

## Kopfschmerz- und Migränetherapie nach Kern - Wie der Körper Schmerzfreiheit lernt



Die Migräne ist oft gekennzeichnet durch einen anfallsartigen, pulsierenden und meist halbseitigen Kopfschmerz, der oft von zusätzlichen Symptomen, wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit oder Geräuschempfindlichkeit, begleitet wird.

Bei manchen Patienten geht einem Migräneanfall eine Aura voraus, bei der häufig optische oder sensorische Wahrnehmungsstörungen auftreten. Statistisch gesehen leiden Frauen häufiger unter Migräne als Männer, wobei insbesondere Personen im Alter zwischen 25 und 45 Jahren betroffen sind. Es können jedoch auch Kinder unter Migräne leiden.

Die Migränetherapie nach Bernhard Kern (staatlich anerkannter Masseur und Körpertherapeut, Freiburg), ist eine Methode bzw. Therapieansatz in der Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen. Dabei liegt die Entdeckung zu Grunde, dass sich Kopfschmerzen und Migränebeschwerden in den meisten Fällen auf der körperlichen Ebene positiv beeinflussen lassen. Migräne- und Kopfschmerzpatienten wird ein Lernprozess angeboten, der zur Schmerzfreiheit und darüber hinaus auch zu Wohlfühl und Gesundheit anleitet.

Die Migränetherapie nach Kern besteht aus drei Elementen:

1. die manuelle Behandlung und Bewegungstraining (Blockaden und Einschränkungen lösen)
2. die Wahrnehmungsschulung (körperliche und emotionale Empfindungen wahrnehmen)
3. Entspannungstraining (Anleitungen zur Selbsthilfe)

Durch die Behandlung werden Spannungszustände abgebaut, die Durchblutung angeregt, lymphatische Stauungen gelöst und Energie zum Fließen gebracht.

Die Therapie beginnt mit einer ausführlichen Anamnese und einem Patientenfragebogen zu den individuellen Migränesymptomen. Als nächstes wird entsprechend der Symptombeschreibung die anatomische Struktur zugeordnet. Das geschieht durch die „Migränebilder“ (Abb.) der Patienten, genaues Zuhören und den Tastbefund. Diese Strukturen werden dann manuell und bewegungstherapeutisch informiert. Anschließend soll der Patient erinnern, welchen Griff oder welche Dosierung in der Behandlung ein angenehmes Gefühl ausgelöst hat. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Behandlung allein nicht ausreichen würde. Eine aktive Mithilfe des Patienten ist von großer Bedeutung. Daher werden Individuelle Übungen zur Selbsthilfe ausgewählt, um den therapeutischen Prozess zu unterstützen. Das Führen eines „Wohlfühl-Tagebuchs“, statt eines „Schmerz-Tagebuchs“ kann zusätzlich die Migränebehandlung enorm unterstützen.



Diese Zeichnung eines Patienten zeigt eine eingeschränkte Beweglichkeit der Kopfgelenke und der daraus resultierenden, ausstrahlenden Schmerzen. Therapeuten, die über eine entsprechende Qualifizierung und Fortbildung verfügen, können die Migränetherapie nach Kern anbieten.