

DIE MIGRÄNE

Karin Croll

**Diplomarbeit der Ausbildung für Therapeutische
Sprachgestaltung
An der Dora Gutbrod Schule für Sprachkunst
2002**

Inhalt

Einleitung	3
Was ist eigentlich Migräne?	4
Migräne mit „Aura“	5
Ursachen der Migräne	7
Anthroposophische Sichtweise	11
Wie kann aus Anthroposophischer Sicht geholfen werden?	14
Wie kann Sprachgestaltung helfen?	21
Patientendarstellung	23
Krankengeschichte	23
Diagnose zwischen den Migräneattacken im „Normalzustand“	25
Diagnose vor und während des Migräneanfalls	26
Der Verlauf der Migräneattacke	27
Mein Übungsweg	29
Kopfschmerztagebuch	36
Literaturnachweis	43

Einleitung

Mein persönlicher Ausgangspunkt dieses Thema für mein Abschlussreferat zu wählen war: dass ich selbst seit einigen Jahren unter Migräne leide. Im Verlauf des vergangenen Jahres habe ich festgestellt, wie durch die verstärkte Wieder-Zuwendung zur Sprachgestaltung, in meiner allgemeinen Konstitution etwas in Bewegung kam.

Seit dem Entschluss dieses Thema zu wählen versuchte ich dieser, mehr allgemeinen Situationsveränderung, eine etwas bewusstere Richtung zu geben.

Der zweite eigentliche Anstoß war der Moment als ich bei Rudolf Steiner in „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst...“ (GA 27) den kurzen Artikel über das Migräne-Mittel „Biodoron“ (Kephalodoron) las:

Bei seiner Beschreibung was dieses Medikament im menschlichen Organismus bewirken soll, musste ich bei jedem Punkt innerlich dazufügen: „Aber genau das kann die Sprache, oder bewirkt die Sprache ja auch im Menschen!“ Darauf werde ich später zurückkommen.

Was ist eigentlich Migräne?

Sehr viele Menschen (20-27% in Deutschland) leiden an dieser Krankheit, welche viele verschiedene Ausprägungen hat. Um das Krankheitsbild von anderen Kopfschmerzen zu unterscheiden, spricht man von einer gewissen Anzahl von Mindestmerkmalen. Nämlich, **anfallsartige**, heftige, periodische **Kopfschmerzen**, die oft **halbseitig** auftreten und von **Übelkeit** und eventuellem Erbrechen begleitet werden.

Dazu kommen eine ganze Reihe von Symptomen welche den Migräneanfall begleiten können.

Oft kommt es vor der eigentlichen Migräneattacke zu **Flüssigkeitseinlagerungen** (Ödemen), es kann zu **Verstopfung** oder **Durchfall** kommen. Auch wird über **Konzentrationsstörungen** und **Lichtempfindlichkeit** berichtet.

In der Kopfschmerzphase wird oft ein pulsierender, pochender Schmerz häufig im Bereich der Schläfe und über/hinter den Augen beschrieben, der häufig mit Schmerzen und **Verspannungen im Nacken** verbunden ist. Manchmal kommt verstärkter Tränenfluss, Bauchkrämpfe, Verstopfung oder Durchfall, Urinstau oder verstärkter Urinfluss dazu.

Manche Patienten klagen auch über Frösteln oder Zittern und starke **Schwäche**. Das Aussehen ist oft aschfahl und die Haut wirkt eingefallen.

Dazu kommen **Gefühlsschwankungen** welche von Euphorie und **Überaktivität** sowie Überempfindlichkeit und **Gereiztheit** bis zu innerem **Rückzug**, Ängstlichkeit und **Depressivität** vor oder während dem Anfall führen können.

Die Denk- und **Konzentrationsfähigkeit** ist oft auch beeinträchtigt.

Beim Abklingen der Kopfschmerzen wird oft eine große **Müdigkeit** empfunden welche in einem tiefen erholsamen Schlaf endet.

Migräne mit „Aura“

Bei 10-15% aller Migränepatienten tritt vor dem Migränekopfschmerz (bis drei Tage vorher) eine sogenannte „Aura“ auf.

Am häufigsten kommen **Störungen des Sehsinnes** vor. Das Bild wird verschwommen oder es werden Lichtblitze, helle Zackenlinien oder Sterne wahrgenommen. Manchmal dehnen sich diese aus und hinterlassen Stellen im Gesichtsfeld wo der Patient teilweise oder völlig blind ist.

Es gibt aber auch Störungen der **Sprache** der Stimmung, des Bewusstseins, des **Denkens**, der Gefühlswahrnehmung und der **Motorik**. Eingübte Bewegungsabläufe können nicht mehr ausgeführt werden. Die Gedächtnisaktivität wird verlangsamt oder das Zeit- und Raumesempfinden wird verändert.

Recht häufig kommt es auch z.B. zum **Kribbeln in einer Hand** das sich allmählich über den Arm bis zum Kiefer und in die Zunge ausdehnen kann.

Bei etwa 10% der Migränepatienten kommt es zu vorübergehenden **Lähmungen**, vor allem der oberen Extremitäten.

Es kann auch zu Drehschwindel, **Gleichgewichtsstörungen** und Doppelbildern kommen (Basilarismigräne).

In seltenen Fällen kann es auch zu den oben beschriebenen **Auraerscheinungen** ohne **Kopfschmerzen** kommen.

Alle diese Störungen (Erblindung, Lähmungen usw.) sind jedoch **vorübergehend** und auch bei häufigen Anfällen werden keine hirnrorganischen Störungen verursacht.

Die Migräne betrifft doppelt bis dreimal so viele Frauen (12-16% in Deutschland) als Männer (6-8% in Deutschland). Sie ist eine typische Erkrankung des mittleren Lebensabschnittes. Sie kann aber schon bei Kindern auftreten und betrifft dann gleichviel Buben wie Mädchen (4-5%).

Nach der Pubertät ist das Auftreten der Migräne, bei Frauen, häufig an den **Menstruationszyklus** gebunden (45% der Migränepatientinnen). Es treten oft 1-2 Anfälle pro Monat auf.

Der **Hormonelle** Rhythmus des Menstruationszyklus spielt als **Auslöser** eine bedeutende Rolle. Oft kommt es nach den Wechseljahren, oder während der 2. Hälfte der Schwangerschaft zu einem Abklingen der Migräne.

Durch eine **Hormonbehandlung** kann dieses natürliche Abklingen verhindert oder die Migräne sogar verschlechtert werden.

Der **Rhythmus** von **Schlafen** und Wachen und **Anspannung** und **Entspannung** sind weitere auslösende Faktoren.

Eine Reihe von Patienten wachen **morgens** mit Migräne auf, oder sie tritt am Nachmittag oder **Abend** auf.

Bei vielen tritt Migräne als eine Art **allergische Reaktion** auf bestimmte Nahrungsmittel (Weichkäse, Schokolade usw.) auf.

Stress und starke Emotionen sind weitere Auslöser. Es kann sowohl während der Anspannung als auch in der anschließenden **Entspannungsphase** zu einer Migräneattacke kommen.

Die häufigsten Auslöser sind:

- Stress
- Starke Anspannung, anschließende Entspannung
- Hormonelle Einflüsse
- Bestimmte Speisen oder Getränke (Alkohol)
- Veränderungen im Tagesablauf
- Veränderungen im Schlaf- Wach- Rhythmus
- Grelles **Licht** oder **Flackerlicht**
- **Lärm, Gerüche**
- **Wetterwechsel**, Föhn, große **Hitze**
- Heftige körperliche Betätigung
- Bestimmte Medikamente

Ursachen der Migräne

Die vorher beschriebenen Auslöser dürfen aber nicht mit Ursachen verwechselt werden.

Auch in der heutigen Zeit gibt es nicht eine eindeutige Erklärung für das Entstehen der Migräne.

Laut der naturwissenschaftlichen Definition liegt der Migräne eine „**multifaktorielle Ursache**“ zugrunde.

Das Gehirn an und für sich ist nicht Schmerz empfindlich. Hingegen kann in der Hirnhaut, sowie den Blutgefäßwänden der Arterien und Venen Schmerz empfunden werden.

Fast alle dieser schmerzwahnehmenden Nervenfasern gehören zum Nervus Trigemini (V. Hirnnerv) und sind dadurch verbunden mit dem Hirnstamm.

Mein Gedanke war es, dass auch einige der anderen Symptome, welche bei der Migräne auftreten, mit Hirnnerven in Bezug stehen könnten, z.B. Sehstörungen (II. Optikus), Gehörempfindlichkeit (VIII.), Sprachprobleme (XII. & X.), Vegetative Störungen z.B. der Zirkulation, sowie **Übelkeit** (X. Vagus), Anspannung der Nackenregion (XI.).

Es gibt **vier gängige Hypothesen** zur Entstehung der Migräne:

Durch äußere Faktoren wie z.B. Stress oder Überanstrengung wird über unerklärliche Zwischenstufen eine **Verengung der Hirngefäße** ausgelöst, das kann die Erscheinungen der Migräne Aura erklären. Die darauffolgende **Erweiterung** der **Gefäße**, ist die Ursache für die pochenden Kopfschmerzen.

Viele allopathischen **Kopfschmerzmittel** setzen hier mit **gefäßerweiternden** Komponenten an.

Zu der Gefäßerweiterung gibt es wiederum verschiedene Theorien:

Bei der Migräne mit Aura, konnte in der Auraphase eine deutliche Durchblutungsminderung nachgewiesen werden. Diese beginnt meist im Sehzentrum hinten im Gehirn und breitet sich von dort langsam aus.

