

Wetterabhängige Beschwerden – Migräne und Kreislauf labilität

Kombination: Allgemeiner Maßnahmen mit homöopathischer Intervention

Fachbeitrag von Dr. Norbert Lagoni, München

Aus der Sicht der Medizinmeteorologie nimmt jedes Individuum den Wetterzustand different wahr. Im Praxisalltag sind weder die Auswirkungen von Wettereinflüssen auf das gesundheitliche Wohlbefinden und die Lebensqualität, noch der Einfluss biotroper Wetterwirkungen auf die Ausprägung unterschiedlicher Symptome zweifelsfrei zu quantifizieren. Regulationsstörungen des autonomen Nervensystems können bei wetterempfindlichen Personen cerebrovaskuläre Befindlichkeitsstörungen auslösen, beziehungsweise die Symptome einer bestehenden Grunderkrankung verstärken.

Biotrope Wetterwirkung

Biotropie umschreibt allgemein die Wirkungen und speziell die Wirksamkeit des Einflusses von Umweltfaktoren wie: Klima, Wetter und geophysikalische Einflüsse auf menschliche Lebensvorgänge. Das Wettergeschehen kann durch Reizwirkung die Funktionen eines geschwächten, latent kranken Organismus meteoropathologisch beeinflussen. Biotrope Wetterwirkungen lösen bei witterungssensiblen Personen Befindlichkeitsstörungen aus und verstärken Organirritationen. Der Betroffene leidet unter der Beeinträchtigung seines Wohlbefindens.



Wettererscheinungen

Deutschland gehört überwiegend zum Einflussbereich des ganzjährigen wechselhaften Westwetters, d.h. die Strömung in der Westwindzone erfolgt in Form wandernder Luftdruckschwankungen, mit häufig rascher, unregelmäßiger Abfolge von Tief- und Hochdruckereignissen.

Drei Wetter-Reaktionstypen

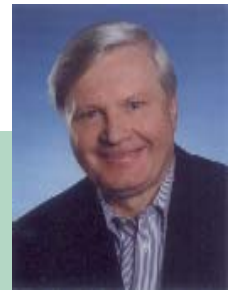
Interaktionen zwischen Mensch, Klima und Wetter sind immer sehr individuell.

Die Reaktionsmuster des Einzelnen auf Wettererscheinungen beruhen auf einer subjektiven Wahrnehmung und der Ausbildung von Befindlichkeitsstörungen. Die moderne Medizin-Meteorologie unterteilt Störungen des Allgemeinbefindens anhand von drei Reaktionstypen.

Typ I: Der Wetterreagierende

Mensch und Säugetier passen sich kontinuierlich den einwirkenden Wetterreizen durch körperliche Reaktionen an, sie sind

Dr. Norbert Lagoni



wetterreagierend. Jeder Organismus reagiert permanent auf atmosphärische Umweltreize wie Kälte oder hohe Temperaturen (Hitze). Die vegetative Steuerung des Wärmehaushaltes zur Aufrechterhaltung einer konstanten Kerntemperatur (Thermoregulation) ist eine meteorophysiologische Reaktion von Wärmebildung oder -abgabe. Bei sensiblen Personen können gelegentlich leichte Befindens- und Stimmungsschwankungen auftreten, die jedoch fast immer ohne Krankheitswert sind.

Typ II: Der Wetterfühlige

Wetterfühligkeit ist die Neigung zur Bewusstwerdung einer im Allgemeinen unbemerkten biotropen Wetterwirkung. Witterungserscheinungen beeinflussen das Allgemeinbefinden, die Stimmung und Leistungsfähigkeit eines gesunden Menschen. Der wetterfühlige Typ nimmt meteorologische Reize verstärkt wahr. Er reagiert uneinheitlich mit somatischen und/oder psychischen Befindlichkeitsstörungen. Kennzeichnend hierfür ist: Gesunde Personen zeigen unter Einfluss von Wetterwechsel (un)spezifische klinische Symptome, die unmittelbar Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Wetterfühligsten haben. Experten vermuten, dass eine erhöhte Sensibilität und Empfänglichkeit bei gleichzeitig erniedrigter Reizschwelle des autonomen Nervensystems für die Ansprechbarkeit auf Wetterreize gegeben sein müssen. Wetterfühligkeit kommt jahreszeitlich im Frühjahr oder Herbst, bedingt durch einen intensiven und schnelleren Luftmassenwechsel, gehäuft vor. Wetterfühligkeit gilt bisher nicht als eigenständige Krankheit, wissenschaftlich jedoch als Überempfindlichkeit gegenüber Wetterreize.

