

TEIL 1 : Migräne - Was hilft, wenn Schmerzen die Lebensenergie rauben...

Der Nackenbereich zieht sich wieder extrem zusammen, einseitiger Kopfschmerz kommt auf- hoffentlich nicht wieder eine Attacke, doch schon wird der Kopfschmerz immer stärker bis er einen unerträglichen Schmerzlevel erreicht hat. Die Augen können nicht mehr offen gehalten werden, da sie extrem lichtempfindlich sind und vor lauter Schmerzen kommt nun auch noch das Erbrechen dazu. Das ganze endet mit einem Krankenhausaufenthalt, da die Schmerzen unerträglich sind und gefühlt das gesamte Körpersystem durcheinander ist. Der Flüssigkeitsverlust ist innerhalb kurzer Zeit extrem. - So bekommen wir immer wieder die Leidensgeschichte von unseren Patienten im Institut Lebensenergie erzählt.

Diagnose - Migräne!

Was ist die Ursache dieses Krankheitsbildes,

welches in der Gesellschaft gerne nur als „hormonell bedingte Frauenkrankheit“ abgetan wird, obwohl auch viele Männer von Migräne-Attacken geplagt sind. Insgesamt leiden in Deutschland ca. 8 Mio Menschen an Migräne und die meisten bekommen nur eine Schmerztherapie aber keine Ursachen- therapie. Auf Grund der auftretenden Häufigkeit in unserer Gesellschaft hat die Migräne eine nicht zu unterschätzende volkswirtschaftliche Bedeutung. Jährlich werden in Deutschland etwa 500 Mio. Euro als Kosten von Patienten und Krankenversicherungen für ärztliche und medikamentöse Behandlung der Migräne ausgegeben. Die durch Arbeitsausfall zusätzlich entstehenden indirekten Kosten werden auf über das Zehnfache dieser Summe geschätzt. Da die Ursache von Migräne sehr unterschiedlich und vielseitig ist, greifen wir seit Jahren in unserem Institut Lebensenergie bei der Anamnese auf hauptsächlich 3 „Medizinarten“ bei der Anamnese zurück. Einmal auf die Traditionelle Chinesische Medizin, dann auf die Nährstoffmedizin und auf die Neurogastroenterologie („Darm-Hirnachse). Aber natürlich spielt auch das Hormonsystem eine wichtige Rolle, weshalb wir dieses bei Migräne zum Neurogastrologischen Bereich zählen, erläutere ich ihnen gerne in einem späteren Bereich des Artikels.

Ich versteh nur chinesisich...

Ziel einer Ursachentherapie bei Migräne sollte sein, dass keine Migräneattacken mehr auftreten und keine Schmerzmitteleinnahme mehr erfolgen muss. Wie dies gelingen kann, erläutere ich Ihnen im Folgenden gerne: Die ersten Hinweise, um die Ursache etwas genauer einkreisen zu können, liefert die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Hierbei gibt uns die Schmerzseite eine Verknüpfung zum betroffenen Organ. Rechtsseitiger Kopfschmerz bedeutet, dass der Leber-/Gallenfluss eingeschränkt ist. Linksseitiger Kopfschmerz wird durch eine Disharmonie in den Organen „Milz und Bauchspeicheldrüse“ erzeugt. Und die seltene Variante, Schmerzen am Schädeldeckenzentrum, wird durch eine Disharmonie im Bereich der Nieren erzeugt. Wie kommt es zu diesen aufgeführten Disharmonien in den Organen und was für eine Verbindung besteht dadurch zu Nährstoffen, aber vor allem was kann getan werden. Dies beschreibe ich in den weiteren Fortsetzungen des Artikels, welche in Kürze hier erscheinen. Bleiben sie gespannt und neugierig.

Ihr Markus Jung

Mit Lebensenergie ins Leben

TEIL 2 : Migräne

Wenn westliche Anatomie altes chinesisches Wissen erklärt...