Einige Forscher vertreten die Ansicht, dass diese Durchblutungsstörung die **Folge** einer **verminderten Nervenzellaktivität** ist.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass bei Reizungen des Trigemiusnerves an seiner Austrittsstelle im Hirnstamm, Entzündungsreaktionen an den feineren Nervenendigungen in den Blutgefäßen erzeugt werden. Diese werden wiederum als Schmerz empfunden. Diese „neurogene Entzündung“ wurde in Tierversuchen erforscht, ist beim Menschen allerdings noch nicht eindeutig belegt.

In den letzten Jahren ist eine intensive Forschung im Bereich des **Hirnstoffwechsels** betrieben worden. Daraus wurde deutlich, dass bei Migräne verschiedene Stoffe in ein Ungleichgewicht kommen. Z.B. **Serotonin** (5 Hydroxitriptamin) spielt eine bedeutende Rolle im Gleichgewicht der Neurotransmitterstoffe. Ein Mangel in bestimmten Gehirnregionen kann mit Depressionen und Angsterkrankungen verbunden sein. Bei Migräne scheint eine Störung dieses Serotoninstoffwechsels vorzuliegen.

Die moderneren Migränemittel greifen in diesen Stoffwechsel ein (**Triptane**) um eine akute Migräneattacke zu unterdrücken.

Die folgenden Neurotransmitterstoffe haben während der Migräne auch einen veränderten Stoffwechsel: z.B. Adrenalin und Noradrenalin (Stress), Histamin (hat eine Bedeutung bei entzündlichen Reaktionen).

In letzten Forschungen wurde nun auch entdeckt, dass während der Migräneattacke verschiedene vasoaktive Neuropeptide (Eiweißsubstanzen) in homeopatischen Dosen im Gehirn freigesetzt werden. Diese haben eine gefäßerweiternde Wirkung, welche den pulsierenden Kopfschmerz erklären kann.

Die modernen Medikamente (Triptane) setzen auch hier an, um die Freisetzung dieser Neuropeptide zu blockieren.

Bei der Behandlung von Patienten mit Amputationsschmerzen entdeckte man vor ca. 20 Jahren (1980), dass der **Hirnstamm** bei der Migräne eine entscheidende Rolle spielt.

Als Nebeneffekt der kleinen, in den Hirnstamm eingesenkten Elektroden, entstanden halbseitige Kopfschmerzen mit Übelkeit.

In der Universität von Essen ist eine intensive Forschung im Gange, um diesen „Migräne Generator“, eine **Nervenzellgruppe im Hirnstamm**, welche während der Migräneattacke eine besonders hohe Aktivität aufweist, zu untersuchen.

Es gibt eine **familiäre Häufung** von Migräneattacken. Dies bedeutet aber nicht unbedingt eine genetische Vererbung der Migräne, denn außer bei der familiären hemiplegischen Migräne (welche mit schweren halbseitigen Lähmungen einhergeht), konnte kein Vererbungsfaktor festgestellt werden.

Eher lässt sich die familiäre Häufung durch eine **emotionale** und **soziale Verwandtschaft** erklären.

In einer Familie werden auch vielerlei **Gewohnheiten**, Umgangs- und Reaktionsweisen vermittelt, welche **begünstigend** auf eine „Migränekonstitution“ wirken können.

Abschließend kann zur Migräne gesagt werden, dass sie im allgemeinen als eine „**gutartige Krankheit**“ bezeichnet werden kann (sie führt nicht zum Tode oder bringt bleibende Schäden). Von der Schulmedizin wird sie aber als „**unheilbar**“ bezeichnet, das heißt, sie begleitet den Patienten bis sie z.B. durch die hormonellen Veränderungen des Klimakteriums von selbst verschwindet.

Durch die allopathischen Medikamente können Migräneattacken oft **ku-
piert**, die Migräne an und für sich, jedoch nicht geheilt werden.

Es kann hingegen vorkommen, dass durch regelmäßige Medikamenteneinnahme, der Abstand zwischen den Migräneattacken verkürzt, oder sogar ein Dauerkopfschmerz ausgelöst wird.

In schlimmen Fällen, ohne kompetente ärztliche Begleitung, kann der Schmerzmittelabusus auch zu Vergiftungserscheinungen führen, welche eine Behandlung an der künstlichen Niere (Dialyse) notwendig machen.

Die Frage wo Ursachen und wo Wirkungen liegen scheint noch ungeklärt z.B. könnte die Verengung der Blutgefäße ein Selbstheilungsversuch sein, um die Zufuhr von toxischen Stoffen aus dem Stoffwechsel zu verhindern.

Neben der Schmerzmitteltherapie, wird auf diätische Massnahmen sowie mögliche Erfolge mit Akupunktur hingewiesen.

Die Aussagen in diesem Kapitel stützen sich hauptsächlich auf die im Literaturverzeichnis mit den Nummern 7 und 8 angeführten Werke.

Anthroposophische Sichtweise

Interessant scheint mir nun die Frage nach der Übereinstimmung der Aussagen Rudolf Steiners mit diesen neuesten Forschungsergebnissen.

Zuerst ein Überblick:

Rudolf Steiner spricht an verschiedenen Stellen über die Migräne: immer wieder deutet er auf ein „Verlegen der **Verdauungstätigkeiten** in den **Kopf** hinein“ hin.

GA 312
(S. 300)

„Wenn die Nerven- Sinnestätigkeit zu schwach wird, so bricht die Verdauungstätigkeit... nach dem Kopfe durch.“

GA 319
(S. 22)

Die **Stoffwechselprozesse** greifen in unregelmäßiger Weise in ein Gebiet über, wo vorzugsweise **Nerven-Sinnesprozesse** im Verein mit **rhythmischen Prozessen** wirken sollten.

(S. 15)

„Denken sie... dass die Tätigkeit des menschlichen Verdauungssystems sich... (mit einer)... zu großen Intensität bis nach dem Nervensystem ausdehnt, ... dass also diejenige Tätigkeit, die eigentlich im Stoffwechselsystem sein sollte, auf das Nervensystem übergreift.“

In einem anderen Vortrag beschreibt er die Migräne als eine „recht unansständige“ Krankheit, da zu viel **Harnsalze im Kopf** abgelagert würden.

„Dasjenige, was durch den Urin abgesondert werden sollte, das bleibt auf der rechten Seite des Kopfes liegen, weil es schon im Magen (links) verdirbt.“

GA 347
(S. 111)

Das Gehirn werde schwerer durch das Salz welches im Kopf abgelagert wird und zuviel Salz gibt Kopfschmerzen.

Hingegen spricht er im selben Vortrag davon, dass der Mensch „eine richtigen Menge **Salz** im Kopfe“ haben muss, damit er „ordentlich **denken** kann.“

Genau dieser Punkt, dass das im Kopfe abgelagerte **Salz** in die Leichte gebracht wird, durch den **Auftrieb** (Liquor), unterscheidet den Menschen

(S. 112)

vom Tier.

Der Kopf hängt mit der Gestaltbildung des Menschen zusammen, aber eigentlich will der Kopf ständig in unsere Gestalt eine **Tierform** hinein bringen. Unser Rumpf- und Gliedmassensystem erweist uns fortwährend die Gefälligkeit, diese Tiergestalt, z.B. die Wolfgestalt welche von unserem Haupte ausgehen möchte, in eine **Menschengestalt** umzuwandeln.

„Sie überwinden in sich fortwährend das Animalische...“

„Wenn der Kopf zu sehr die Neigung hat etwas von diesem Tierischen zu erzeugen, dann sträubt sich der übrige Organismus das aufzunehmen und dann muss der Kopf, um es wiederum auszurotten, zur Migräne und zu ähnlichen Dingen die sich im Kopfe abspielen, greifen.“

GA 293
(S. 165)

Besonders interessant erscheint mir seine Aussage in Arnheim am 24. Juli 1924.

„Die Migräne scheint verworren zu sein, da sie im Grunde recht kompliziert ist.“

„**Zentral** gelegen“ im menschlichen Hauptesorganismus haben wir „die **Ausläufer** der **Sinnesnerven**, die in einer wunderbaren Weise sich vernetzen und verstricken... das ist ein Wunderbau... Da prägt sich das **Ich** des Menschen in seiner Wirksamkeit auf dem **physischen Leib** am **allerintensivsten** aus.“

Wenn nun die Ich-Organisation zeitweilig etwas schwach wird, dann bleibt diese Stelle im physischen Organismus sich selbst überlassen. Die Ich-Organisation ist dann nicht mächtig genug die weiße Substanz des Gehirns zu durchdringen und sie durchzuorganisieren.

„Es fällt die physische und ätherische Organisation aus der Ich- Organisation heraus, und so etwas wie Fremdorganisation gliedert sich dem menschlichen Organismus ein.“

GA 319
(S. 190)

Da in der **grauen Hirnsubstanz**, welche die weiße umgibt, eine regsamere Tätigkeit in Bezug auf Ernährung und Stoffwechsel stattfindet, wird sie im allgemeinen als die bedeutendere angesehen. Rudolf Steiner führt hier nun an, wie gerade dadurch, dass in der **weißen** Substanz nicht so viel Stoffwechsellätigkeit vorhanden ist, diese viel mehr dem

Geistigen zugrunde liegt. Sie ist in sich „viel feiner gegliedert.“

„In dem Augenblick, wo das Ich beginnt, sich von der mittleren Gehirns substanz zurückzuziehen, kommt die graue auch gleich in Unordnung.

