

# **Behandlung von Migräne, Kreuz- und Nackenschmerzen mittels Osteopathie und Akupunktur - ein Erfahrungsbericht aus der Sicht eines Betroffenen**

**Autor: Dr. Hans Wilhelm Wieczorrek**

## **Motivation und Zielsetzung**

Ich bin kein Mediziner, daher kann der Leser auch keine medizinisch-wissenschaftliche Abhandlung über die Problematik meines Krankheitsbildes speziell der Migräne erwarten. Die Problematik der Migräne steht im Vordergrund. Der Leidensdruck, den diese Krankheit hervorrufen kann, ist sehr hoch<sup>1</sup>.

Ich leide seit ca. fünfzig Jahren an Migräne und habe vor allem medikamentöse Behandlungsmethoden benutzt, um meine Schmerzen zu lindern und die Häufigkeit meiner Anfälle zu reduzieren. Das ist auch ganz gut gelungen. Vor allem die akuten Migräneanfälle lassen sich durch den Einsatz der sogenannten Triptane gut behandeln. Die Migräne war und ist ein Teil meines Lebens, aber sie dominiert es nicht. Ich komme also ganz gut mit Migräne klar.

Ich bin ein vehementer Anhänger der Schulmedizin, habe aber dennoch den Rat meines Hausarztes, eines erfahrenen Internisten, befolgt, mal „etwas anderes“ zu versuchen. Er riet zu Akupunktur und Osteopathie. Diesen Weg habe ich eingeschlagen. Von dem Verlauf dieses Weges, der noch nicht zu Ende ist, davon möchte ich in dieser Abhandlung berichten.

Ich versprach mir außerdem eine Linderung oder sogar Beseitigung meiner Kreuz- und Nackenschmerzen. Auch diese Schmerzproblematik begleitet mich seit Jahrzehnten und ich habe viele Versuche unternommen, um diese Schmerzen zu therapieren, mit mäßigem Erfolg.

---

<sup>1</sup> Markus A. Dahlem, Dr. rer.nat, Artikel aus Internet: „Ständig Migräne! Ich kann nicht mehr! 3 Gründe für Optimismus

|  |    |
|--|----|
| 1. EINLEITUNG.....   | 3  |
| 1.1 Was ist Migräne? .....   | 3  |
| 1.2 Das Migräne Paradoxon.....                                     | 3  |
| 2. MEIN LEBEN MIT MIGRÄNE .....                                    | 4  |
| 2.1 Migräne – eine Volkskrankheit.....                             | 4  |
| 2.2 Mein individuelles Migräneproblem .....                        | 4  |
| 3. Komplementärmedizinische Ansätze .....                          | 5  |
| 3.1 Definition .....   | 5  |
| 3.2 Akupunktur .....   | 5  |
| 3.3 Osteopathie .....  | 6  |
| 4. MEINE ERFAHRUNGEN MIT DER ALTERNATIVEN<br>SCHMERZTHERAPIE ..... | 6  |
| 4.1 Der Einstieg .....   | 6  |
| 4.2 Das erste Arzt- Patientengespräch .....                        | 7  |
| 4.2 Untersuchung und Behandlung.....                               | 7  |
| 4.2.1 Die Behandlung durch Osteopathie.....                        | 8  |
| 4.2.2 Die Behandlung durch Akupunktur.....                         | 9  |
| 5. Fazit .....   | 9  |
| LITERATURVERZEICHNIS .....   | 11 |

# 1. EINLEITUNG

## 1.1 Was ist Migräne?

Über Migräne gibt es Publikationen zu Hauf. Allein im Internet ist die Anzahl der Abhandlungen kaum überschaubar. Nur ein Teil davon ist brauchbar. Das gilt auch für die Chats, in denen sich Betroffene austauschen. Meines Erachtens dienen die Chats primär dazu – und das ist legitim –, dass sich Migräniker mit Leidensgenossen austauschen, um ihren Leidensdruck mit Gleichbetroffenen zu teilen. Denn wie sagt der Volksmund: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Konkret verweisen möchte ich auf die Publikationen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Auch bei WIKIPEDIA gibt es sehr brauchbare Abhandlungen.