Wie kommt es nun zu den vorbeschriebenen Disharmonien in den einzelnen Organen? Eine zentrale Rolle hierbei spielt wieder einmal unser Darmsystem und unser vegetatives Nervensystem. Eine nicht optimale Darmflora (Mikrobiom) beeinträchtigt die Stoffwechselprozesse und Abwehrmechanismen in unserem Darm. Hierdurch kann es zu einer Fehlbesiedelung von pathogenen Erregern (Bakterien, Pilze, Viren usw.) in unserem Darm kommen, welche Toxine (Giftstoffe) freisetzen. Zusätzlich kann es zu Fäulnisprozessen im Darm kommen, da die Nahrungsverwertung nur suboptimal funktioniert. Auch die Ernährungsweise und evtl. Belastungen durch Umweltgifte und Schwermetalle (Amalgam-Zahnfüllungen) spielen hier eine Rolle. Einfach ausgedrückt kann man sagen, dass alles was der Darm nicht entgiften kann, wird über die Pfortader (Vena portae) zu unserem größten Filtersystem im Körper, der Leber, zurück transportiert. Nimmt nun aber dieser Rücktransport, durch die mangelnde Darmentgiftung, überhand, so wendet sich unsere Leber an das vegetative Nervensystem mit der Bitte um Hilfe. Denn sonst droht eine Überforderung der Leberzellen und damit auch ein Absterben der Gleichen.

Der menschliche Körper - eine phänomenal funktionierendes Netzwerk!

Und hier zeigt sich wieder einmal das phänomenale Zusammenspiel in unserem Körper, welcher übrigens nach neusten Erkenntnissen, 18 Trilliarden Prozesse in einer Sekunde absolviert. Denn nun wird durch den Einfluss des Nervensystems die Öffnung am Zwölffingerdarm (Sphinkter oddi), in welches der Gallengangtrakt und auch der Gang der Bauchspeicheldrüse mündet, eng gestellt. Somit gelangen deutlich weniger Verdauungssäfte in unser Darmsystem und die gesamten Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse im Darm werden verringert. Dadurch findet natürlich auch weniger Rücktransport zur Leber statt. Dieses Notfallsystem ist in unserem Körper jedoch nur für zeitlich begrenzte Abschnitte eingerichtet und nicht als Dauersystem. Bei dauerhafter Engstellung, durch oben beschriebene Fehlfunktion im Mikrobiom (Darmflora), oder aber auch durch chron. Stress, kommt es zu einem Rückstau der Verdauungssäfte Galle und Bauchspeicheldrüse. Dieser Rückstau führt nun in erster Linie zu einer Blockade des Gallenmeridians. Dieser verläuft an den typischen Schmerzstellen von Migränepatienten/innen. Aber auch zu einer Blockade, bzw. Disharmonie im Bereich der Bauchspeicheldrüse kann es hierdurch kommen.

Erste Hilfe für Migränepatienten/innen!

Die oben beschriebenen körperlichen Zusammenhänge zeigen auf, warum Akupunktur bei Migräne hilfreich ist. Es erklärt aber auch, dass damit zwar die Blockaden in den Meridianen gelöst werden, die Ursache aber hierdurch nicht behoben werden kann. Als Erleichterung für die Patienten/innen sind anfängliche Akupunktursitzungen aber durchaus eine sehr hilfreiche Therapieform. Dasselbe gilt für die Gabe von Magnesium. Das Mineral Magnesium hat Einfluss auf viele Prozesse in unserem Körper, so ist es zum Beispiel als Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen tätig. Aber Magnesium wirkt auch regulierend auf die Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen. Daher ist gerade für Migränepatienten/innen ein hoher Magnesiumspiegel unabdingbar. Durch chronischen Stress wird sehr viel Magnesium in unserem Körper verbraucht. Durch eine zusätzliche mangelhafte Darmflora kann nicht genügend Magnesium aus der Nahrung resorbiert werden. Daher sind zusätzlich zu den oben beschriebenen Akupunktursitzungen auch Magnesium-Infusionen sehr hilfreich. In der Fortsetzung dieses Artikels, erkläre ich Ihnen gerne, warum Frauen besonders bei Hormonumstellungen von Migräneattacken geplagt werden und was dagegen getan werden kann.

