

Osteopathie bei ernährungsbedingten Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind, wie andere Schmerzen auch, Signale des Körpers, die richtig gedeutet werden müssen, um sie wirksam zu bekämpfen. Oft kann dabei der detektivische Spürsinn eines Osteopathen helfen.

Martin S. ist 48 Jahre alt und als Vertriebsleiter in einem mittelständischen Unternehmen fast rund um die Uhr aktiv. Er ist viel unterwegs, betreibt Sport, benötigt wenig Schlaf, wie er meint, und leidet seit Jahren immer wieder an unerträglichen Kopfschmerzen. Nachdem die von ihm aufgesuchten Ärzte keine organische Ursache hierfür feststellen können, sucht Martin S. auf Empfehlungen von Freunden den Osteopathen Richard Weynen in Schongau auf.

„Ich war überrascht,“ so Martin S., „dass Herr Weynen vor der eigentlichen Untersuchung so viel von mir wissen wollte.“ So hat dieser ihn nicht nur nach seinem Beschwerdebild, sondern möglichen Vorerkrankungen und Unfällen, aber auch nach seinen Lebens- und Arbeitsgewohnheiten befragt. Martin S. berichtet, dass er neben den Kopfschmerzen immer mal wieder unter Schmerzen im unteren Rücken leidet. Auf gezielte Nachfrage hin erwähnt er, dass sein Arbeitsalltag ihm kaum Zeit für regelmäßige größere Mahlzeiten lasse und er häufig erst abends seine Hauptmahlzeit zu sich nehme. Schlank wie er ist, achte er aber auf gesunde Ernährung und Vollkornprodukte sowie auf einen hohen Salatanteil. Seine Verdauung sei in den letzten Jahren eher unregelmäßig, und wenn, dann neige er eher zur Verstopfung.

Nach der ausführlichen Anamnese folgt die manuelle Untersuchung. Dabei führt Richard Weynen mit seinen Händen zahlreiche Tests durch, mit denen er die Lage, Position, Bewegung und Beweglichkeit der einzelnen Körperstrukturen und Gewebe prüft. Die „Antworten“, die er dabei vom Organismus erhält, führen ihn schnell weg von Kopf- und Halsregion hin zum Bauch. Hier stellt er bei Martin S. insbesondere eine Beeinträchtigung der Lage, der Beweglichkeit und des Muskeltonus von Dünn- und Dickdarm fest. Die Faszien - dünne Bindegewebshäute die, die einzelnen Körperstrukturen miteinander verbinden - und die Aufhängestrukturen um die einzelnen Darmabschnitte herum sind an einigen Stellen stark gespannt und fixiert, insbesondere die, die zur Bauchwand, zum Becken und zur Lendenwirbelsäule ziehen.

Zur Behandlung dieses organischen Befundes verwendet Osteopath Richard Weynen vorwiegend viszerale Techniken. Mit ihnen kann er die inneren Organe und deren Anheftungen, die Faszien, die Faszienauskleidungen der großen Körperhöhlen und die dazugehörigen Nerven- Blut- und Lymphgefäße behandeln. So stellt er die gesunden Spannungsverhältnisse im Darmbereich wieder her und unterstützt die natürlichen Rhythmen und Bewegungen des Darms im Zusammenspiel mit den anderen inneren Organen und Strukturen.

Was aber haben die inneren Organe mit den chronischen Kopfschmerzen zu tun? Bei Martin S. liegt die Hauptursache wohl in seinen Ernährungsgewohnheiten. Durch die immer wieder späte Aufnahme der

Hauptmahlzeit werden insbesondere der Dün- und Dickdarm kontinuierlich stark belastet. Die Aktivität des Darms ist normalerweise zwischen 3 und 11 Uhr morgens am größten, lässt bis 14 Uhr nachmittags kontinuierlich nach, bis sie zwischen ca. 21 und 22 Uhr stark verlangsamt. Daher sollte nach ca. 19 Uhr möglichst nichts mehr gegessen werden, damit die aufgenommene Nahrung noch zu den darmaktiven Zeiten verarbeitet werden kann. Danach verringert sich die Darmperistaltik, die Nahrung wird kaum mehr durchmischt und langsamer bis gar nicht mehr zersetzt. Insbesondere spät abends aufgenommene, normalerweise gesunde Rohkost, Salate und Vollkornprodukte sind dadurch nicht mehr leicht zu verdauen. Sie gären stark und die entstehenden Abbauprodukte werden nicht wie sonst tagsüber umgehend verwertet. Stattdessen verbleiben sie lange im Darm und greifen die Darmschleimhaut an. Durch die zunehmende Belastung kann es daher leicht zu Entzündlichkeit und zu Funktionsstörungen des Darmes kommen. Vom Darm ins Blut übertretende Giftstoffe belasten zudem den Kreislauf, führen zu einer Blutgefäßverengung und können wie wohl bei Martin S. immer wieder Kopfschmerzen auslösen. Darüber hinaus werden bei chronischer Fehlernährung die Haltebänder des Darmes stärker als sonst beansprucht, was sich z.B. über die Faszien auch auf die Stellung des Beckens und der einzelnen Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule auswirken kann. Bei Martin S. machte sich das in Form der sporadisch auftretenden Rückenschmerzen bemerkbar.

Durch seine Behandlung hat Osteopath Richard Weynen bei Martin S. die betroffenen Gewebe ausgeglichen und Impulse zur Selbstheilung gesetzt.

Ausschlaggebend für den anhaltenden Erfolg der Behandlung war aber auch die im Anschluss erfolgte Beratung. Richard Weynen hat seinen Patienten erläutert, wie er seine Ernährung umstellen und entsprechend seinen Ansprüchen und Organzeiten optimieren kann. Seitdem verzichtet Martin S. auf die nächtliche Hauptmahlzeit, achtet insgesamt auf frühere Essenszeiten und meidet Schwerverdauliches am Abend.

„Bis jetzt,“ so Martin S. zufrieden, „sind meine Kopfschmerzen nicht mehr aufgetreten und auch die Rückenschmerzen sind weg. Mein Osteopath hat mir beigebracht, mehr auf meinen Körper zu hören. Die Signale waren ja da, nur hatte ich mich taub gestellt und darauf hat mein Körper mit Kopfschmerzen reagiert.“

*Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.*