## 1.2 Das Migräne Paradoxon

Migräne ist eine nicht heilbare Krankheit. In der Medizin gilt eine solche Krankheit als idiopathisch<sup>1</sup>. Der Begriff setzt sich zusammen aus den beiden griechischen Begriffen „idios“ (selbst) und dem Begriff „pathos“ (Leiden) und impliziert eine unbekannte Ursache. Migräne ist ein komplexes, neurologisches Leiden, dessen Ursachen bisher leider unbekannt sind. Daraus folgt, dass es keine grundlegende Therapie geben kann. Eine ärztliche Therapie, die darauf gerichtet ist, die Ursachen zu beseitigen, existiert zur Zeit noch nicht. In diesem Sinn ist Migräne nicht heilbar. Die Symptome allerdings sind behandelbar. Und, das ist die gute Nachricht, die Migräne kann auch ausheilen<sup>2</sup>. Bei manchen Betroffenen klingen die Symptome mit zunehmendem Lebensalter ab oder verschwinden vollständig. Ich bin zur Zeit fast völlig beschwerdefrei. Aber die konkrete Ursache dafür ist unbekannt, aber eine Vermutung habe ich wohl, ja ich habe sogar eine Gewissheit. Das werde ich später ausführen. Eine medizinisch nicht heilbare Krankheit, die dennoch ausheilen kann, das nenne ich paradox.

---

<sup>1</sup> Internetrecherche: Wikipedia

<sup>2</sup> Markus A. Dahlem, Dr. rer.nat, Artikel aus Internet: „Ständig Migräne! Ich kann nicht mehr! 3 Gründe für Optimismus

## **2. Mein Leben mit Migräne**

### **2.1 Migräne – eine Volkskrankheit**

Statistiken sagen, dass in Deutschland ca. acht Millionen Menschen an diagnostizierter Migräne leiden, wobei die Dunkelziffer noch wesentlich höher liegen dürfte. Ich bin einer der Betroffenen, der mit dieser Krankheit leben muss. Die direkten Kosten, die durch ärztliche und medikamentöse Behandlung entstehen sind mit ca. einer halben Milliarde enorm hoch. Nach Schätzungen werden die indirekten volkswirtschaftlichen Kosten auf das Zehnfache geschätzt. Das sind schon beachtliche Dimensionen.

Dazu kommt noch als nicht quantifizierbare Größe der Leidensdruck der Betroffenen, der enorm hoch ist. Ich weiß, wovon ich spreche.

### **2.2 Mein individuelles Migräneproblem**

Meine erste, heftige Migräneattacke traf mich völlig unvorbereitet nach einer längeren Phase extremer geistiger und nervlicher Anspannung, die ich eigentlich gewöhnt war. Eines nachts traf mich eine Kopfschmerzattacke, mit einseitigen pochenden Schmerzen und großer Übelkeit mit Erbrechen. Nach ein paar Stunden war alles überstanden, es blieb lediglich ein Stadium der Erschöpfung. Diese Anfälle wiederholten sich ca. eine Woche und hörten dann auf. Wir vermuteten sofort, dass diese Probleme mehr sein mussten als „normale“ Kopfschmerzen. Der Verdacht auf Migräne verdichtete sich. Aber eine medizinische Diagnose lag noch nicht vor. Die erhielt ich schließlich von meinem Hausarzt, einem erfahrenen Internisten und Psychologen, der eindeutig Migräne diagnostizierte.