Typ III: Der Wetterempfindliche

Bei Wetterempfindlichen (Meteoropathen) wird das individuelle körperliche (Wohlbefinden durch Wettereinflüsse, -um-

schwung nachweisbar beeinflusst. Wetterempfindliche berichten, dass bereits vor Eintritt eines Wetterwechsels, negative Auswirkungen durch Verstärkung krankheitsbedingter Symptome wahrnehmbar sind. Bei Patienten mit einer Primärerkrankung (organische Vorerkrankung) des Herz-, Kreislaufsystems (Hypertonie, Herzinsuffizienz, arterielle Hypotonie), des Leber-, Gallensystems, des Bewegungsapparates (Arthrose, Arthritis), der Atemwege (Asthma, COPD) sowie einer neurologischen Vorerkrankung (Migräne), können Symptome ausgelöst oder Schmerzen (Narben-, Phantomschmerz) verstärkt werden. Direkte Auswirkungen der Wettereinflüsse auf die Grunderkrankung sind nicht belegt. Sowohl Umgangssprachlich als auch im Praxisalltag wird üblicherweise nicht in Wetterfühligkeit beziehungsweise Wetterempfindlichkeit unterschieden.



nem Gleichgewicht mit dem humanen Blutdruck und somit in Wechselwirkung mit dem Gesamtorganismus befindet. Die für das Föhnereignis typischen Luftdruckschwankungen irritieren vegetative Regulationsmechanismen. Empfindlichkeit für Föhnwirkungen entwickelt sich erst durch wiederholte Exposition nach mehrjährigem Aufenthalt im Föhngebiet.

Föhnwirkung und Wohlbefinden

Wetterfühligkeitsbeschwerden wie Kopfschmerzen (Migräne), Schwindelanfälle, Blutdruckschwankungen, Mattigkeit, depressive Verstimmungszustände sowie Konzentrations- und Schlafstörungen treten altersunabhängig auf. Wetterassoziierte Befindlichkeitsstörungen sind streng individuell dem Betroffenen zuzuordnen. Sie beeinflussen das somatische und/oder das psychische Wohlbefinden des Betroffenen und sind hinsichtlich Dauer und Intensität uneinheitlich.

Die Vielzahl und unterschiedliche Häufigkeit wetterassoziiierter Symptome zeigt die »Wetterfühligkeitsstudie Deutschland von 2002«.

Tabelle 1: Wetterassoziierte Symptome [nach Höppe et al. (2002)]

Symptome	Prozent/Wetterfühlige*
Kopfschmerz/Migräne	61,3%
Abgeschlagenheit/Erschöpfung	47,1%
Schlafstörungen	45,9%
Müdigkeit/Aktivitätseinschränkung	42,4%
Gelenkschmerzen	39,7%
Schwindel	25,8%

*n = 581 Wetterfühlige

Nicht arzneiliche Maßnahmen - Abhilfe bei Wetterfühligkeit

Wetterabhängige Befindlichkeitsstörungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen sind ausschließlich symptomatisch

beeinfluss- und reduzierbar. Eine Vielzahl allgemeiner, alltagstauglicher Maßnahmen ist auf eine generelle Stabilisierung der bestehenden Gesundheitslage durch nachhaltige Abhärtung und gleichzeitiger Senkung der Empfindlichkeit für Wetterreize ausgerichtet. Medizin-Meteorologen empfehlen, das Immunsystem durch individuell angepasste Reizsetzung, gezielte Konfrontation unter anderem mittels balneologischer Reiztherapie, aktiv zu stärken. Vegetative Regulationsmechanismen sind zu trainieren, um körpereigene Anpassungsprozesse und die Unempfindlichkeit gegen Wetterreize zu steigern. Wetterassoziierte Befindlichkeitsbeeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen sind durch gesunden Lebensstil und nachhaltige Lebensstiländerungen beeinflussbar.

Lebensstiländerungen:

- Entspannungsübungen (Yoga, Autogenes Training, Tai Chi)
- Stressabbau
- Regelmäßige Lebensabläufe, Schlafzeiten einhalten
- Ernährungsplan, gesunde Mischkost
- Alkohol-, Nikotinkarenz
- Körpergewichtskontrolle (BMI)

Wirkgruppen in der Homöopathie

Homöopathika sind Arzneimittel der Reizrespektive Regulationstherapie und dienen der Anregung und Stärkung der körpereigenen Reagibilität. In der Praxis wird bei der Auswahl eines homöopathischen Einzelmittels nach dem jeweiligen Wirkungsprofil des Mittels unterschieden in:

I. organo-/histiotropes Mittel

Das Homöopathikum ist auf ein Organsystem bzw. Gewebe gerichtet – eine so genannte bewährte Indikation. Die Erkrankung zeigt charakteristische Symptome.