Der astralische Leib und der Ätherleib können die graue Gehirns substanz nicht mehr ordentlich ergreifen. Die ganze Organisation des menschlichen Hauptes wird verschoben.“

„Das **mittlere Gehirn** fängt an, **weniger** dem **Vorstellen** zu dienen ähnlicher zu werden dem grauen Gehirn, eine art **Verdauung** zu entwickeln, ... die graue Gehirns substanz fängt an stärker Verdauungsorgan zu werden, als sie es sein sollte, sie sondert zu stark ab, Fremdkörpereinschüsse, zu starke **Absonderungen** durchdringen das Gehirn.“

GA 319
(S. 191)

Könnte diese Aussage nun in Zusammenhang gebracht werden mit den Forschungsbemühungen in Essen, wo eine verstärkte Aktivität im Hirnstamm untersucht wird, sowie mit der Freisetzung von vasoaktiven Neuropeptiden und der Verschiebung des Stoffwechsels der Neurotransmittersubstanzen?

An anderer Stelle führt er aus, dass durch diese vermehrte Verdauungstätigkeit den Kopfnerven etwas aufgelastet wird, was sie in ihrer **Sinnesnerventätigkeit** stört.

Durch diese ungeordnete Tätigkeit wird ihnen ihr Sinnesnerven-Charakter genommen und sie werden innerlich empfindlich. Dadurch wird der Mensch gezwungen statt der Außenwelt plötzlich das Innere seines Kopfes wahrzunehmen.

GA 312
(S. 300)

Zu dem Krankheitsgeschehen der Migräne könnte man demnach zusammenfassend sagen:

Die Ich Organisation wird zu schwach um die weiße Gehirns substanz im Zentrum richtig durchzuorganisieren, dadurch fällt auch die graue Substanz in eine stärkere Verdauenstätigkeit und es kommt zu vermehrter Ablagerung von Salzen.

Das „tiermässige“ des Kopfes wird noch verstärkt und der übrige Organismus wehrt sich dagegen durch das Erscheinungsbild der Migräne.

Verschiedene anthroposophische Ärzte haben sich intensiv mit dem Erscheinungsbild der Migräne auseinandergesetzt und z.B. die verschiedenen Migräneformen in eine Beziehung zu Unregelmäßigkeiten der inneren Organe gebracht. Z.B. scheint eine deutliche Beziehung zwischen Leber/Galleproblemen mit linksseitig auftretendem Kopfschmerz zu bestehen. Während die rechtsseitigen Kopfschmerzen eher eine Verbindung zu Magen und Milz haben.

Es gibt aber durchaus Menschen bei denen die Attacken abwechselnd oder sporadisch links oder rechts auftreten.

Wie kann aus Anthroposophischer Sicht geholfen werden?

Erstens deutet Rudolf Steiner darauf hin, dass man, wenn man die Migräne richtig durchschaut auf das in „Ruhe ausschlafen derselben“ verweisen kann. An dieser Stelle warnt er auch vor den allopathischen Mitteln die „den nervösen Apparat, der empfindlich geworden ist, betäuben.“ Dadurch tritt eine Schädigung des außerordentlich feinen menschlichen Organismus ein. Diese Schädigung kann auch Folgeerscheinungen haben, welche später auskuriert werden müssen.

GA 312
(S. 301)

Dem **Kopf** muss also diese ungeordnete, zu starke **Verdauungstätigkeit** wieder **abgenommen** werden, dies kann nur mit einer Stärkung der Vermittlungstätigkeit des rhythmischen Systems vor sich gehen.

Durch die Erkenntnis des fehlenden oder krankhaften Prozesses im menschlichen Organismus wird „die **Pathologie** unmittelbar die wirkliche **reale Grundlage der Therapie.**“

GA 319
(S. 66)

Wenn wir den dreiegliederten Organismus des menschlichen Wesens ins Bewusstsein nehmen, hängt „nur die eigentliche Fähigkeit des Vorstellens mit dem Nervensystem des Menschen (direkt) zusammen, das Gefühlsleben nur indirekt.“

GA 319
(S. 56)

Im Stoffwechsel werden die Stoffe welche in den Körper „hinein versetzt“ werden umgestaltet, metamorphosiert aber nur bis zu einem gewissen Punkt, auf einer bestimmten Stufe bleibt dieser Umwandlungsprozess stehen und die **Ausscheidung**, unmittelbar nach **außen**, tritt ein.

„Dasjenige was für die **Kopforganisation** Verdauung ist, das wird ... weitergetrieben, indem die Ausscheidung nun nicht nach außen geht, sondern **innerlich** erfolgt.“

Das Ergebnis dieser innerlichen Ausscheidung ist das **Nervensystem**. Dieses verdankt seinen substantiellen Gehalt eigentlich einer innern Ausscheidung, welche an einem gewissen Punkte im Organismus durch die plastischen Kräfte des Ätherleibes geformt wird.

„Dieser **Bildekräfteleib** enthält die gestaltenden Kräfte, die nun jene **Ausscheidungsprodukte** zu dem so wunderbar gebauten **Gehirn**, überhaupt dem wunderbar gebauten Nervensystem, **formen**.“

GA 319
(S. 63)

Es scheint ein wesentlicher Punkt zu sein, dass diese **Abbauprodukte** beim krankhaften Prozess der Migräne **nicht umgeformt** und zur Grundlage für Vorstellungstätigkeit umgewandelt werden, sondern innerlich ausgeschieden und **abgelagert** werden.

Beim Entstehen der Kieselsäure, als einem großen kosmischen Prozess haben wir die selben Vorgänge, die sich abspielen beim Abbauen des Materiellen im Denkprozess.

Im Menschen wird dieser Abbau- und Umformungsprozess am Anfangsmoment aufgehalten, aber in der Kieselsäure wird der Prozess fortgeführt und kommt erst in einem späteren Punkte zum Stillstand.

Wenn mit **Kieselsäure** in der richtigen Art ein Präparat hergestellt wird, kann dem Patienten, dessen Ätherleib schwach geworden ist, dieser Prozess abgenommen werden. Gleichzeitig wird aber auch das Ich

gestärkt:

„Dadurch rufen sie aber die **innerste Organisation** des Menschen zur Reaktion auf, so dass sie von sich aus wieder tun kann, was man ihr eine Zeitlang abgenommen hat.

GA 319
(S. 66)

„Die **Ich Organisation** die zu schwach ist, ist die Ursache all derjenigen Erkrankungen, die entweder einen falschen Kieselsäurezerfall im Körper bewirken, oder denen man therapeutisch durch einen Kieselsäureprozess beikommen muss.“

(S. 219)

Indem wir dem Organismus Kieselsäure zuführen „treiben wir das Ich wieder dorthin, von wo es sich zurückgezogen hat, in **die mittleren Gehirnpartien**“ (weiße Substanz).

Die Kräfte welche im Quarz wirken, helfen das richtige Verhältnis zwischen Ich und Astralleib wieder herzustellen, dadurch wirken sie gesundend auf das Nerven Sinnessystem.

Durch Kieselsäure kann also das Ich wieder auf die weiße Gehirns substanz in richtiger Weise wirken. Um den Stoffwechsel der grauen Substanz zu regeln und sie in rhythmischer Weise dem normalen Zusammenhang des Menschen einzugliedern wird **Eisen** als zweite Substanz verwendet.

„Das was wir dem Kopfe durch das Zuführen des Kieselsäureprozesses abnehmen, muss (dann aber) auch wieder in der richtigen Weise in die Gesamtorganisation des Menschen hineingeführt werden.“

Das Rhythmische muss hinauf und hinunter gehen, damit sich oben nichts festsetzt.

Durch Eisen wird die in Unordnung gekommene **Rhythmik des Zirkulationssystems** wieder geregelt.

Bei seiner grundsätzlichen Erklärung von **Biodoron** beschreibt Rudolf Steiner hingegen die Wirkung des Eisens auf den Stoffwechsel, welches diesen hinüberleitet in den **Blutrhythmus**, wodurch der Stoffwechselprozess selbst unterdrückt wird.

Ein weiterer wesentlicher Gedanke zum Eisen ist, dass es „**das ständige Heilmittel**“ in unserem **Blute** ist. „Die menschliche Natur neigt

nämlich dazu, dass die Ich Organisation und der astralische Leib eigentlich zu stark in den physischen Leib versinken wollen. Der Mensch hat eigentlich immer die Krankheit des Ruhenwollens in sich.“ Das Eisen wirkt so, dass astralischer Leib und Ich sich nicht zu stark mit physischem Leib und Ätherleib verbinden.

„Wir sind nur gesund, wenn der menschliche Organismus ständig geheilt wird.“

Die Unregelmäßigkeiten in der Verdauung im Großhirn, stehen aber im Zusammenhang mit leisen feinen Unordnungen im ganzen **Verdauungssystem**. **Schwefel** und Schwefelverbindungen wirken nun so, dass vom Verdauungssystem aus eine Regelung der ganzen Verdauung zustande kommt.

GA 319
(S. 192)

Der Schwefel hilft auch den „**astralischen Leib** so **tätig** wie möglich zu machen, so dass er in aufsteigenden Wogen durch den ganzen Verdauungsvorgang die Kieselsäure hinaufträgt“ zum Haupte.

Aus allem was vermittelt zwischen Unterleib und Kopf, namentlich aus dem Zirkulationsrhythmus, soll „alles heraus geworfen werden was den astralischen Leib verhindern könnte **lebhaft** zu **wirken**.“

(S. 124)

„Das geschieht wenn wir Schwefel anwenden.“

Schwefel ist ja in seinem Wesen polar zum Kiesel. Er verflüchtigt sich leicht, ist im Vulkanischen, Explosiven, Ungeordneten zu finden. Er ist typisch im Stoffwechselbereich, ist stark beteiligt am Einwesstoffwechsel in dessen Ab- und Aufbau.