Da die Diagnose nun feststand, musste eine medizinische Behandlungsstrategie gefunden werden. Als Präventionsmaßnahme verordnete der Arzt einen Betablocker<sup>1</sup>. Mit dieser Medikation sollten zwei Ziele erreicht werden, nämlich eine Senkung meines etwas zu hohen Blutdrucks und als präventive Maßnahme ein Versuch, die Intervalle zwischen den Attacken zu vergrößern und deren Intensität zu verringern. Im Nachgang kann ich sagen, dass der Einfluss auf meine Migräne gering oder gar nicht vorhanden war. Diesen Betablocker nehme ich noch heute, aber in einer niedrigeren Dosierung. Zur Behandlung des Akutanfalls wurde ein damals gängiges Medikament

---

<sup>1</sup> Internet: [https://www.dr-gumpert.de/html/betablocker\\_migraene.html](https://www.dr-gumpert.de/html/betablocker_migraene.html)

(Cafergot)<sup>1</sup> verordnet, das heftige und sehr unangenehme Nebenwirkungen hatte. Inzwischen sind die sogenannten Triptane<sup>2</sup> das Mittel erster Wahl für Migräniker.

Vor ca. zehn Jahren riet mir mein Hausarzt mal „etwas anderes“ zu versuchen und zwar Akupunktur und Osteopathie. Ich habe mir einen Arzt gesucht und auch gefunden, der als Schmerztherapeut und Osteopath praktiziert und auch Akupunktur anbietet.

### **3. Komplementärmedizinische Ansätze**

#### **3.1 Definition**

Der Begriff Komplementärmedizin<sup>3</sup> subsumiert ein breites Spektrum von Disziplinen und Behandlungsmethoden, die ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden können. Die Akupunktur und die Osteopathie gehören dazu. Sie beruhen auf einer anderen Sicht der Entstehung von Krankheiten. Diese Art der Medizin gewinnt zunehmend an Bedeutung, obwohl ihre Wirksamkeit von vielen Experten angezweifelt wird.

Das halte ich für ausgesprochen unangebracht, zumal komplementärmedizinische Methoden auch in Kliniken von Weltruf eingesetzt werden, wie z.B. der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

#### **3.2 Akupunktur**

Akupunktur<sup>4</sup>, die zu den häufig angewandten, Methoden der Komplementärmedizin gehört, wird der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zugeordnet. Die Methode ist ca. 2.500 Jahre alt. Ich, als Nichtfachmann, kann lediglich einiges Grundsätzliches zu der Methode sagen. Die TCM basiert auf einem Lebensenergie-Ansatz (Qi). Diese Lebensenergie bildet ein energetisches Netzwerk im Körper. Die Verbindungslinien des Netzwerks werden als Meridiane bezeichnet. Wenn die Energie ungehindert fließen kann, befindet sich der Körper im Gleichgewicht. Ist dieses Gleichgewicht, zum Beispiel durch exogene Einflüsse, gestört, kann die Energie nicht

---

<sup>1</sup> Internet: [Chttps://medikamio.com/de-ch/medikamente/cafergot/pilafergot](https://medikamio.com/de-ch/medikamente/cafergot/pilafergot)

<sup>2</sup> Internet: <https://www.leben-und-migraene.de/behandlung/akut-medikamentoes/triptane>

<sup>3</sup> Internetrecherche mit GOOGLE

<sup>4</sup> Tschech, Bärbel, <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/akupunktur.html>

ungehindert fließen, das Individuum wird krank. Mittels der Akupunktur muss der Arzt die Blockade auflösen und den Energiefluss wiederherstellen. Ich vermute jeder, der schon einmal in einer Akupunktur-Praxis war, hat schon ein Modell oder Bild dieses Systems gesehen, das in nahezu jeder dieser Praxen an verschiedenen Wänden platziert ist.

### **3.3 Osteopathie**

Die Osteopathie<sup>1</sup> verfolgt ebenso wie die Akupunktur einen ganzheitlichen Ansatz. Die Heilmethode wurde in Amerika erfunden, und wird verstärkt angewendet. Die Grundidee der Osteopathie, die „Erkrankung des Knochengerstes bedeutet“, geht über diese Idee weit hinaus. Der ganzheitliche Ansatz definiert den menschlichen Körper als ausgewogenes „Lebensfunktionsmodell“. Das Gleichgewicht des Organismus wird durch Bewegung erzeugt. Sie sorgt dafür, dass die Kommunikation im Körper ungestört funktioniert. Die Bewegung bezieht sich auf alle funktionalen Elemente des Körpers, also nicht nur das Knochengerst, sondern auch auf fast alle Organe.

