

21. April 2026

Wie Integrative Medizin hilft

Kasuistik: Kopfschmerzen und Migräne

Kopfschmerzen gehören neben Schmerzen im Rücken zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Knapp fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden täglich darunter, mehr als zwölf Millionen Menschen haben chronische (regelmäßige) Kopfschmerzen.¹ Migräne und Spannungskopfschmerz machen mehr als 90 Prozent aller Kopfschmerzsyndrome aus. Wie erfolgreich Integrative Medizin bei dieser Indikation helfen kann, schildert Prof. Dr. André-Michael Beer in diesem Fallbeispiel. Der ehemalige langjährige Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen gehört dem Beirat der Initiative GESUNDE VIELFALT an.

Relevanz

Neben Rückenschmerzen sind Kopfschmerzen die häufigsten gesundheitlichen Störungen. Die konventionelle Behandlung mit nicht-steroidalen Antiphlogistika oder Triptanen ist nicht bei allen Patienten ausreichend erfolgreich oder wird durch die Nebenwirkungen dieser Substanzen beeinträchtigt.

Diagnose

Bettina Simon, 57, leidet seit Jahren unter Spannungskopfschmerz, der vom Nacken ausgeht.² Röntgenbilder der Halswirbelsäule zeigen eine beginnende Osteochondrose (degenerative Veränderung der Bandscheiben). Eine pharmakologische Therapie mit synthetischen Antidepressiva war auf Wunsch der Patientin drei Jahre zuvor beendet worden. In den letzten vier Wochen war die Patientin durch die Kopfschmerzen nahezu bettlägerig geworden. Bei der Aufnahme in die Klinik für Naturheilkunde in Blankenstein-Hattingen berichtet die äußerlich gefasst wirkende Patientin von Überlastungssituationen im beruflichen und familiären Bereich. Sie sind bedingt durch selbst induzierten Druck und Perfektionismus sowie Konflikte mit ihrem bereits berenteten Ehemann. Die Fürsorge für ihre Eltern und der noch nicht verarbeitete Tod eines nahen Angehörigen kommen hinzu.

Konventionelle Therapie

Die bisherige Behandlung mit dem Schmerzmittel Ibuprofen hatte trotz zusätzlichem Protonenpumpenhemmer zu ausgeprägten Magenschmerzen geführt. Hinzu kamen Migräne-Attacken alle zwei bis drei Monate.

Integrativmedizinische, naturheilkundliche Komplextherapie

Ernährungstherapie: Umstellung auf eine vollwertige Ernährung. Auf eine Fastentherapie oder Entlastungskost wird angesichts der seelischen Belastungen sowie wiederkehrender depressiver Episoden bewusst verzichtet.

Bewegungstherapie: Rückenschule in der Gruppe sowie Einzelkrankengymnastik für die Halswirbelsäule.

Hydro-/Thermotherapie (Wasser- und Wärmetherapie): ansteigende Kneipp'sche Güsse und Melissenbäder.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde): Teufelskrallenextrakt zum Einnehmen und zweimal täglich Heublumenpackungen im Bereich der Halswirbelsäule sowie Lavendelfußbäder. Kartoffelpresssaft und Kamille-Rollkuren gegen die Magenbeschwerden.

Ordnungstherapie: In Einzelgesprächen reflektiert die Patientin ihre berufliche und private Situation. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf den Aspekten Abgrenzung, Umgang mit Stress, Loslassen und Selbstfürsorge. Hinzu kommen Entspannungsübungen in der Gruppe.

Aus- und ableitende Verfahren: ergänzende Blutegelbehandlung im Bereich der Halswirbelsäule. Dieses historisch bewährte Ausleitungsverfahren hat zusätzlich tiefgreifende Wirkungen auf die lokale Durchblutung und Entzündungsreaktionen, unter anderem durch das von den Tieren injizierte Hirudin.

Ergebnis der naturheilkundlichen Therapie

Nur am ersten Behandlungstag mit Blutegeln treten starke Kopfschmerzen auf. Danach nur noch wiederholt in leichter Form, was die Patientin in einem Schmerzprotokoll selbst dokumentiert. Die Beschwerden an der Halswirbelsäule gehen im Lauf der zweiwöchigen stationären Behandlung komplett zurück. Die Magenbeschwerden klingen ab. Frau Simon wird beschwerdefrei entlassen.

Fazit

Nach Ausschluss sekundärer, gegebenenfalls spezifisch therapiebedürftiger Kopfschmerzsyndrome sind die klassischen Naturheilverfahren eine sinnvolle und wirkungsvolle Ergänzung und Erweiterung der konventionellen Behandlungsoptionen bei Migräne und Kopfschmerzen.





Prof. Dr. André-Michael Beer
© Katholisches Klinikum
Bochum

Vita Prof. Dr. André-Michael Beer

Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist im Sommer 2024 nach 27 Jahren als erster Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen in den Ruhestand gegangen. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Zusatzbezeichnungen erlangte er für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin, Rehabilitationswesen, Balneologie und medizinische Klimatologie sowie Zusatzqualifikationen in Akupunktur, Notfallmedizin und psychosomatischer Medizin. 2004 habilitierte er sich als erster Mediziner nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland an einer staatlichen Universität (Ruhr-Universität Bochum) auf dem Gebiet der Naturheilkunde und lehrte dort Naturheilverfahren und Physikalische Medizin. Den Vorsitz im Ausschuss für Wissenschaft, Forschung und Entwicklung im Deutschen Heilbäderverband führt er bis heute.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

Quellen:

¹ <https://www.monitor-versorgungsforschung.de/news/dgs-initiative-chronischer-kopfschmerz/?highlight=DGS+chronic+headache>

² Name redaktionell geändert