Kommt Schwefel mit dem Menschen in Berührung, hat er eine unmittelbar anregende Wirkung auf das rhythmische System (Durchblutung) Drüsenorgane werden in eine höhere Aktivität versetzt (Schweiss, Speichel, Galle, Harnabsonderung).

Rudolf Steiner beschreibt Equisetum Arvense als eine Pflanze, welche, durch die Verbindung von Kiesel und Schwefel, einen zur Migräne polaren Prozess darstellt.

Trotzdem kann diese nicht direkt als Heilmittel verwendet werden

(S. 50)

„sondern dieser Prozess muss erst in einer gewissen Weise animalisiert werden.“ Die vegetativen Prozesse im Menschen sind zwar ähnlich den Pflanzenprozessen, aber auch von ihnen wiederum radikal verschieden. Im allgemeinen wirken Pflanzliche Substanzen auf den astralischen Leib, tierische Essenzen auf den ätherischen Leib des Menschen.

„Dasjenige was hingegen im **Mineralreich** vorhanden ist enthält das Geistige in sich so gebunden, dass eine gewisse Verwandtschaft des Mineralischen gerade mit der menschlichen Ich Organisation vorhanden ist.

Es ist nicht das physisch Mineralische das wirkt, sondern die Art und Weise wie der Geist in der Materie gebunden ist.

„Der Geist eines Bergkristalls ... wirkt besonders stark auf die **Ich Organisation** des Menschen.“

GA 319
(S. 227)

Biodoron, Kephaldoron als Migräne-Heilmittel ist ein Präparat das aus Kieselsäure, Schwefel und Eisen in einer bestimmten Weise zusammengesetzt ist.

Es wirkt auch allgemein als **Konstitutionsmittel**, welches auf das Eingreifen der Ich Organisation, auf gestörte Rhythmik in der Blutzirkulation und auf die Wirkung der Verdauung auf den ganzen Organismus, in richtiger Weise wirkt.

Biodoron/Kephaldoron hat die folgenden Wirkungen:

1. Die **Nervensinnestätigkeit** wird **angeregt** durch Kieselsäure: Silizium in Verbindung mit Sauerstoff enthält diejenigen Prozesse, welche gleich sind denjenigen im Organismus beim **Übergange** der **Atmung** in die **Nervensinnestätigkeit**.
2. Die **rhythmische Tätigkeit** wird transformiert aus einer solchen die dem Stoffwechsel zugeneigt ist in eine solche, welche der **Atmung zugeneigt** ist, durch **Schwefel**.
3. Die rein vitale Stoffwechseltätigkeit wird eingedämmt, durch **Eisen**, welches dem Prozess nach, unmittelbar den **Stoffwechsel** hinüberleitet **in den Blutrhythmus**.

GA 27
(S. 128)

Durch die Art und Weise wie dieses Präparat nun hergestellt wird, ist eine Steigerung seiner Wirksamkeit zum mineralischen Prinzip (Sal) hin, ge-

geben:

Unter Sauerstoffeinfluss werden Eisen und Schwefel zu dem grünblauen Salz Eisensulfat verbunden.

Der Quarz wird gegläht und fein verpulvert und zusammen mit dem Eisensulfat mit Hilfe von Honig (dem in einem Bienenmagen verwandelten Blütenzucker) und wenig Wein zu einer zähern Masse verarbeitet. Dieser Masse wird nun unter Vakuum alles flüssige und flüchtige (sulfurische) entzogen.

Die drei Hauptbestandteile welche eigentlich durch ihre Natur die drei Prinzipien **Sal** (Quarz), **Merkur** (Eisen) und **Sulfur** darstellen, werden durch diesen Prozess alle der Salqualität unterstellt.

Zum Honig (er ist ja auch kristallin):

Rudolf Steiner beschreibt den Bienenschwarm in GA 230 als einen „nach außen überall offenen Kopf“ und den Honig als eine Substanz mit Kräften, die von außen gestaltend auf unseren Kopf wirken (im Alter).

Biodoron ist also schon ein Wunder(bares) Mittel!

Die Beschreibung davon habe ich deshalb hier so ausführlich gewählt, weil ich durch die Vertiefung meines Verständnisses von seiner Wirkungsweise die Voraussetzung für meinen Übungsweg gesucht habe.

Als weiteres wird im **Heileurythmie** Kurs einerseits das eurythmische „Vokalisieren“ mit speziellem Hinweis auf die schnelle Abfolge von *I A O* (Streckung *I*, Beinsprung *A*, Arme Vorne *O*, und wieder wegnehmen) bei Kindern mit Kopfschmerzen, Bauchproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten angegeben.

GA 315
(S. 28)

Sowie andererseits ein *O*-Sprung mit gleichzeitiger *S* Bewegung und auch das sogenannte „**Migräne B**“ sich mit *B*-Bewegung der Arme, dabei sich ganz in die Knie hinunter beugen und dann wieder aufrichten (*I*).

(S. 52)

(S. 64)

Es wird also eine **Hülle** um den unteren Menschen gebildet und dann die **Aufrichtkraft** betont.

Des weiteren kann natürlich auch durch bewusstes Ergreifen von **Lebensgewohnheiten** ein wirksamer Heilungsweg eingeschlagen werden, wie z.B:

- sich immer mit dem verbinden was man gerade tut, nie zwei Dinge auf einmal tun
- Sinneshygiene, Eindrücke bewusst aufnehmen, Überflutungssituationen vermeiden
- Auf Sonnenbestrahlung im Kopf- und Augenbereich achten (Kopf und Augen schützen)
- Auf Ernährungsrhythmus und -qualität achten (Vorsicht bei eiweißhaltigen Nahrungsmitteln)
- Auch beim Essen nichts nebenher tun (ausser erfrischende Gespräche)
- Auf den Schlafrhythmus achten
- Auf Körperhaltung und Fehlbelastungen achten
- Durch, vom Bewusstseinspol ergriffene, regelmäßige Bewegungstätigkeit den Willen ergreifen

Wie kann Sprachgestaltung helfen?

Wie kann nun das bisher gesagte übertragen werden auf die Art und Weise wie die **Sprache** in diesem Symptomkomplex **wirksam** werden kann?

Meine Erfahrung war es, dass nur dort wo eine **wirkliche Verbindung** zwischen dem ausgesprochenen **Wort** und dem **Gedanken** stattfindet, eine harmonisierende Kraft auf diese Konstitution ausgeübt werden kann. Alles gedankenlose Daherreden, alle Worthülsen, aber auch mechanisches üben von Texten und Übungen, sind direkt schädlich.

Gleichzeitig muss eine Verankerung des „Atem-Baumes“ im Stoffwechselfeldbereich immer wieder angestrebt werden.

Übungen, welche **Lippen-Laute** sowie **Gaumen-Laute** immer wieder an das **Zahnzungen-Gebiet** hinführen, strahlen in einer gewissen Weise die „**Salwirkung**“ des Migränemittels Biodoron aus.

Das heißt z.B. bei der Übung „Wäge dein Wollen klar...“ sind in allen sechs Zeilen die Zahnzungenlaute (Zahnlippenlaute) dominant, nicht wie man meinen könnte: Willenszeile = Gaumenlaute, Gefühlszeile = Lippenlaute.

In der Sprache wird die Vorstellungswelt durch den Atem an die Realität angebunden.

Die Prozesse des Nervensinneslebens sind polar entgegengesetzt den Prozessen, die zusammengefasst werden können als Motorische- und Stoffwechselprozesse. Jeder Prozess im Stoffwechsel ruft einen polar entgegengesetzten Prozess im Nervensinnespol hervor. Die rhythmischen Vorgänge sind dann der Ausgleich zwischen den beiden Polen.

GA 319
(S. 39)

Kann ich also durch die Art und Weise wie ich meine Vorstellungen an den Atem anbinde einen **polaren** Prozess im Stoffwechsel-/ Verdauungs-Gebiet auslösen?

Wenn wir von diesen Polaren Gebieten, Sinnesprozess — Verdauungsprozess einen Schritt zur Mitte kommen, ist auf der einen Seite der

(S. 112)

Atmungsprozess ein **vergrößerter sinnlicher Wahrnehmungsprozess** und das was im Blut zirkuliert ein **verfeinerter Verdauungsprozess**.

Und genau an dieser Stelle kann durch das richtige Eingreifen der Ich-Organisation, mit Hilfe der Sprache, ein Ausgleich bewirkt werden.

Durch bewusstes Ergreifen des unteren Menschen, z.B. durch vertieftes Schreiten, oder Hände auf den Bauch legen und Gegendruck von innen halten beim Sprechen, sowie durch stabreimartiges Sprechen, kann an der Tiefenatmung gearbeitet werden.

Dadurch kann der Stoffwechsel dem Blutpole näher gebracht werden und es findet eine Erwärmung statt.

Das Verstärken des Atempoles im Rhythmischen kann z.B. durch rhythmische Schwingbewegungen der Arme unterstützt werden.

Durch bewusstes Ergreifen des Konsonantischen und des Vokalischen in der Sprache, sowie durch die Arbeit an **Gebärden**, kann eine Beziehung von oben und unten, innen und außen angeregt werden.

Dadurch dass sich Vorstellungen im gebärdenmässig geformten Wort im Atem offenbaren, wirkt diese Anregung zurück ins Nervensinnessystem.

Dabei ist es wesentlich, sich mit voller Aufmerksamkeit mit dem was man tut zu **verbinden** und das **Tempo** des Handelns ganz auf das innere Tempo einzustellen.

