

# GEGEN KOPFWEH UND MIGRÄNE



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierte(r) Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Kopfwahl und Migräne sind lästige Leiden, die meist anfallsweise und in den unpassendsten Momenten auftreten. Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen und totale Erschöpfung sind die unangenehmen Begleiterscheinungen. Neueste Forschungen haben ergeben, dass viele Menschen die Anfallshäufigkeit und Stärke stark reduzieren können, wenn sie ihre Darmflora aufbauen. Dies wurde mit dem Präparat Omni biotic Migräne während mindestens drei Monaten Einnahmezeit getestet.

Die Gründe für Kopfwahl und Migräneanfälle sind von Mensch zu Mensch verschieden. Oft wird die Anfälligkeit innerhalb der Familie weitervererbt. Viele reagieren bei extremen Wetterlagen wie zum Beispiel bei Föhnlagen mit Migräne. Ein empfindliches vegetatives Nervensystem kann ebenfalls die Ursache sein. Begünstigt werden Kopfwahl und Migräne auch durch Wesenszüge wie Ehrgeiz, pedantischer Ordnungssinn und Perfektionismus: Eine Blockade des Geföhllebens kann die Folge sein. Plötzlich ist der Druck zu gross, und im Migräneanfall entladen sich sämtliche

Stauungen. Betroffene Personen sollten Stress meiden oder lernen, besser damit umzugehen. Weitere Anfälle auslösende Faktoren können Nahrungsmittel sein – Kaffee, Schokolade, Wurstwaren, fette Milchprodukte oder Wein. Durch eine basenreiche Ernährung lassen sich die Anfälle oft wesentlich mildern. Sehr oft wird Kopfwahl auch durch Rücken- und Nackenverspannungen ausgelöst und verstärkt. Vor allem, wenn die Kopfschmerzen vom Hinterkopf aufsteigen und zum Auge ausstrahlen. Dann muss mit Massagen und Haltungsturnen für eine Verbesserung gesorgt werden.

In meiner Praxis unterstütze ich den Heilungsprozess mit entspannenden Teemischungen. Dazu empfehle ich das entsprechende homöopathische Mittel wie zum Beispiel Iris, Gelsemium, Spigelia oder Sanguinaria. Hilfreich sind auch unsere pflanzlichen Kopfwahl Tropfen. Wichtigste Voraussetzungen für die Heilung sind eine gesunde Lebensweise und Ernährung – und die Darmgesundheit.