Ihr Markus Jung

Mit Lebensenergie ins Leben

TEIL 3 : Migräne

Hormone - Klein aber große Auswirkungen

Warum bekommen viele Frauen Migräneattacken bei einer hormonellen Umstellung? Hier dürfen wir die zwei Hormone Östrogen und Progesteron in ihrer Wirkungsweise etwas genauer anschauen. Östrogen hat zum Beispiel nicht nur die Aufgabe das Heranreifen des Follikels bei der Frau zu fördern, sondern es wirkt auch als Haut- und Schleimhautprotektor, sowie als Schutzmantel für Hirnzellen und hat eine schmerzdämpfende Wirkung. Das Progesteron auch als „Schwangerschafts-Förderungs/Erhaltung-Hormon“ bekannt, bewirkt eben nicht nur, dass die Gebärmutter Schleimhaut erhalten, bzw. aufgebaut wird. Sondern zudem erfüllt es weitere sehr wichtige Aufgaben in unserem Körper. So dient es als Schleimhautregenerator auch im Darm. Durch die Auswirkungen auf die Cortisolproduktion hat es auch eine entzündungshemmende Wirkung in unserem Körper. Und nicht zu vergessen, es sorgt dafür, dass die Biosynthese zur Adrenalinproduktion in Gang kommt, also Energiegewinnung und Bereitstellung in unserem Körper. Wie auch das Östrogen, nur viel stärker, hat es eine schmerzlindernde Wirkung.

Und wenn nun die Hormone gegen Entzündungen in unserem Körper, oder zur Schleimhautregeneration im Darm, oder zur extremen Energiegewinnung bei Stress benötigt werden, kommt es bei einem absinken der Hormonspiegel zu einer nicht ausreichenden Schmerzdämpfung. Vor dem Eisprung fällt zum Beispiel der Östrogenspiegel ab und das Progesteron ist noch nicht ausreichend aufgebaut. Daher hat der Körper zu Zeiten des Eisprungs, zu wenig schmerzlindernde und/oder entzündungshemmende Hormone zur Verfügung. Vor Beginn der Menstruation und auch die ersten Tage, ist der gesamte Hormonspiegel an seinem Tiefpunkt und daher kommt es auch hier zu Schmerzattacken.

Sind Hormone die Lösung?

Es wäre nicht ursächlich gedacht, wenn wir nun einfach natürliche humanidentische Hormone zuführen würden, denn die Frage muss lauten: „was erzeugt in unserem Körper den übermäßigen Hormonverbrauch /-bedarf“. Und hier schließt sich nun wieder der Kreis zu unserem Darm und zu unserem Stresssystem. Denn bei entzündlichen Prozessen im Darm, zum Beispiel „Leaky Gut -Syndrom“ oder bakterieller Fehlbesiedelung im Darm, sowie eben auch bei einem zu großen Energieverbrauch durch Stress, werden zu viele Hormone in unserem Körper für diese Prozesse verbraucht. Und dies nicht nur bei der Frau, sondern eben auch beim Mann. Dieser hat das Glück, dass er nicht so großen Hormonschwankungen unterliegt, wie die Frau.

Was ist nun zu tun? - wo ist zu beginnen?

Es bedarf als erstes mehrere Labordiagnostische Untersuchungen/Bestimmungen. Wichtig hierbei sind eine spezielle Stuhlanalyse, sowie Blutuntersuchungen zur Klärung des Hormon- und Nährstoffstatus und eine Urinuntersuchung zur Bestimmung des Serotoninwertes und weiterer Neurotransmitter. In manchen Fällen bedarf es auch einer speziellen Blutuntersuchung auf „Tadzahngewebe“ oder Umweltgifte.

In der Fortsetzung dieses Artikels, erkläre ich Ihnen gerne, was getan werden darf um die Ursache von Migräne zu beheben.

Ihr Markus Jung

Mit Lebensenergie ins Leben

TEIL 4 : Migräne Hier der letzte Teil der Artikelserie „Migräne“:

Oh je, dann verhungere ich ja!

