

# Migräne – Hilfe zur Selbsthilfe durch psychologische Suggestionen

**Fast jeder Mensch hat in seinem Leben einmal Kopfschmerzen gehabt. Kopfschmerzen nach zu viel Alkohol, bei einer Gehirnerschütterung, bei einer Erkältung usw. Den meisten Menschen war aber auch klar, dass diese Kopfschmerzen nur vorübergehend sind und bald wieder weggehen. Wer aber unter Migräne leidet, weiß, dass die Kopfschmerzen in regelmäßigen Abständen wiederkehren und es sehr schwer ist, die spezifischen Auslöser zu finden.** Wer einmal einen Migräne Anfall hatte, weiß, wie quälend der Schmerz ist. Licht-, Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit, Erbrechen, neurologische Ausfallerscheinungen, Sehstörungen – die Begleiterscheinungen der Migräne sind ebenso störend wie der Schmerz selbst. Viele Migräne Patienten kennen die Odyssee von Arzt zu Arzt, bis dann endlich feststeht, dass man unter Migräne leidet. Die Erkrankung Migräne gilt allerdings als nicht heilbar. Es gibt zur Zeit nur die Möglichkeit, durch Schmerzmittel oder Medikamente gegen Erbrechen den Anfall erträglicher zu machen bzw. durch Vermeiden der Migräne Auslöser einen Anfall von vornherein zu vermeiden. Obwohl Migräne ein weit verbreitetes Übel ist, hat die Medizin noch kein endgültiges Ergebnis, wie genau Migräne entsteht und warum einige Menschen regelmäßig von Migräne Anfällen heimgesucht werden, andere Menschen hingegen nie einen solchen Anfall haben. Man geht grundsätzlich davon aus, dass es eine angeborene Migräne Veranlagung gibt. Die Tatsache, dass Migräne Erkrankungen in bestimmten Familien gehäuft vorkommen untermauert diese These.

Was genau die Erkrankung auslöst, darüber streiten sich die Gelehrten. Auch hier gibt es verschiedene Hypothesen. Von Reizüberflutung über bestimmte Nahrungsmittel, Periode, Alkohol – die Auslöser können sehr verschieden sein und sind von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich.

Ein Auslöser, der aber immer wieder genannt wird ist Stress. Gerade der sogenannte Dis-Stress scheint einen Anfall zu begünstigen. Da der Leistungsdruck sowohl im Privat- als auch im Berufsleben immer größer wird, leiden mittlerweile sehr viele Menschen unter Stress. Stress lässt sich auch nicht immer vermeiden. Aber gerade Migräne Patienten sollten sich eine Strategie überlegen, wie Sie diesen unvermeidlichen Stress wieder gezielt abbauen können – ihrer Gesundheit zuliebe.

Frank Beckers (Psychologe) und Dr. med. Heidemarie Schlaak (Fachärztin) haben eine Selbsthilfe-CD entwickelt, die Migräne Patienten unterstützen soll, diesen Stress wieder abzubauen. Mit Ihrer Selbsthilfe-CD möchten sie sich an diejenigen wenden, die immer wieder unter stressbedingten Migräne Anfällen leiden. Die CD enthält entspannende Suggestionen, die helfen sollen, wieder zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und abzuschalten. Weiterhin enthält die CD Tipps und Vorschläge, wie Sie einem Migräne Anfall vorbeugen können. Abgerundet wird das Themengebiet der CD durch eine gezielte Kältesuggestion, denn gerade Migräne Patienten sehnen sich während eines Anfalls nach Kühle, Ruhe und Dunkelheit. Weitere CDs und eine Hörprobe zu allen verfügbaren CDs finden Sie unter [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com)

Mentaltraining-Beckers GmbH  
Geschäftsführer: Frank Beckers (Psychologe)  
An Dilia 29  
52538 Selfkant kontakt (at) mentaltraining-beckers.com  
Telefon: 02456 1515 Fax: 02456 507641