## **4. Meine Erfahrungen mit der alternativen Schmerztherapie**

### **4.1 Der Einstieg**

Nachdem ich mehrere Jahrzehnte mit dem Instrumentarium der Schulmedizin mit Hilfe meines Hausarztes meine Migräne therapiert hatte, wollte ich es nun einmal mit Akupunktur und Osteopathie versuchen. Das hatte mir mein Hausarzt, wie schon erwähnt, empfohlen. Zunächst galt es den geeigneten Arzt zu suchen. Obligatorische Auswahlkriterien waren: Er musste ein erfahrener Schulmediziner sein mit einer zusätzlichen komplementärmedizinischen Ausbildung und einer fundierten Erfahrung. Wichtig waren auch orthopädische Kenntnisse, da ich mir auch Linderung meiner Kreuz- und Nackenschmerzen versprach, die vielleicht eine Komponente aus dem Ursachenbündel für meine Migräne sind.

Andere Berufsgruppen, die auch Osteopathie und Akupunktur anboten, kamen für mich nicht in Frage. Die Suche gestaltete sich nicht einfach, auch, weil mein Anforderungsprofil sehr hoch und speziell war. Im Nachgang kann ich sagen, dass die Suche in jeder Beziehung erfolgreich war und ist.

---

<sup>1</sup> Heidl, Stefan, Dr. med., Osteopathie, Skript im Internet

## **4.2 Das erste Arzt- Patientengespräch**

Für mich war der Einstieg in die Welt der Akupunktur und Osteopathie völlig neu. So war ich neugierig aber in positiver Erwartung der Behandlung selbst und unter Umständen sogar auf einen positiven Behandlungserfolg.

Zuerst fand ein erstes Arzt- Patientengespräch statt, in dem meine Beschwerden, meine bisherige Medikation und meine für die Behandlung relevanten Lebensumstände erfragt wurden.

Mein Migräneproblem kam natürlich auch ausgiebig zur Sprache, da es für mich höchste Priorität hatte, denn meine Migräneproblematik war für mich sehr belastend, obwohl sich die Symptome dieser Krankheit inzwischen verändert hatten. Die einen Migräneanfall begleitende Übelkeit mit mehrfachem Erbrechen trat inzwischen nicht mehr auf. Aber die heftigen pochenden Schmerzen, fast immer an der rechten Stirnseite, waren ein Symptom und zwar ein gravierendes, denn das Schmerzniveau war sehr hoch. Während eines Migräneanfalls fühlte ich mich einfach krank und nicht leistungsfähig.

Meine sportlichen Aktivitäten bestanden in herausfordernden Touren auf dem Rennrad. Dabei traten oft Rückenbeschwerden und Nackenschmerzen auf, mit denen ich zu leben gelernt hatte. Manchmal, aber selten, traten links Hüftbeschwerden auf. Medikamente, um diese Schmerzen zu beheben, wurden sehr selten eingesetzt, da die Beschwerden wieder verschwanden. Aber sie waren ein latentes Problem.

Der Arzt hörte aufmerksam zu und fragte manchmal gezielt nach, um genauere Informationen zu erhalten. Danach hatte er ein umfassendes Bild von meinen Beschwerden. Da ich eine differenzierte, eher distanzierte Sicht, auf die Möglichkeiten der Medizin habe, empfand ich es als beruhigend, dass der Arzt kein Heilungsversprechen machte, sondern erläuterte, dass er im Rahmen seiner Möglichkeiten durchaus zumindest Verbesserungen meiner Symptome, zu erreichen glaubte. Im Vorgriff kann ich sagen, dass dies vollkommen gelungen ist. Der Hinweis, dass Akupunktur, wie auch Osteopathie, sehr schonende Verfahren seien und keinerlei irreversible Nebenwirkungen haben, war beruhigend.