Diesen Ausspruch erleben wir sehr häufig in unserem Institut. Denn nachdem nun alle Laborparameter zusammengetragen wurden und die Entzündungsursachen ausgemacht sind, dürfen zusätzlich zu den therapeutischen „Reparaturmaßnahmen“ auch das stimulieren von Entzündungen vermieden werden. Und dies erfolgt über eine Nahrungsumstellung. Wichtig hierbei ist auf folgende Lebensmittel zu verzichten: Weißmehl, Zucker, Kuhmilch, und noch ein paar andere... Da im modernen Haushalt die Küche meistens aus Pasta und Brotkonsum, oder auch sehr zuckerhaltigen Fertignahrungsmittel besteht, ist dies für manche schon eine größere Umstellung. Aber verhungert ist bisher noch keiner. Sie erhalten von uns für den Beginn auch Rezeptinformationen und eine übersichtliche Liste was sie als Ersatz alles Essen dürfen.

Entspannung - wenn das nur so einfach wäre

Serotonin, meistens bekannt als das Glückshormon, hat darüber hinaus noch viele weitere Aufgaben. Eine davon ist unseren Parasympathikus (Entspannungsnerv) zu aktivieren aber auch antientzündliche Eigenschaften besitzt dieser Neurotransmitter. Es kommt nicht selten vor, dass Migränepatienten einen Mangel an Serotonin aufweisen. Serotonin wird zu über 90% im Darmtrakt produziert und auch hier schließt sich wieder der Kreis zu den vorbeschriebenen Ursachen von Migräne. Serotoninmangel führt auch dazu, dass die so genannte innere Balance zwischen Anspannung und Entspannung aus dem Gleichgewicht gerät und wir somit im Anspannungsmodus verharren.

Hilfe naht...

Migräne ist eine so genannte „Multifaktorelle Krankheit“ mit diversen Ursachen, daher wird es auch nicht möglich sein, hierfür ein einziges Medikament zu entwickeln, welches diese Krankheit heilen kann. Die Ursachen laufen aber fast alle in unserem Darm- und Nervensystem zusammen, daher ist meistens mit einer Darmsanierung in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung zu beginnen. Begleitend dürfen die Entgiftungssysteme unseres Körpers unterstützt werden und das Hormonsystem und die Stressachse stabilisiert werden. Wenn dies ursächlich und basierend auf den speziellen Laborergebnissen angegangen wird, dann stellen sich Erfolge, wie bei der folgenden Rezension einer unserer Patientinnen ein:

Heike Schubert, Schorndorf: „Seit meiner Kindheit litt ich unter Kopfschmerzen, die sich im Laufe der Jahre in regelrechte Migräneattacken entwickelten. Sie dauerten 2-3 Tage, begleitet von starken Schmerzen und Erbrechen. Zusätzlich hatte ich Muskelschmerzen, Sehstörungen und Taubheitsgefühle im Gesicht. Medizinisch galt ich als Schmerzpatientin ohne Heilungschance. Die Ärzte sagten mir, ich sei unheilbar. Meine Arztbesuche dauerten 3 Minuten, um ein neues Rezept für Schmerzmittel abzuholen. Ca. 10 Jahre habe ich mir diese gespritzt, weil Tabletten nicht mehr halfen. Herrn Jung habe ich bei einem Vortrag im Hotel Bergkristall kennengelernt und entschloss mich darauf hin, zu einer ganzheitlichen Therapie im Institut Lebensenergie. Nach anfänglich intensiver Therapie mit mehreren Tagen am Chiemsee, Umstellung meiner Ernährung und anschließenden Folgetherapien brauchte ich ca. 8 Monate, um komplett schmerzfrei und symptomlos zu sein. Dies ist bis zum heutigen Tage (Sommer 2020) so geblieben! Noch immer gehe ich gerne 2x jährlich zu Herrn Jung ins Institut Lebensenergie um allgemeinmedizinisch und präventiv aktiv zu sein und gesund zu bleiben.“

Ich hoffe, Ihnen vielleicht durch meinen Artikel eine neue Sicht auf die Ursache von Migräne gezeigt und Ihnen Wege vermittelt zu haben, welche es auch Ihnen ermöglichen sich von diesem Krankheitsbild zu befreien.

Ihr Markus Jung

Mit Lebensenergie ins Leben