Diese beiden Grundsätze wurden für mich aus den persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Sprachgestaltung als Heilmittel, unmittelbar zum Erlebnis.

Bei labilen Zuständen wurde jedes unkonzentrierte Üben, oder das gehetzte „hinter sich bringen wollen“ der Übungspflicht, (besonders beim vokalischen Teil) sofort durch verstärkten Druck im Kopf, oder durch Überanstrengung im Kehlkopfbereich „belohnt.“

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, das sich wirklich **in die Laute Hinein-Inkarnieren**.

Patientendarstellung

Zum Zeitpunkt dieses Versuches war ich 39 Jahre alt. Ich lebe mit meinem Mann und unserer vierjährigen Tochter in einer Vierzimmerwohnung. Nach unserer Rückkehr von New Zealand besuchte ich als Wiedereinstieg in die Arbeit mit der therapeutischen Sprachgestaltung eine einjährige Weiterbildung.

Krankengeschichte

- Geboren am 11. August 1962
- Die üblichen Kinderkrankheiten (Röteln, Wilde Blattern, Mumps, Masern) in der Kindheit durchgemacht.
- In der Kindheit Neigung zu **Bauchschmerzen**, speziell im Zusammenhang mit ausgekühlten Füßen.
- Mit 10 Jahren schwere **Blutvergiftung** mit hohem Fieber, und Ohnmachten, schlussendlich mit Antibiotika behandelt.
- Pubertät mit **Ohnmachtneigung** (niederer Blutdruck).
- 14 jährig Scheuermanische Krankheit (schnelles Knochenwachstum) behandelt u.a. mit Heileurythmie
- Menses 16 jährig mit starken Krämpfen.
- Ab 18 Jahren **Darmkrämpfe** mit **Blinddarmreizungen**, welche zur Ohnmacht führen können.
- 28/29 starke Blasenentzündungen, abwechselnd mit Sinusitis.
- 28-35 **7 Fehlgeburten** (5. Woche – 4. Monat).
- Vererbte **Krampfadern**, nach Lokalanästhesie bei Auskratzung eine Venenentzündung, dadurch wurden die Krampfadern verstärkt.
- Die Kopfschmerzen traten ab ca.34 Jahren immer häufiger im Zusammenhang mit Perioden-Krämpfen auf, aber noch nicht regelmäßig.
- 36 J. **Schwangerschaft und Geburt** einer Tochter.
- Um die Schwangerschaft zu erhalten wurde 1x täglich 100mg Aspirin zur Blutverdünnung verordnet. Dazu kamen anthroposophische Medikamente namentlich Aurum-Stibium.
- Zuvor waren **Antiphospholipid Antibodys**, welche **Blutgerinnung** verstärken, entdeckt worden.

- Während dem 2. & 3. Drittel der Schwangerschaft sehr gesunde Phase, ebenso während dem ersten Jahr des Kindes.
- 37 J. Einsetzen der regelmäßigen starken **Migräne- Attacken** 1-2x monatlich.
- Überanstrengung durch Hausmuttertätigkeit mit sozial schwierigen Betreuten und gleichzeitiges Mutter sein.
- Nach der Schwangerschaft und Geburt, konnte ich eine Änderung im Stoffwechselbereich feststellen. (Am ersten Tag nach der Geburt ein kurzer Schock, ausgelöst durch das Wegfallen der Muskelstütze im Bauchbereich.) Danach war die Verdauung generell schneller, etwas unverdaut und säuerlich (nicht faulig) (Astralleib wirkt zu stark).
- Seit dem Wiedereinsetzen ist die Periode nun sehr regelmäßig und generell kürzer und schwächer als früher (3 Tage). 2-3x im Jahr sehr heftige, jedoch kurze, Periode mit Krämpfen.
- 39 J. Beginn der Ausbildung in Aesch mit einer schweren Migräne-Attacke, welche erstmalig mit allopathischen Mitteln bekämpft wurde: Die Folge war ein leichter Dauerkopfschmerz bis zur nächsten Attacke.
- Die darauffolgenden Attacken hauptsächlich an Sonntagen (alleine mit 3 jähriger Tochter), anfangs 14 täglich.
- Nach intensiven Übungsphasen nur 1x monatlich im Zusammenhang mit der Periode oft PMS (Gereiztheit, depressive Stimmung, Weinen) anschließend Migräne beim Aufwachen. Häufig am 2. Tag der Periode.

Es gibt keine bekannte Migräne in der unmittelbaren Verwandtschaft jedoch anders auftretende, rhythmusbedingte, funktionelle Störungen (Herzrhythmus- und Schlafstörungen, agitierte Depressivität).

Diagnose zwischen den Migräneattacken im „Normalzustand“

	HALTUNG	ATMUNG	STIMME	ARTIKULATION	DENKEN
ICH	Macht kräftige relativ grosse Schritte. leicht vorgeschobener Kopf, rund im oberen Rückenteil. Möchte alles recht machen, hat hohe Ideale, aber die Dinge müssen auch Hand und Fuss haben.	Atemführung ist im Allgemeinen gut, eher über dem Zwerchfell, vor allem unter Spannung. Tendenz sich herauszuziehen vor der Satz fertig ist. Bringt Sineseindrücken Eigenaktivität entgegen. Eher ein Nachtmensch. Einschlafen gut Aufwachen schwierig.	Stimmklang hat oft etwas trauriges. Die Stimme ist nun auf der richtigen Tiefe angelangt, unter Stress oder im Elternhaus wird sie etwas höher. Guter Stimmkern, recht gute Modulation.	Konzentration und Deutlichkeit lässt manchmal am Ende des Satzes nach, stosslautige Sprache im Alltag. Im Sprachgestalten stossen, wellen, zittern am liebsten.	Waches Interesse, Generell braucht das aufnehmen von Gedanken mehr Anstrengung als früher. „Gedankenkontrolle“ schwierig
ASTRALLEIB	Fängt oft viele Dinge an, braucht inneren oder äusseren Druck etwas fertig zu machen. Schwankt zwischen vorne und hinten. Gesten etwas hölzern, fühlt sich wohl entweder ganz tätig oder in ruhe. Muskeltonus generell elastisch. Bewusstse	Lust und Schmerz wird relativ gemässigt veratmet, bei Freud und Leid sind jedoch öfters Tränen im Spiel. Kann auch aufbrausend sein, Atem kann stark impulsiv werden. Generell etwas traurige Grundstimmung	Etwas sentimentaler Klang. Wenn Präsenz erreicht wird (keine Automatismen) gute Ausdrucksmöglichkeit. Manchmal überhaucht, kann heiser werden, wenn zu unbewusst gesprochen wird. „A“ oft zu weit im Hals.	Freudig in der Artikulation. Generell eher ein „Gaumenmensch“	Manchmal tritt Panik ein, man könnte etwas wichtiges nicht mitbekommen. Eher Neigung zu langen Sätzen (schriftl.) Beendet im alg. die Sätze, versucht auf andere einzugehen.
AETHERLEIB	Eher neurasthenisch. Mit hysterischen Seelenzügen. Wenn bewusst ergriffen kann der Körper gut in die Leichte gebracht werden (Tanzen, Eurythmie) schnelle Verdauung, Gewichtsschwankungen, erhöhte Blutgerinnung, fettige Haut im Gesicht.	Grundlagen durch Arbeit mit Sprachgestaltung. Bei Überspannung Tendenz zu beklemmtem Atem, kann durch Seufzen oder tiefe Atemzüge gelöst werden.	Die Familienähnlichkeit ist viel schwächer als noch vor 10-14 Jahren, tritt unter Stress + im Dialekt stärker auf. Es kann zu Vokaldominanz kommen. Gebärden in die Stimme legen ist nicht natürliche Gabe, sondern erarbeitet.	Muttersprache: Schweizerdeutsch (2 Dialekte). In letzter Zeit hauptsächlich Englisch gesprochen, seit dem 7. Lebensjahr oft auch Hochdeutsch. Regelmässige Arbeit an der Lautbildekraft, spricht auch Französisch und Italienisch.	Die Gedanken schwingen zwischen Idealismus und Realismus. In guten Zeiten tritt Phantasie zum Vorschein. Hat eher ein Hör- als ein Sehgedächtnis, kann gut auswendig lernen.
PHYSISCHER	Hand und Auge rechts, Ohr und Sprungbein links. Leichte Skoliose, (l. Bein 1.5cm länger. Mit 14 J Scheuermannsche Krankheit Brustwirbelsäule etwas gerundet, steife Lendenwirbel. Dunkelblond, blaugraue Augen, eher grosse Gestalt.	Leichte Tendenz zu Nebenhöhlen Verstopfung oder –Undurchlässigkeit. Lungenkapazität gut (grosser Oberkörper). Nasenaftung.	Recht grosser Stimmumfang. Singsstimme: Sopran kann aber auch Alt singen.	Gaumen eher hoch. Einige Zähne wurden nach dem Zahnwechsel wegen Platzmangel gezogen. Weisheitszähne entfernt.	Generell gut. Bei Migräne-Attacken zeitweilige Störung.