## **4.2 Untersuchung und Behandlung**

Vor der eigentlichen Behandlung ist eine Untersuchung obligatorisch, die der Arzt routiniert aber konsequent vornimmt. Es ist klar, dass der Therapeut dabei die Hilfe

des Patienten in Anspruch nimmt. Die Untersuchung findet jedes Mal vor der Osteopathie- und Akupunktur-Sitzung statt. Die eigentliche Behandlung wird unmittelbar nach der Untersuchung durchgeführt, wobei die Reihenfolge der Behandlungsschritte beliebig ist. Meine Behandlungsreihenfolge ist zuerst Osteopathie danach Akupunktur. So läuft mein Behandlungszyklus ab. Ich lasse mich vierzehntägig behandeln und das seit ca. zehn Jahren.

#### **4.2.1 Die Behandlung durch Osteopathie**

Die Untersuchung und Behandlung finden überwiegend im Liegen statt und bestehen im Wesentlichen im Auffinden von Fehlstellungen der Gelenke und der Lokalisierung von schmerzhaften Regionen. Der erste Untersuchungsschritt ist immer eine Analyse der Stellung der Hüfte. Das ist das einzige Untersuchungssegment, bei dem der Patient eine sitzende Position einnimmt. Die Fehlstellung der Hüfte zeigt sich in einer asymmetrischen Haltung der Beine und ist für den erfahrenen Therapeuten leicht zu erkennen. Die Auflösung der Fehlstellung und Blockade des Hüftgelenks, finden durch osteopathische Manipulation statt, die der Mithilfe des Patienten bedarf und etwas Kraft des Osteopathen, da eine sanfte Hebelwirkung mittels der Beine auf das Hüftgelenk ausgeübt wird. Meistens ist das Problem nach dem ersten Behandlungszyklus behoben, falls nicht, wird die Prozedur wiederholt. Aus meiner langen Behandlungserfahrung kann ich sagen, dass in der Regel der erste Versuch erfolgreich ist.

Ich kann bestätigen, dass die Osteopathie eine sehr sanfte Methode ist. Die dominierenden Hilfsmittel sind die Hände des Osteopathen, technische Hilfsmittel werden kaum eingesetzt. Die Rolle des Patienten ist eher eine passive.

Das gilt besonders bei der Behandlung des Kopfes und der Nackenwirbel. Der Osteopath tastet die markanten Regionen ab und fragt nach Schmerzen, dabei liegt der Kopf völlig passiv und entspannt in der Hand des Arztes. Ziel ist es auch hier, Blockaden aufzulösen und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Das Behandlungsspektrum ist umfangreich und sicherlich patienten- und symptomabhängig. Die Geschicklichkeit und Erfahrung des Osteopathen sind hier besonders gefragt.

Dieser Behandlungszyklus steht bei meiner osteopathischen Sitzung im Zentrum der Therapie. Die Dauer beträgt ca. fünfzehn Minuten. Ich empfinde diese Behandlung weder belastend noch unangenehm und schon gar nicht anstrengend. Auf Grund der

langjährigen Therapie und der mehreren Hundert Behandlungen sind mir die Abläufe natürlich inzwischen vertraut.

#### **4.2.2 Die Behandlung durch Akupunktur**

Ich werde in diesem Kapitel keinen abstrakten Bericht über den Einsatz der Akupunktur erstellen, sondern meine individuelle Akupunkturbehandlung beschreiben. Die Behandlung findet direkt nach der Osteopathie statt. Das Intervall ist vierzehntägig. Ziel ist es meine Migräne präventiv zu behandeln, meine Kreuz- und Nackenbeschwerden, auch akute, zu lindern oder zu beseitigen. Die Zielsetzung ist kongruent mit der Zielsetzung der Osteopathie. Akute Migräneanfälle kann man mit diesen Methoden nicht therapieren. Dazu bedarf es der bewährten Migränemedikamente.

