

kostenloses E-Book



5 hilfreiche Tipps gegen Kopfschmerzen

+ das-gesundheitsplus.de

- 1. Tipp:** Hausmittel – Bewährte Methoden à la 'Do it yourself'
- 2. Tipp:** Entspannungstechniken & psychologische Aspekte
- 3. Tipp:** Ernährungstherapie – Kaffee mit Zitrone, Mineralstoffe & Co.
- 4. Tipp:** Homöopathische Mittel – Belladonna & Co.
- 5. Tipp:** Medikamentöse Therapie – Falls die bisherigen Tipps nicht greifen

5 hilfreiche Tipps gegen Kopfschmerzen

Bevor sich Betroffene mit geeigneten Therapiemöglichkeiten auseinandersetzen, sollte individuell die Ursache aufgespürt werden. Von einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr über einen ungesunden Lebensstil bis hin zu Sekundärkopfschmerzen aufgrund einer Primärerkrankung gibt es facettenreiche Faktoren. Die beiden häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerz und Migräne, die insgesamt rund 90 Prozent aller Kopfschmerzerkrankungen ausmachen. In diesem Zusammenhang gilt es abzugrenzen, ob es sich eventuell um Migräne handelt. Letztere ruft häufig charakteristische Symptome wie einseitig pulsierende Schmerzen - im Mix mit Übelkeit und Sehstörungen - hervor. Dieses E-book nennt die wichtigsten 5 Aspekte, um Kopfschmerzen zu lindern.

1. Tipp: Hausmittel – Bewährte Methoden à la 'Do it yourself'

Vielen Betroffenen hilft bereits der Klassiker: das Anreiben von Schläfen und Stirn mit Pfefferminzöl. Obwohl der Nutzen von Massagen und Wärmeanwendungen nicht durch Studien belegt ist, kann beides bei Kopfweh helfen. In diesem Zusammenhang sind ein warmes Kirschkernkissen, ein entspannendes Eukalyptus-Bad oder eine Massage – insbesondere bei einem verspannten Nacken - relevant. Da auch Kältereize Schmerzen reduzieren können, hilft es einigen Betroffenen, ein Tuch mit Eiswürfeln in den Nacken zu legen. Alternativ die Unterarme so lange in kaltes Wasser tauchen, bis eine Besserung eintritt. Vor allem bei Migräne hat sich der Mix aus Dunkelheit, Ruhe und einer kühlen Umgebung bewährt. Auch folgende Übung à la Akupressur der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kann Abhilfe schaffen: mit den Fingerkuppen die Linie über den Augenbrauen abtasten und die Endpunkte mehrere Sekunden mit den Zeigefingern drücken.

2. Tipp: Entspannungstechniken & psychologische Aspekte

Chronische Kopfschmerzen basieren häufig auf Stress bzw. psychischer Belastung. Da eine gestörte Schmerzverarbeitung durch Anspannung intensiviert werden kann, steht eine Bewältigung von Druck im Fokus. Nicht selten neigen Kopfschmerz-Patienten zu Perfektionismus. Sie stehen unter einer enormen Anspannung und fühlen sich für alles verantwortlich. Entsprechend kann hier eine Psychotherapie greifen, um Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson kann zudem sinnvoll sein, wenn sich Betroffene den Schmerzen hilflos ausgeliefert fühlen. Zusätzlich kann sich durch das bewusste An- und Entspannen ein besseres Körperempfinden entwickeln.

Je nach individueller Vorliebe können auch Meditation, Hypnose, Yoga und weitere Entspannungsverfahren Abhilfe schaffen. Um die Selbstwahrnehmung zu fördern und aus der Opferrolle herauszukommen, ist neben Achtsamkeitsübungen auch Sport bzw. ein leichtes Ausdauertraining sinnvoll. In diesem Zusammenhang ist ein regelmäßiges, moderates Training empfehlenswert. Allerdings ist es besonders wichtig, einen überhöhten Leistungsgedanken und Ehrgeiz zu reduzieren, um neue Anspannung zu vermeiden. Bei chronischen Spannungskopfschmerzen wird noch diskutiert, inwieweit Entspannungsübungen und ein Ausdauertraining dazu beitragen können, die Anzahl der Schmerzepisoden zu reduzieren.

3. Tipp: Ernährungstherapie – Kaffee mit Zitrone, Mineralstoffe & Co.

Insbesondere bei sommerlichen Beschwerden ist es sinnvoll, die Mineralstoff-Depots zu überprüfen. Im Rahmen einer gesteigerten Schweißsekretion - die auch während des Sports relevant ist - verliert der Körper mit der Flüssigkeit Mineralstoffe. Auch wenn eine intensive Sonneneinstrahlung ebenfalls Kopfschmerzen auslösen kann, liegt es häufig an verlorenen Mineralstoffen. In diesem Zusammenhang ist besonders Magnesium bedeutsam. Für eine ausreichende Zufuhr sind magnesiumreiches Mineralwasser und eine Kost sinnvoll, die reich an Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist. Eine Extraportion Magnesium liefert beispielsweise ein Bananen-Himbeer-Smoothie, der mit ein paar Cashewnüssen und Haferflocken angereichert und mit Mineralwasser zubereitet wird. Wer neben Kopfweh zusätzlich häufiger unter Muskelverspannungen, Wadenkrämpfen und Bluthochdruck leidet, kann seine Mineralstoffdepots mit einem Magnesium-Präparat auffüllen. Einigen Betroffenen hilft auch der Genuss eines frisch gebrühten Pfefferminztees. Auch der Mix aus Koffein und Zitrone kann das Schmerzempfinden reduzieren. Wem die Vorstellung à la 'Zitronen-Espresso' wenig Freude bereitet, kann erst einen Kaffee und anschließend ein Mineralwasser mit Zitronensaft genießen.