Diagnose vor und während des Migräneanfalls

	HALTUNG	ATMUNG	STIMME	ARTIKULATION	DENKEN
ICH	Die Glieder machen nicht was „Ich“ will. Gebeugte Haltung	Kurzatmig, kann sehr schwer wach werden. Die Wahrnehmungsfähigkeit wird ganz nach innen gewendet.	Stimme wird überhaucht, heiser und schwach. Sie wird auch tiefer (fast im Keller).	Die Artikulation kann sehr schwer ergriffen werden. Die Blaselaute sind sehr beeinträchtigt. Die anderen Laute bekommen Blaselautecharakter.	Gedankenflucht und Gedankenrotieren treten auf. Willenslähmung. Es kann auch zu Wortfindungsschwierigkeiten kommen.
ASTRALLEIB	Muskeln werden teils angespannt, teils schlaff	Gefühlsleben völlig aus dem Gleichgewicht. Ist gereizt, depressiv und zieht sich zurück. Bei Akzeptanz der Situation tritt Besserung ein	Bei Anstrengung wird die Stimme sehr schnell überspannt, sitzt sehr tief im Gaumen.	Die Lippenlaute werden sehr ungern gebildet. Die Sprache hängt im Gaumen. Die Zunge hat mühe den Widerstand zu finden.	Panikzustände, Sprechunlust. Schwierigkeiten Gedanken in Worte zu fassen
AETHERLEIB	Die Haut wird aschfahl und eingefallen, die Augen matt. Die Venen sind erweitert der Flüssigkeitshaushalt ist durcheinander. Im Stoffwechsel erst Stauung und dann Durchfall	Beklemmtes Gefühl im Brustbereich. Die Nase ist verstopft und trocken. Der Sprachfluss kann gestört werden (Stottern).	Oft Kröte im Hals.	Die Laute werden schwächlich und ausdruckslos.	Gedächtnisfähigkeit schwindet. Die Gedanken drehen sich im Kopf.
PHYSISCHER L.	Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen.	Übelkeit, manchmal Erbrechen.			Der Kopfschmerz betäubt alles andere.

Der Verlauf der Migräneattacke

Vorboten:

- **Gereiztheit, Verspannung** im Rücken und **Nacken**.
- Versteifung von **Knien** sowie Hand- und Fußgelenken und **Unterkiefer**.
- Leichter **Druck im Kopf**.
- **Gestautes** Gefühl im **Darm** (sollte auf Toilette—nichts rührt sich).
- **Atem** abgeflacht und verkrampft im Unterleib, muss durch gelegentliches Seufzen gelöst werden.
- **Depressive Stimmung** panikartiges Vorgefühl: „Wenn ich jetzt nichts mache, wird es ganz schlimm!“ Auch gegen die Außenwelt „So helf mir doch!!“
- Gleichzeitig **Willenslähmung**.
- **Konzentrationsstörungen**.

Der eigentliche Migräne Anfall:

- 1. Phase
- Starke **Verspannung** und **Druckempfindlichkeit** zwischen den Schulterblättern, im Nacken, sowie in allen Gelenken: Schulter, Ellbogen Handgelenk, Finger (Daumen), Knie (seitlich), im Fußgelenk, sowie im Kiefergelenk, der Mund kann nur ca. 1cm geöffnet werden.
- Der **Schmerz** zieht vom Nacken herauf über den Kopf und setzt sich rechts oder links hinter dem Auge fest.
- In der Schläfenregion sind angespannte Wülste tastbar.
- Starke **Lichtempfindlichkeit** und auch Geräuschempfindlichkeit.
- **Appetitlosigkeit**.
- Bei starken Anfällen auch Geruchsempfindlichkeit.
Trockener Mund.
- Gestaute **Nase** und Nebenhöhlen.
Gestaute **Verdauung**.

2. Phase

- Übelkeit manchmal bis **Erbrechen**.
- Nase fängt an zu laufen.
- Urinfluss wird verstärkt.
- Wenn die Stauung im Darm sich löst, Durchbruch zur Besserung.

Besserung bei:

- **Akzeptanz** der Situation.
- Totaler **Entspannung** in dunklem Zimmer mit positiven Gedanken zum Körper.
„**Es soll geschehen was geschehen muss.**“
- Dauer 5 – 36 Stunden manchmal über 3 – 4 Tage an- und abschwellend.

Anschließend an den Anfall

- Angenehme **Entspannung** und **Müdigkeit**,
- die in der darauffolgenden Nacht mit erholsamem **Schlaf** völlige Besserung bringt.
- Am folgenden Tag „klares“ Gefühl.
- **Tatkräftig**, Willensimpulse können nun in ausgeglichener Art angegangen werden.

Meine Vorsätze für den Übungsweg waren:

- Durch das **W** das Zusammenwirken von oberem und unterem Menschen zu fördern.
- Durch **M**-Vibration mit starken Formkräften ein liebevolles Durchwärmen des ganzen Organismus anzustreben.
- Durch das **bewusste** ergreifen von **Gedankenzone**, **Gefühlszone** und **Willenszone** im Sprechen, auf Nervensinnes-System, rhythmisches System und Stoffwechsel-System wirken.
- Diese drei Zonen in Richtung **Sal-Prinzip**, das heißt in Richtung Mundmitte (**I**-Grenze), führen.

- In allem sprechen den **Gedanken** anwesend sein lassen.
- Auch bei wiederholendem Üben, Gedanke und **Wort verbinden**.
Den **Zahnansatz** verblebendigen und kräftigen.

Mein Übungsweg

Nach einigem Ausprobieren wählte ich die „**Aale-Übung**“ als Ganzes, als **konstitutionsbildende Übung**.

Im Zeitraum von 9 Wochen übte ich diese Übung 42x (ca. 5x pro Woche).
Meine besondere Aufmerksamkeit galt den folgenden Punkten:

Gedanken- und Willensübung: Auch bei der langweiligen wiederholenden Satzfolge, die **Gegenwartsqualität** der Verbindung von Gedanke und Wort immer wieder suchen. (Beim Abschweifen der Gedanken: Auswirkung auf die Stimme, da die Willensintention nicht ins Wort „einschnappt“.)

Heranführen des Merkur- und Sulfur Pols an den Saltpunkt: In der Aale-Übung werden die drei Artikulations- Gebiete in eindrucklicher Art individuell bearbeitet.

Vokale rot markiert.

1. Teil

Aber ich will nicht dir Aale geben

Gaumen	G	G	G	G	G
Mitte	MM M	MM M M	M M M M	MM M	MM
Lippen	L	L			L

2. Teil

O schäl und schmor mühevoll mir mit

Gaumen										G
Mitte		M	M	M M	M		M	M	MM	MM
Lippen	L		L L			L	L L	L L	L	L

Milch, Nüss zu Mus

Gaumen						G
Mitte	MM	M	M M	M		
Lippen	L		L L	L L		

3. Teil

Harte starke AAA Finger sind III

Gaumen	G G		G G	G	G
Mitte	MMM	MM	M M	M	MM MMM M M
Lippen				L	

Bei wackern AAA Leuten schon AAA

Gaumen			G G		G				G
Mitte	M		MMM	M M M M M	M	M			
Lippen	L	L						L	

Leicht III zu finden UUU

Gaumen						G
Mitte	M	M	M	M	M	MMM MM
Lippen				L L		L

Im 1. Teil wird der Gaumenraum an den Zahnzungenraum herangeführt, der Weg nach vorne wird durch einen Lippelaut (B) im ersten und Letzten Wort noch unterstützt. Aber doch spielt sich das Geschehen im **Epischen-Raum** ab.

Im 2. Teil wird von den Lippen nach innen, in Richtung Mitte gearbeitet. Das ganze spielt sich im **Lyrischen-Raum** ab.

Im 3. Teil, **dramatischer** Bereich, mit bewusstem Durchschreiten von hinten nach vorne (die Vokale A und I könnten z.B. auch in verschiedenen Ansatzräumen gebildet, empfunden werden).

Die drei Gedichttexte haben interessanterweise alle Gegenwartscharakter, wobei der erste (Und der Wanderer...) mehr zum bildhaften **Epischen**, der zweite (Ich sonne mich...) zum gefühlhaft **Lyrischen** und der dritte (Und drüber hebt si...) zum humorvoll **Dramatischen** neigt.

Weitere wichtige Aspekte waren dabei:

- Jegliches **Wegträumen** während dem Üben **bekämpfen**.
- Immer **Gedanken** und **Wort verbinden**.
- Wahrhaftig, präsent, anwesend sein!
- Nicht hetzen, aber auch nicht ausdehnen.

Am besten hat sich für mich bei der Aale-Übung die folgende Reihe bewährt:

Erster Durchgang: mit dem Bewusstsein in die Beine und Füße gelangen:

Einatmung ruhig und tief.

Aber ich will nicht dir...

Gewicht eher hinten auf den Fersen, die Worte „abfedern“, hinein-führen in den hinteren/unteren Raum, in die Schwere. Die ganze Gestalt dem Rücken entlang empfinden.

O schäl und schmor...

Mit Ballen und Zehen immer neue Verbindung zum Boden suchen.
Den vorderen Raum dabei empfinden.

Harte starke...

Bei den Sätzen sich abwechselnd ins rechte oder linke **Knie** hineinfallen lassen so weit es geht, dabei ins Knie hineinfühlen (Astral-„schießt“ hinein). Beim Vokal sich langsam, mit dem aufsteigenden Ätherstrom, vom Unterschenkel und Knie her aufrichten. Die Bewegung ganz in die **Aufrechte** hineinführen (erst im Nachhinein entdeckte ich Ähnlichkeit zum Migräne *B* im Heileurythmiekurs).

Zweiter Durchgang: den Raum mit den Armen ergreifen:

Aber ich will...

Umstülpungsbewegung vom Zentrum aus, Sprache setzt in die Bewegung hinein an (ca. 2. Hälfte der Umstülpung). Dabei sich Zeit lassen. Ev. vor „Aale“ die Bewegung nochmals wiederholen.

O schäl und schmor...

Abwechselnd rechts & links die Worte aus der Luft „**pflücken**“ oder mit der geschlossenen Hand an sich heranholen, dabei wird die Bewegung von außen nach innen geführt.

