

## **Alarmsignal Kopfschmerz: Warum das Pochen und Hämmern im Kopf oft unterschätzt wird**

Tübingen, im September 2023 – Rund 54 Millionen Menschen in Deutschland kennen folgendes Szenario: Jeder noch so gute Tag wird zum Albtraum, sobald ein leichtes Drücken im Kopf einsetzt. Oftmals entwickelt sich jenes Drücken zu einem anhaltenden, stechenden Schmerz. Die Rede ist natürlich von Kopfschmerzen – sie treten häufig und in verschiedenen Formen auf, umfassen den gesamten Kopf oder entstehen nur in bestimmten Regionen. Mediziner unterscheiden dabei rund 250 Arten des Schmerzes; je nach Stärke und Häufigkeit beeinträchtigen sie die Lebensqualität enorm. Viele Patienten neigen dazu, ihr Leiden zu banalisieren oder auf eigene Faust mit Medikamenten zu behandeln. Warum aber keine langfristige Besserung oder gar Heilung eintritt, hinterfragen die wenigsten.

Nicht so Benjamin Börner vom [Tübinger Zentrum für Integrative Medizin](#): Er weiß, dass das Symptom Kopfschmerz oftmals nur ein Alarmsignal des Körpers und weit mehr als eine lästige Begleiterscheinung ist. Das eigentliche Problem liegt meist viel tiefer und lässt sich nicht immer nur rein medikamentös behandeln. „Kopfschmerzen haben in der Regel stoffwechselbedingte Ursachen, liegen körperlichem oder emotionalem Stress oder sogar Erkrankungen des Bewegungsapparats zugrunde, die im medizinischen Alltag nicht immer sofort diagnostiziert werden“, so der Spezialist für biologische Medizin. Es gilt also weiterhin, das Bewusstsein für die Komplexität des stillen Leidens Kopfschmerz zu schärfen.

### **Hoher Anteil an Betroffenen**

Ein von Schmerz gezeichneter Alltag zermürbt einen Menschen auf Dauer nicht nur, sondern zieht auch langfristig psychische Auswirkungen nach sich. So leiden vier bis fünf Prozent der Deutschen an täglich wiederkehrenden Kopfschmerzen, bei etwa 70 Prozent der Betroffenen sind sie außerdem mit starken Anfällen verbunden. Damit gehört das Volksleiden neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Vor allem drei Formen des Kopfschmerzes dominieren dabei: der Cluster- und Spannungskopfschmerz sowie die Migräne. Der sogenannte Spannungskopfschmerz tritt bei 53,6 Prozent aller Kopfschmerzpatienten auf, während die Migräne 38,4 Prozent aller Kopfschmerzdiagnosen ausmacht.

### **Die Unterschiede und richtige Behandlung (er)kennen**

„Der Spannungskopfschmerz entsteht durch eine veränderte Haltung der oberen Nackengelenke, was zu einer Kontraktion der Muskulatur von der Schädelbasis bis zu den Schultern führt“, erläutert Experte Benjamin Börner. „Dann kommt es zu unangenehmen Schmerzen im Hinterkopf und im Augenhintergrund. Der Clusterkopfschmerz hingegen gehört zu den vaskulären Kopfschmerzen, die bei Blutdruckschwankungen infolge von Stresssituationen auftreten. Oftmals sind sie einseitig, hinter dem Auge liegend, die Betroffenen klagen über pochende Schmerzen und Lichtempfindlichkeit. Migränekopfschmerzen hingegen sind eher stoffwechselbedingt, haben meist eindeutige Auslöser wie Schlafmangel oder die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel und belasten den Kopf helmförmig. Teilweise tritt sogar eine Aura auf, die mit heftiger Übelkeit und neurologischen Störungen einhergeht. Insgesamt beeinträchtigt Migräne also den Allgemeinzustand der Patienten massiv.“

#### **Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg  
Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de)

Benjamin Börner behandelt das Alarmsignal Kopfschmerz zunächst symptomatisch – etwa mit Techniken wie Akupunktur und Neuraltherapie. Es sei wichtig, das Symptom nicht zu banalisieren oder selbst zu medikamentieren. „Der Patient muss beurteilt und darüber hinaus die Ursache des Symptoms ermittelt werden. Stellen Sie sich ein Gerät mit blinkender Fehlerlampe vor, die Leuchte ist aber mit dunklem Klebeband abgedeckt. Nach einer Weile läuft das Gerät Gefahr zu explodieren, weil die Warnungen einfach ignoriert wurden“, erläutert der Integrativmediziner. Daher ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen und frühzeitig auf ihn zu hören.

### **Diagnose: Langfristig genesen**

Vor allem Migränepatienten wünschen sich nichts mehr, als ihrem Dauerleiden ein Ende zu bereiten. Bei ihnen führen hauptsächlich stoffwechselbedingte sowie immunologische Reaktionen, Veränderungen in der Mikrovaskulatur wie dem Auge, Gehör und der Kopfhaut zu den belastenden Symptomen. Der Spezialist rät Betroffenen daher, den eigenen Lebensstil kritisch zu hinterfragen. Essenziell sind Ruhe- und Schlafzeiten, Störungen des Schlafverhaltens zählen nachweislich zu den eindeutigen Ursachen von Kopfschmerzen. „Die Unfähigkeit des Körpers, sich auszuruhen, führt in einen Teufelskreis: Schmerz fördert die Müdigkeit, folglich kommt es zu einem anhaltenden Anstieg von Cortisol. Dieser löst wiederum nicht nur Schlaflosigkeit aus, sondern erhöht auch das Niveau der Stressintoleranz und führt letztendlich zu chronischer Müdigkeit – auch Chronisches Fatigue-Syndrom genannt“, so Börner. Um dieses Worst-Case-Szenario zu vermeiden, empfiehlt er eine ausgewogene, hauptsächlich zuckerfreie Ernährung sowie ausreichende körperliche Betätigung. So können auch Kopfschmerzpatienten endlich in ein neues gesundes Leben zurückfinden.

### **Über Börner Lebenswerk:**

[Börner Lebenswerk](#) in Tübingen hat sich einer modernen Mischung aus Schulmedizin und erweiterten Therapieverfahren verschrieben. Seit 2018 bietet Benjamin Börner in seinem Zentrum für integrative Medizin ganzheitliche Diagnostik auf Basis biophysikalischer Erkenntnisse und aktueller Labormedizin an, als Integrativmediziner kann er auf mehr als 15 Jahre Berufserfahrung zurückgreifen. Im modernen Integrativzentrum hilft er seinen Patienten, chronische Regulationsblockaden auf verschiedenen Ebenen zu durchbrechen. Neben Mitochondrien- und Stammzelltherapie zählen unter anderem auch Behandlungen zur Darmregeneration, Ernährungsmedizin, Osteopathie und Toxikologie zum „360°-Konzept“ des Unternehmens.

### **Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg  
Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de)