

Spannungskopfschmerzen werden erfolgreich mit Akupunktur behandelt

Der Spannungskopfschmerz ist der häufigste Kopfschmerz: Etwa 90 Prozent der Menschen sind irgendwann in ihrem Leben einmal davon betroffen.

Der Spannungskopfschmerz ist der häufigste Kopfschmerz. Etwa 90% der Menschen sind in ihrem Leben einmal davon betroffen. Spannungskopfschmerzen sind nicht auf eine Seite des Kopfs begrenzt, sondern treten meistens beidseitig auf – vor allem im Bereich der Schläfen. Häufig fühlt sich der Schmerz wie eine Art «Ring um den Kopf» an. Im Gegensatz zu anderen Kopfschmerzarten wie der Migräne sind die Schmerzen normalerweise nicht so stark, dass sie Betroffene von alltäglichen Arbeiten abhalten. Sie stellen vielmehr eine ständige Störquelle im Hintergrund dar. Ursache von Spannungskopfschmerzen können Muskelverspannungen im Bereich von Nacken, Schulter, Gesicht und Augen sein. Diese Verspannungen treten insbesondere durch monotone, statische Körperhaltungen wie bei Computerarbeit oder langen Autofahrten auf. Bis heute wissen Wissenschaftler nicht genau, woher Spannungskopfschmerzen kommen. Einig sind sie sich darin, dass es nicht die eine Ursache gibt, sondern viele Faktoren eine Rolle spielen. Studien lassen die Vermutung zu, dass Stress und Überforderung beim Entstehen der Krankheit eine Rolle spielen. Denn solche Belastungen verändern den Stoffwechsel im Gehirn. Unter anderem

wird der Botenstoff Serotonin verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle, das Gehirn reagiert sensibler auf Schmerzreize. Die Japanische Akupunktur bietet ein umfassendes Behandlungskonzept, das effizient und nachhaltig Spannungskopfschmerzen behandeln kann. Die Therapie besteht aus einer differenzierten Diagnose mit Einbezug von Ernährung, Gewohnheiten und Stressmanagement. Die Behandlung wird in unserer Praxis mittels Japanischer Akupunktur, Tuina (chinesische Massage/ Bewegungstherapie) Ernährungsberatung und Mentaltraining durchgeführt. Mit einer solchen multimodalen Therapie werden sämtliche Parameter die für die Kopfschmerzen verantwortlich sein können erfasst, entsprechend isoliert und behandelt. Die Japanische Akupunktur ist sehr beliebt, da ihre Wirkung effizient und ihre Techniken sanft sind. Die Wirkung auf das Vegetative Nervensystem und damit auch auf untergeordnete Systeme sind längst erwiesen. Akupunktur bei Kopfschmerzen wird als Standardtherapie von der Deutschen Kopfschmerz und Migräne Gesellschaft empfohlen. Studien zeigten dass 10 Sitzungen Akupunktur mindestens gleich wirksam sind wie 1 Jahr medikamentöse Dauertherapie(integrative-medin.de).



*Bernhard Frutiger
Japanische/Chinesische
Akupunktur SBO-TCM
Marktgasse 21
3800 Interlaken
Telefon 033 821 61 56
www.akupunktur-
interlaken.ch*

Unsere Praxis besteht seit 16 Jahren im Zentrum von Interlaken. Die Therapeuten sind von kantonaler Stelle zugelassen und Mitglied des Schweizerischen Berufsverband für Traditionelle Chinesische Medizin. Unsere Leistungen werden von sämtlichen Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung mitgetragen.