II. funktiotropes Mittel

Das Homöopathikum berücksichtigt neben den offensichtlichen Symptomen zusätzliche Hinweise zur Krankheitsgenese und zum -verlauf, wie besondere Begleitumstände (Kälte, Wärme, Chronologie),





Hirschhornsalz

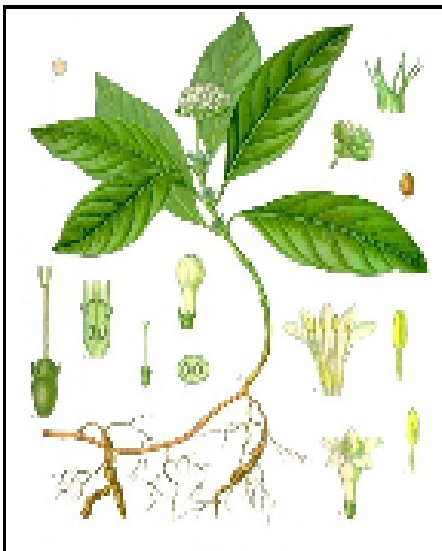
die zur Verschlimmerung oder Besserung (Linderung) des Krankheitsverlaufs beitragen.

III. personotropes Mittel

Das Homöopathikum erfasst am weitesten das ätiologische und konstitutionelle Geschehen sowie den individuellen Krankheitsverlauf. Das personotrope Mittel wird vorrangig als Konstitutionsmittel zur Langzeitbehandlung eingesetzt, es kann einen tiefgreifenden Einfluss auf die Causa des Krankheitsgeschehens haben.

Darreichungsformen und Dosierungsregel

Für die orale Einnahme sind homöopathische Fertigarzneimittel in flüssiger Darreichungsform als Dilution, Tropfen, Lösung, Mischung zum Einnehmen oder in



Brechwurzel

fester Form als Tablette, Verreibungen, Streukügelchen (Globuli) verfügbar. Als Faustregel gilt: Organotrope und funktionotrope Mittel werden vorwiegend in tiefen Potenzen, D1 bis D15 (Tiefpotenz-Homöopathika), oral verabreicht. Personotrope Mittel üblicherweise in höheren Potenzen. Bei Nachlassen der Symptome und Beschwerden ist das Applikationsintervall zu verlängern, bzw. die Applikationsfrequenz zu reduzieren.

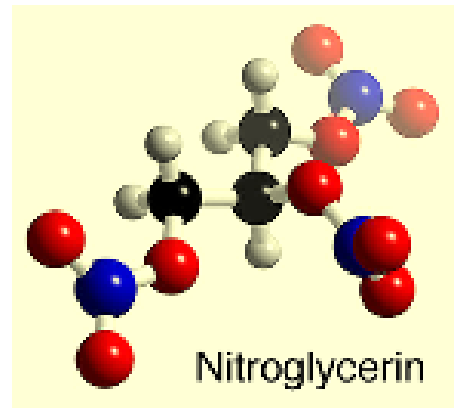
Komplexhomöopathikum

Zur Behandlung wetterbedingter Befindlichkeitsstörungen werden homöopathische Einzelmittel zu Komplexmischungen (fixe Kombination) kombiniert. Ziel ist, eine synergistische Wirkungssteigerung zu sichern und gleichzeitig die Compliance des Anwenders zu optimieren. Wirksame Komplexhomöopathika sind so kombiniert, dass jeder Einzelbestandteil einen positiven Beitrag zur therapeutischen Wirksamkeit, bei gleichzeitiger Sicherung der Verträglichkeit, leistet. Die zur Intervention unterschiedlicher Symptome bei wetterabhängigen Patienten zur Anwendung kommenden Föhn- & Wettertropfen comp (Glenwood GmbH, Starnberg) sind konform den Homöopathischen Arzneibüchern (HAB) hergestellt und beinhalten vier bewährte Einzelmittel in tiefer Dezimalverdünnung (Potenz). Die Dosierung sollte durch Wiederholung der Einzeldosis der jeweiligen Akuität (perakut bis chronisch) sowie der Befindlichkeitsstörung angepasst werden.

Komplexmischung mit vier Bestandteilen

- Ammonium carbonicum (Ammoniumcarbonat, Hirschhornsalz) Dil. D4
- Cephaelis ipecacuanha (Uragoga ipecacuanha, Brechwurzel) Dil. D6
- Nitroglycerinum (Glonoinum, Nitroglycerin) Dil. D6
- Rhododendron chrysanthum (Goldgelbe Alpenrose) Dil. D12

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Kopfschmerzen



und Kreislaufbeschwerden. Für alle vier Einzelmittel gilt der Indikationsanspruch »Beschwerden bei Wetterwechsel« als belegt.

Therapieerfolg

Bei sorgfältiger Indikationsstellung können die Föhn- & Wettertropfen comp bei wetterabhängigen Beschwerden wie: Kopfschmerzen, Migräne, Kreislauf labilität, sowie überempfindlicher Stimmungslage wirksam angewandt werden. Die Verträglichkeit ist gut. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Bei Kindern unter 12 Jahren und während der Schwangerschaft und Stillzeit soll das Homöopathikum nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Das Präparat enthält 33 Vol.% Alkohol, was beim Risikopatient als Kontraindikation aufzufassen ist.

Literatur beim Verfasser.



Alpenrose

Verfasser:
Dr. Norbert Lagoni
München, n.lagoni@t-online.de