollten die zuständigen Lehrer am besten direkt zu Beginn eines Schuljahres über die Erkrankung ihres Kindes informieren“, rät Erhard Hackler, Vorstand der Deutschen Haut- und Allergiehilfe.

### Nachteilsausgleich in der Schule

Neurodermitis ist keine psychische Erkrankung, die Symptome können sich aber durch psychische Belastungen wie Stress oder Schularbeit verschlimmern. Um Leistungsdruck zu vermeiden, können Lehrer den betroffenen Kindern beispielsweise für Klassenarbeiten mehr Zeit einräumen. Wichtig ist es auch, sie nicht we-



**Bildquelle:**  
Fotolia/Philippe Minisini

gen unruhigen Verhaltens zu rügen oder ihnen gar das Kratzen zu verbieten. Besser sind unterrichtstaugliche Kompromisse: Manche Kinder reiben die juckenden Stellen mit einem Kratzklötzchen, anderen hilft es, die Hände mit einem Knautschball abzulenken. Prinzipiell können neurodermitiskranke

Kinder an allen Unterrichtsfächern teilnehmen – auch am Sport- und Schwimmunterricht. Allerdings müssen sie die Möglichkeit haben, Schweiß oder Chlorwasser abzuduschen und ihre Haut einzucremen. Gegebenenfalls sollten sie den Unterricht vorzeitig verlassen dürfen, damit ausreichend Zeit für die notwendigen Hautpflegemaßnahmen bleibt. Während eines akuten Schubs kann es dennoch notwendig sein, betroffene Kinder vom Sportunterricht zu befreien. „Um zu verhindern, dass sie aufgrund solcher Regelungen in eine Außenseiterrolle gedrängt werden, sollten die Lehrer unbedingt die Mitschüler einbeziehen“, so Hackler. „Es muss klar sein, dass es sich nicht um eine Bevorzugung handelt, sondern um einen Nachteilsausgleich.“ Die Möglichkeit des Nachteilsausgleichs für chronisch kranke Schüler ist im Schul-

gesetz verankert. Nähere Informationen dazu erhalten Eltern bei der Schule beziehungsweise dem zuständigen Kultusministerium.

### Zeitgemäße Therapie

Die wichtigste Maßnahme, um neurodermitiskranken Kindern den Alltag zu erleichtern, ist eine angemessene Therapie. Welche Fortschritte die Forschung auf diesem Gebiet erzielt hat und welche Möglichkeiten es gibt, die Häufigkeit und das Ausmaß akuter Krankheitsschübe zu senken, erklärt die Broschüre „Krankheitsbild und neue Behandlungsstrategien der Neurodermitis“. Das kostenlose Informationsheft kann postalisch oder im Internet bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe angefordert werden: DHA e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, [www.dha-neurodermitis.de](http://www.dha-neurodermitis.de).