

Kopfschmerz – wenn der Kopf sich abmeldet

Wenn das Öllämpchen bei einem Auto leuchtet, ist etwas am Motor nicht in Ordnung. Würden wir auf die Idee kommen, das Problem zu beseitigen, indem wir ständig nur das Öllämpchen herausdrehen? Nein, wir würden in eine Werkstatt fahren oder wir helfen uns selber, um nicht nur das Symptom (leuchtende Birne) sondern die Ursache, z.B.: fehlendes Motoröl, zu beseitigen.

Wenn der Kopf schmerzt, ist die Tablette, in dem Vergleich das Öllämpchen, in der Regel kümmern wir uns zu wenig darum, woher der Schmerz kommt. Entgleister Stoffwechsel, blockierte Wirbelsäule, nicht regulierter Stress, unser Körper kann uns dann schon mal gehörig auf die Nerven gehen.

Unter Kopfschmerzen leiden etwa 54 Millionen Menschen in Deutschland. Nicht eingerechnet diejenigen, die wegen eines Gläschens zu viel einen Brummschädel bekommen. Medizinisch gesehen unterscheidet man zwischen mehr als 250 verschiedenen Hauptformen des Kopfschmerzes, z.B.: Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Migräne oder Kopfschmerzen durch Nahrungsmittelunverträglichkeit. Am meisten verbreitete ist der Spannungskopfschmerz. 54 Prozent aller Leidgeplagten leiden unter dieser Form.

Wir wollen ein paar Tipps geben, wie die Selbstheilung wieder aktiviert werden kann und der Kopf freier wird.

Behandlungen des ersten Halswirbels (Atlas Therapie nach Roth – hier Vortest)

Zum einfachen Funktionstest der HWS (Halswirbelsäule) gehört die Prüfung der **Drehbeweglichkeit (Rotation)** für Therapeuten.

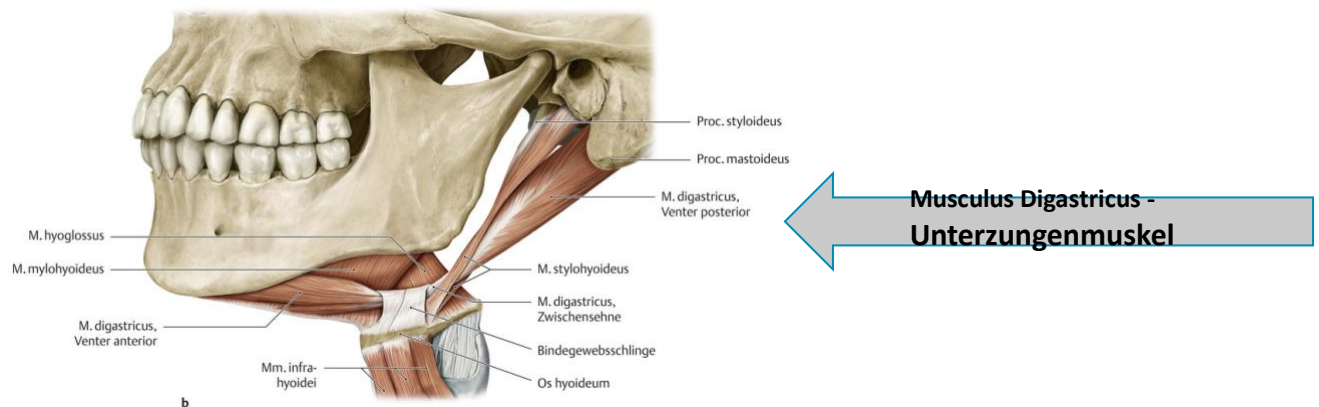
- **Ausgangsstellung:** Patient sitzt oder steht aufrecht.
- **Bewegung:** Kopf langsam nach rechts und links drehen, ohne die Schultern mitzudrehen.
- **Normalbefund:** ungefähr **60–80° Rotation** zu jeder Seite.
- **Beobachten:** Bewegungsumfang, Seitendifferenz, Schmerzen, Bewegungseinschränkung und ggf. Schwindel.
- **Die Seite, die in der Bewegung beeinträchtigt ist wird länger massiert.**
- Danach wird der **Bewegungstest** wiederholt.
- **Wichtig:** Bei Schmerzen oder Schwindel nicht über die Bewegung hinausgehen.

Korrektur des ersten Halswirbels (Atlas)

Der **Musculus Digastricus** – der **Unterzungenmuskel** spielt für die Beweglichkeit und Befindlichkeit des ersten Halswirbels des Atlas eine bedeutende Rolle.

1. Für die Korrektur prüft man zuerst die Beweglichkeit des Kopfes.
2. Ist eine Seite in der die Beweglichkeit eingeschränkt, ist sie blockiert.

Der Muskel befindet sich unterhalb des Zungenbeines vorne am Kiefer, im hinteren Anteil unterhalb des Warzenfortsatzes hinten am Hinterhaupt. Er ist doppelseitig unter den Warzenfortsatz links und rechts angewachsen.



Korrektur und/oder Selbstbehandlung:

Eine Handfläche wird auf das Kinn der eingeschränkten Seite gelegt – so als wenn man den Kopf abstützt. Nun gleitet der Daumen von hinten nach vorne, entlang des Schädelansatzes bis zum Warzenfortsatz (processus mastoideus) erster Halswirbel, ca. 5-mal.

Der Kopf ist dabei entspannt in die Hand geneigt. Dann folgt eine kleine Pause und danach kann die Massage ein bis zweimal wiederholt werden.

Anschließend wird die Beweglichkeit erneut geprüft. Hat sie sich verändert?

Diese Form der **Atlaskorrektur** ist sehr schonend und wurde uns von einer befreundeten Heilpraktikerin gezeigt. Sie ist sowohl für die Selbstbehandlung als auch in der Behandlung der Halswirbelsäule hervorragend geeignet und eine gute Ergänzung zu der Dornmethode. Die ganze Behandlung ist ungefährlich und kann mit einiger Übung auch selbst ausgeführt werden.

Weitere Informationen und Fortbildungen in Dorn-Breuß-Sanfte Chiro-Atlastherapie