Harte starke...

Einatmung: die Arme bis auf Herzspitzenhöhe heben, dann **fallen lassen** und den Satz in das Echo des Fallens hineinsprechen.
Während des Vokales den **Auftrieb** erfühlen und so weit er wirkt mit den Armen mitgehen.

Dritter Durchgang: mit den Grundgebärden

(dadurch erübrigt sich übrigens das mühselige Zählen)

Zuerst 2x mit spontaner Begleitgebärde sprechen, um die Gebärden zu erfühlen.

Dann jedem Satz (oder Satzkombination), der Reihe nach, eine der sechs Grundgebärden vorausgehen lassen. Den durch die Gebärde veränderten Sinn erspüren, ganz wach dabei sein. Anschließend 2x mit gemischter passender Gebärde und deutlichem Sinnbezug sprechen.

Bei der Arbeit mit den Gebärden habe ich darauf geachtet diese deutlich in den drei Ansatzzonen zu greifen. Der erste Teil „**Aale**“ im hinteren Raum hat eine deutliche Affinität zu „bedächtig“ und „zurückziehen auf sich selbst.“ Der zweite Teil „**O schäl und schmor**“ fühlt sich in „tastend gegen Widerstand“ und „Sympathie“ besonders wohl. Wogegen „**Harte starke...**“ sehr gerne „wirksam“ ist. Das Antipatische gibt jeder Nuance nochmals eine individuelle Note.

Durch eine Beobachtung von außen angeregt, versuchte ich auf die bewusstere **Mitbeteiligung meiner Unterlippe** beim Sprechen zu achten.

Zusätzlich arbeitete ich im 1. Monat die fünf ersten Übungen: Mit Schwergewicht auf „**das er dir log**“, „**nimm nicht Nonnen**“ und „**Protzig preist**“ die anderen auch dazu, aber nicht so intensiv.

Im 2. Monat kamen vor allem die **Richtungs-Übungen**: Wieder unter dem Aspekt des Hinführens zur Sal-Ebene. Zur Unterstützung dieses Gesichtspunktes, versuchte ich bei der Übung „**Du findest dich selbst**“ eine einfache Bewegungsreihe:

1. Zeile

Beide Hände auf dem Bauch (unterhalb Bauchnabel)

2. Zeile

Hände von hinten entlang der Peripherie bis zur O-Form führen.

3. Zeile

Streckung durch den ganzen Menschen

(Arme ev. weg nehmen)

4. Zeile

Füße bewusst nacheinander auf den Boden stellen, links, rechts.

Dazu kamen zwei englische mantrische Sprüche übersetzt aus dem Indischen: „Der Weltenwebstuhl“ und „Bei der Geburt eines Kindes.“

Im Akutzustand habe ich versucht, wenn sich die **Migräne** durch verspannte Schultern, hinaufziehen im Nacken und in den Gelenken, sowie im Verdauungsbereich und im Kopf ankündigte, sie mit folgenden Übungen zu überwinden:

1. Komm kurzer kräftiger Kerl

(nach D. von Bonin) mit Aufbau durch 4 Stufen, wobei die ersten drei Stufen (Wortweise pflücken, zwei Worte deuten, imaginäre Koffer tragend vier Worte sprechen) je 3x, die vierte (mit den Fingern die Einatmung unterhalb des Bauchnabels auslösen und die Worte einzeln, kräftig herausschleudern) 5 – 10x.

Die anschließende „**HA HA, HO HO**“ Übung, ebenfalls mit auslösen der Einatmung und kräftigem Herausschleudern der Worte war oft zuerst sehr schwierig und führte zu Heiserkeit und Husten.

So musste der ganze **Nasenbereich** zuerst **geloockert** und befreit werden, durch die Reihe:

2. **Nimm nicht Nonnen...**

Mit Zehenspitzen den Boden erföhlen und etwas drücken.

3. **Kurze knorrige knochige...**

Mit wippen zwischen Ferse und Ballen.

4. **Ist Strauchelnder Stern** ev. Mit den Knien hinuntergehen in die Schwerkraft. Nun ging „HA HA, HO HO“ schon besser.

5. Als Abschluss mit einem Gewicht, mit schwingender Bewegung:

Und es wallet und siedet und brauset und zischt

Wie wenn Wasser mit Feuer sich menget

oder **Walle Welle Willig**, dabei mit den Knien den Auftrieb des „L“
empfinden.

6. Das anschließende **Nachruhen** war sehr wesentlich für die Wirkung dieser „Übdosis“ (mindestens 15 Minuten).

Dieses Vorgehen war recht erfolgreich 2x konnte ein Migräneanfall verhindert und ein folgender auf ein erträgliches Maß heruntergesetzt werden, „normales Funktionieren“ war möglich.

Ein interessanter Nebeneffekt: die **Krampfadern** waren viel weniger aufgedunsen und empfindlich bei den Perioden mit erfolgreicher Migränebekämpfung!

Während dieser ganzen Versuchphase habe ich keine Medikamente (auch keine Anthroposophischen) eingenommen und auch keine schwerwiegenden Änderungen in meinen Lebensgewohnheiten vorgenommen. (Schokolade und Käse im sonst üblichen Maß usw.) Ich habe auch sonst noch keine medikamentöse Behandlung für meine Migräne gehabt. Früher löste ich das Problem, wenn immer möglich mit Rudolf Steiners erstem Vorschlag: „dem in Ruhe ausschlafen desselben.“

Kopfschmerztagebuch

- 05.08.2001 Starker Migräneanfall.
- 06.08.2001 Schulbeginn Kopfschmerz mit Ponstan betäubt, Dauer-Kopfschmerz im Hintergrund.
- 02.09.2001 Nächster Migräneanfall 1 Tag mit Ergebenheit im dunklen Zimmer Übelkeit und Erbrechen.
- 30.09.2001 Kopfschmerzen nicht ganz so stark, dafür mehr Bauchkrämpfe von der Periode.
- 14.10.2001 Mit Serena alleine, starke Migräne mit Erbrechen 2 Tage.
- 03.11.2001 Schon Tage vorher Hintergrund-Kopfschmerz. Dann wieder starke Migräne.
- 30.12.2001 Relativ erträgliche Migräne ohne Erbrechen.
- 29.01.2002 Beginnende leichte Kopfschmerzen, ganzer Tag in der Schule (Protokollführen).
- 30.01.2002 Abends verstärkt, hatte Vorstellungsgespräch. Um 3h früh erwacht, sehr starke Kopfschmerzen rechts hinter dem Auge. Stirne und Schläfe links, sowie Kiefermuskel und linkes Schulterblatt sehr stark beteiligt.
Leise (3.30h!) „Walle, Welle, Willig“, sowie „und es waltet und siedet und brauset...“ mit „Grünstein“ schwingen geübt. Konnte anschließend wieder einschlafen.
- 31.01.2002 Morgens viel besser, nur noch Hintergrund-Schmerz.
(Sprache bei Dietrich)
- 01.02.2002 Ganzer Tag leichter Kopfschmerz, wieder stärker gegen Abend. (kurz Sprachgestaltung bei Dietrich) Anschließend ziemlich stressig: Tanzstunde und Klassenstück besucht, durch die Nacht immer stärkere Kopfschmerzen.
- 03.02.2002 Solar Plexus morgens sehr gespannt, steinharte, Darmstränge, ganzer Tag keinen Stuhlgang, Nacken beidseitig gespannt, links Kniegelenk sehr schmerzhaft, fast nicht zu

bewegen, stechender Schmerz rechte Seite hinter dem Auge und an der Schläfe, Nase teilweise blockiert. Alle Gelenke (und Sehnen) fühlen sich steif und schmerzhaft an, vor allem Schulter, Handgelenk und Fußgelenk. Seitlich der Kniescheibe sehr druckempfindlich. Gegendruck hilft.

- 6 h Beginn der Periode.
- 10 h Geübt „Erfüllung geht“, „und es wallet...“ mit Hantel. Versucht mehr zu üben, Appetitlosigkeit, Übelkeitsgefühl.
- 10³⁰ h Pressel Massage von Trevor.
Anschliessend kurzer Spaziergang.
- 12 h Nochmals „Und es wallet...“ Die Artikulation rutscht sehr leicht in den Gaumen, brauche unglaubliche Anstrengung deutlich auf den Lippen zu artikulieren.
Kampf gegen ständige Übelkeit und das Gefühl sich verkriechen zu wollen.
20 Minuten Nachgeruht (Serena kletterte auf mir rum).
- 13 h Etwas Reis Kürbis und Karotten gegessen.
- 14 h Merklige Besserung, Schultern und Nacken lösen sich, Kopfschmerzen treten zurück.
- 20 h wieder etwas stärkere Kopfschmerzen, früh ins Bett.
- 17.02.2002 Hintergrundkopfschmerz, klingt am folgender Tag wieder ab.
- 03.03.2002 Periodenbeginn, Tanzturnier.
Abends starker Kopfschmerz.
- 04.03.2002 Mit Migräne aufgewacht, Bettruhe bis 10 h, etwas besser, etwas geübt, nächster Tag Migräne weg.
- 18.03.2002 Hintergrundkopfschmerz mit Verspannung im Rücken.
- 02.04.2002 Abends Periodenbeginn, anfängliche Kopfschmerzen.
- 03.04.2002 Verstärkter Kopfschmerz am Morgen, kalte Dusche mit Kopfwaschen hilft etwas, keine Zeit zum Üben.
Nachmittags geübt, Besserung.