Im Rahmen einer Akupunktursession setzt der Akupunkteur an den relevanten Stellen Akupunkturnadeln ein. Diese Instrumente sind sehr feine, sehr elastische und ca. 3 cm lange Nadeln aus Edelstahl mit einem Plastikkopf. Natürlich sind diese Nadeln steril und Einmalprodukte.

Die Anzahl der Nadeln richtet sich nach den Problemzonen. Bei mir wird zuerst immer eine Nadel in der Mitte der Schädeldecke eingestochen. Der Vorgang des Einstechens ist schmerzlos. Dann je eine an den Schulterpartien und den Schläfen.

In der rechten Schläfenpartie werden mehrere Nadeln platziert, da hier das Zentrum der Migräneschmerzen liegt. In den Fußpartien und unterhalb der beiden Knie werden ebenfalls Nadeln gesetzt. Wichtig ist, dass hier eine gewisse Symmetrie eingehalten wird. So in etwa läuft eine meiner Standard-Akupunktur-Sitzungen ab.

Sind die Nadeln platziert, bleibe ich ca. 20 – 30 min. in Ruhe auf der Behandlungsliege. Ein vollkommen entspannter Vorgang. Danach werden die Nadeln in der Regel von der Assistentin des Therapeuten entfernt. Probleme hat es bei mir bei dieser Prozedur noch nie gegeben. In der Literatur wird berichtet, dass manchmal Patienten Kreislaufprobleme bekommen, aber davon bleibe ich bisher verschont.

Dennoch belastet die Behandlung den Körper. Hohe körperliche Belastungen, wie Sport, traue ich mir danach nicht mehr zu.

#### **5. Fazit**

Ich habe eine lange Zeit der Behandlung durch Osteopathie und Akupunktur hinter mir. Meine Erfahrungen sind überaus positiv. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen,

dass es auf jeden Fall lohnenswert ist, einen Versuch zu starten. Dabei braucht man etwas Geduld. Auch bei mir gab es Höhen und Tiefen, aber ich habe nie daran gezweifelt, dass die Therapie erfolgreich sein wird. Meine Migräne ist sicher nicht geheilt, aber ich bin seit ca. einem Jahr fast schmerzfrei und habe keinerlei Migränemedikamente gebraucht. Das ist ein Riesenerfolg.

Auch meine Kreuz- und Nackenschmerzen treten nur noch temporär auf. Das ist erträglich. Wichtig für mich ist, dass ich so wenig wie möglich Medikamente gegen die Schmerzen brauche. Auch ist meine Beweglichkeit im Kopf- und Nackenbereich wesentlich erhöht, das hat mir auch mein Therapeut bestätigt. Ich bin zuversichtlich, dass mein Zustand sich auf diesem Niveau stabilisiert.

Um dieses Niveau zu halten, werde ich den vierzehntägigen Behandlungszyklus beibehalten.

## **Literaturverzeichnis**

Heidl, Stefan, Dr. med., Osteopathie, Skript im Internet

Internet: [https://www.dr-gumpert.de/html/betablocker\\_migraene.html](https://www.dr-gumpert.de/html/betablocker_migraene.html)

Internet: <https://medikamio.com/de-ch/medikamente/cafergot/pilafergot>

Internet: <https://www.leben-und-migraene.de/behandlung/akut-medikamentoes/triptane>

Internetrecherche mit GOOGLE

Internetrecherche: Wikipedia

Markus A. Dahlem, Dr. rer.nat, Artikel aus Internet: „Ständig Migräne! Ich kann nicht mehr! 3 Gründe für Optimismus

Michlits-Lichtenecker, Dagmar: EFFEKTIVITÄT VON OSTEOPATHIE BEI PATIENTEN MIT MIGRÄNE, EIN SYSTEMATIC REVIEW

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science in Osteopathie, Donau-Universität Krems

Tschech, Bärbel, <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/akupunktur.html>