- 22.04.2002 Mit regelmäßigem **Übprogramm** und **Aale** begonnen, täglich die Artikulationsübungen und Aale.
- 01.05.2002 Periodenbeginn, stressiger Tag.
- 02.05.2002 Morgens wieder starke Migräne, kein Erbrechen aber Appetitlosigkeit, zu willensschwach um zu üben.
Stattdessen 2 Std. liegen mit innerlicher Konzentration, Akzeptanz und positiven Gedanken. 10³⁰ Kopfschmerzfrei.
- 30.05.2002 20h erste Anzeichen (Verspannter Nacken und Rücken, Unwohlsein im Bauch, Kniegelenke harzig, leichter Druck im Kopf).
Fünfzehn Minuten intensiv geübt.
Komm kurzer... 4 Stufen, jede Stufe 4 – 5x,
4. Stufe 12x
HA HA HO HO ca. 15x
Und es waltet und siedet... mit Gewicht ca. 7x
Sehr gutes Resultat im Moment. 10 Min. Nachruhen.
- Nach 1 St. Schultern und Nacken etwas entspannter. Bauch wesentlich gelöster und ruhiger, Knie etwas entspannter, Kopf ganz frei.
- 31.05.2002 Am vorigen Abend nach dem guten Behandlungsergebnis Migräne nochmals etwas „provoziert“.
-- sentimentalen Film angeschaut --
- 6³⁰ h Mit leichten Kopfschmerzen aufgewacht.
Nase verstopft, Nebenhöhlen unbelebt. Gelähmtes Gefühl im Darm, Verspannung im Nacken und in den Schultern, steife Knie und Handgelenke.
Liegenbleiben und hineinfühlen bis 8 h (aus Rücksicht auf Nachbarn im ringhörigen Haus).
- 8 h Übsequenz nochmals wiederholt (musste gegen Entschlussunfähigkeit und Resignationstendenz ankämpfen).
Fünfzehn Minuten sehr intensiv geübt: **Komm kurzer...**

mit Aufbau, **HA HA** .Anfangs schwierig, da ein Hustenreiz ausgelöst wurde.

O schäl und schmor... versucht, war sehr schwierig.

Dann zum lösen im Nasebereich:

Nimm nicht Nonnen... Zehenspitzen

Kurze knorrige knochige... Wippen

Ist strauchelnder Stern...

Zweiter Anlauf mit **HA HA** ging besser.

Zehn Minuten **nachruhen** auf dem Rücken, sich ganz hingeben. **Sehr guter Erfolg!**

- Darmtätigkeit angeregt – Nase befreit
- Urinfluss angeregt – Allgemeine Verspannung gelöst
- Kopfschmerzen abgeschwächt, bis 10 h ganz weg.

10³⁰ h Normale Übesequenz mit Augenmerk auf Formqualität
Konzentration, Geistesgegenwart, Anbinden an mittleren
Raum. **Richtungsübungen** statt Artikulationsübungen.
Trotz Föhn weiterhin Kopfschmerz-frei!

01.06.2002 Gut aufgewacht, Periodenbeginn.
Anstrengender Tag, abends Klassenzusammenkunft
(rauchig, laute Gespräche usw.) Kopfschmerz setzt ein,
steigert sich bis 24h, spät nach Hause (kann nicht üben)
Unruhige Nacht.

02.06.2002 Morgens immer noch Kopfschmerzen, Verdauung blockiert
Nase verstopft.

8 h 15 Minuten intensiv geübt **Komm kurzer....**

**Kurze knorrige.., Nimm nicht Nonnen, Ist strau-
chelnder..., O schäl und schmor, HA HA .**

15 Min. Nachruhen

Danach etwas besser, nur schwacher Hintergrundkopf-
schmerz und Rückenverspannung.

16 h Wieder stärker verspannt und Druck hinter den Augen
Nochmals „**Komm**“ und „**HA HA**“ geübt.

03. - 09.06 Die ganze Woche leichter Hintergrundkopfschmerz.
Normal Übprogramm durchgemacht.
- 15.06.2002 Hintergrundkopfschmerz ging durch Üben weg.
18. - 22.06 Sommergrippe.
Außerordentlich heißes und schwüles Wetter.
Atemnot, Kopfschmerz verstärkt sich zunehmend.
Versuch zu üben. Konzentration ist sehr schwierig:
Rastlosigkeit, Halsschmerzen, Hustenreiz.
- 19.06.2002 Nachmittags Kindergeburtstag (versucht innerlich zu entspannen, Atem loszulassen). Ich war etwas unkonzentriert und apathisch.
Gegen Abend Übungsreihe gemacht, früh ins Bett.
(Hustenanfälle hielten mich jedoch wach.)
Am andern Morgen Kopfschmerz weg.
- 22.06.2002 10 Std. Zugfahrt in die Ferien. Klimaanlage, draußen sehr heiß.
Übernachtung im Zelt, Kopfschmerz seit Ende der Zugfahrt. Steigert sich durch die Nacht, keine Übmöglichkeit.
Durch Akzeptanz und Konzentration auf Tiefenatmung etwas erleichtert. Ausatmung mit einzelnen Lauten *F* und *P*.
In kurzen Intervallen mit viel Kraft.
- 24.06.2002 Durch gutes Schlafen in der 2. Nacht ausgeheilt.
- 29.06.2002 Periodenbeginn. Ganzer Tag Seminar.
- 30.06.2002 Kreuzschmerz und Nacken-Schulterverspannung, Krampfaderaktivität.
-- Stabreim geübt am Morgen.
Keine Kopfschmerzen.
- 05.07.2002 Hintergrundkopfschmerz der sich verdichtet (ganze Woche auf unbequemen Stühlen, Unterricht gehabt).
Rückenschmerz.
- 06.07.2002 Migräne am Morgen durch Übsequenz (mit einiger Überwindung) unter Kontrolle gebracht.

Abends wieder ganz Migräne-frei.

Generell lässt sich sagen, dass die Migräne-Anfälle für mich durch diese Übsequenzen kontrollierbar sind, es hat sich jedoch dazwischen ein Hintergrundkopfschmerz entwickelt, welcher manchmal ein paar Tage anhält. Die Aale-Übung wurde zwischen dem 22.04.2002 und dem 21.06.2002 5x wöchentlich geübt und dann abgesetzt.

Ich habe diesen Weg nach meinem persönlichen Gesichtspunkt gewählt. Da ich selber ausgebildete Sprachgestalterin bin, sind einige Voraussetzungen für die Therapie natürlich anders als bei einem Laien. Die Übungen für die Akutphase sind dort durchaus auch möglich. Die **Aale-Übung** erfordert einige Vorkenntnisse im Umgang mit Sprachgestaltung, kann aber als allgemeine Richtung für die Konstitutionsbildung angesehen werden.

Bei jedem Patienten muss natürlich auch auf seine individuelle Erscheinung geachtet werden.

Versuch eines Übtexes für Migräne Patienten

**Klar wie Kristall Künder des Lichts
Strahlen Gedanken hinein in mein Tun.**

**Feurig erfrischend durchfließe erwärmend
Sausend und schäumend sulfurische Kraft,**

**Vom Eisen geerdet des Blutes Gebrause,
Verbinde die Ströme hinauf und hinunter.**

Wellen weben werfen

An dieser Stelle möchte ich meinem Mentor Dietrich von Bonin, welcher immer für alle Fragen offen war und mir immer neuen Mut und Selbstvertrauen geschenkt hat, ganz herzlich danken. Mein Dank geht auch an Frau Dr. med. I. Röcklein und Frau Dr. med. M. Glöckler, welche uns den wunderbaren menschlichen Organismus mit sehr viel Empathie nahe gebracht haben.

Aesch, im Juli 2002

Karin Croll

Literaturnachweis

1. Rudolf Steiner GA 27 *Typisches Heilmittel das Migränemittel Biodoron*
2. Rudolf Steiner GA 293 (03.09.1919)
3. Rudolf Steiner GA 312 (05.04.1920)
4. Rudolf Steiner GA 315 (12.04.1921)
5. Rudolf Steiner GA 347 (16.09.1922)
6. Rudolf Steiner GA 319 *Anthroposophische Menschenerkenntnis
und Medizin*
7. Andreas Rivoir *Migräne* Aethera Verlag 2002
8. Weleda Korrespondenzblätter (83/1973)
O.Wolf, F. Bachman: *Zur Behandlung von Kopfschmerzen*
9. Natura (4/1935) H.L. Rudersdorf v.d. Migräne
10. Weleda Korrespondenzblätter (132/1992)
V. Fintelmann: *Erfahrung mit Kephaldoron*
F. Spiegelberger: *Therapie mit Kephaldoron*
L. Simon: *Behandlung Chron. Kopfschmerzen*
11. Weleda Korrespondenzblätter (70/1968)
H. Kaufman: *Kephaldoron*
12. Der Merkurstab (1/1989) J. Zwiauer: *Kephaldoron*
13. Der Merkurstab (4/1993) O. Wolff & Hoffman: *Heileurythmiebeispiele*
14. Der Merkurstab (3/1994) H.H. Vogel: *Goethes Metamorphoseidee*
15. Der Merkurstab (2/1998) W. Hassauer: *Pathologie des Klimakteriums*
16. Beiträge zu einer erweiterten Heilkunst (3/1982)
M.V. Ungern: *Migräne*
K. Wilde, W. Leonard: *Vademecumskizze*
17. Beiträge zu einer erweiterten Heilkunst (6/1963)
L. Noll: *Die Migräne-Behandlung*
18. Beiträge zu einer erweiterten Heilkunst (2/1971)
G. Hitner: *Phlebitis & Migräne*
19. Anthroposophische Kunsttherapie
B. Denjean-von Stryk, D. von Bonin:
Therapeutische Sprachgestaltung