4. Tipp: Homöopathische Mittel – Belladonna & Co.

Neben Akkupunktur kann auch Homöopathie erfolgreich sein. Es gibt zahlreiche Kopfschmerzarten, wo sie als Reiz- und Regulationstherapie greifen kann. Entsprechend können die homöopathischen Mittel immer nur dann helfen, wenn eine Regulation möglich ist. Hinzu kommt, dass der jeweilige Therapeut fundierte medizinische Kenntnisse besitzen muss. Einige Faktoren - wie beispielsweise belastende Partnerschaften - können ebenfalls Kopfschmerzen auslösen, so dass dem Therapieerfolg Grenzen gesetzt sind. Bei der Behandlung mit homöopathischen Mitteln liegt immer die zugrunde liegende Ursache im Fokus.

Beschwerden, die mit einer Erschöpfung bzw. Überarbeitung einhergehen oder bei Schlafmangel hat sich *Cocculus D 12* oder *C 12* bewährt. Das Mittel *Nux vomica D 12* oder *C 12* kann hingegen helfen, wenn man bis spät gearbeitet hat und morgens mit Kopfschmerzen aufwacht. Bei psychischer Erschöpfung in der Kombination mit Schmerzen, die am Hinterkopf beginnen und sich zum Schädel hin ausbreiten, ist *Acidum phosphoricum D 12* oder *C 12* das Mittel der Wahl. Die Dosierung beträgt jeweils zweimal drei Kügelchen pro Tag für bis zu zwei Wochen.

Homöopathie bei stress- und witterungsbedingten Kopfschmerzen

Wer unter Kopfschmerzen in Folge von Nervosität leidet, kann *Nux vomica D 12* bzw. *C 12* ausprobieren. Dieses homöopathische Mittel eignet sich vor allem für Betroffene, die schnell aufbrausend werden und auf Stress mit Kopfweh reagieren. Während bei Schmerzen im Mix mit Angst, Ärger und Unruhe *Aconitum D 30/C 30* die richtige Wahl sein kann, ist *Belladonna D 30/C 30* das richtige Mittel, wenn die Sinne überreizt sind und Betroffene unter heftigen, pochenden Kopfschmerzen leiden. Die Dosierung beträgt bei den Potenzen *D 12/C 12* zweimal täglich drei Globuli und bei *D 30/C 30* einmalig täglich drei Kügelchen. Sollte keine Besserung eintreten, können drei Globuli in ein halb volles Glas Wasser gegeben werden. Zunächst zehnmal umrühren, einen Teelöffel einnehmen und nach fünf Minuten wiederholen.

In Folge von sich ändernden Wetterlagen haben sich folgende Mittel bewährt: bei plötzlichem Auftreten bei Gewitter, Zugluft oder Kälte kann *Aconitum D 30/C 30* sanft Abhilfe schaffen. *Bryonia D 30/C 30* ist hingegen bei Föhn im Mix mit intensiven Schmerzen empfehlenswert, die unter Bewegung stärker werden. *Belladonna D 30/C 30* ist hingegen das Mittel der Wahl, wenn der Kopfweh nach intensiver Sonnenstrahlung oder Zugluft auftritt und sich durch Bewegung, Licht oder Geräusche verschlimmert. Dafür einmalig drei Globuli einnehmen. Falls die Beschwerden nicht besser werden: drei Globuli in ein halb volles Glas Wasser geben und wie oben beschrieben einnehmen.

Weitere Kopfschmerzarten, die auf Homöopathie ansprechen

Im Rahmen eines verspannten Nackens und einer verhärteten Schulterpartie kann *Gelsemium D 12/C 12* helfen. Insbesondere, wenn die Schmerzen vom Hinterkopf bis zur Stirn reichen. Das Mittel *Cocculus D 12/C 12* ist hingegen sinnvoll, wenn die Schmerzen am Hinterkopf sitzen und sich unter Bewegung intensivieren. *Cimicifuga D 12/C 12* eignet sich wiederum bei Nackenbeschwerden, die während der Menstruation auftreten. Die Dosierung beträgt jeweils zweimal drei Globuli pro Tag für maximal zwei Wochen.

Calcium phosphoricum & Co. für kindliches Kopfweg

Für Kinder, die unter Kopfschmerzen leiden und sich überfordert fühlen, kann ebenfalls eine homöopathische Behandlung in Betracht kommen. Bei Schmerzen, die vor allem mittags bei aktiven Kindern auftreten, kann Calcium phosphoricum D 12/C 12 sinnvoll sein. Phosphoricum acidum D 12/C 12 ist hingegen bei geistiger Überanstrengung und Erschöpfung ideal. Piper mysticum D 12/C 12 kann wiederum Kindern helfen, die in Folge von Schulstress Kopfschmerzen entwickeln und sich müde und erschöpft fühlen. Kinder nehmen täglich zweimal drei Globuli für maximal zwei Wochen ein. Bezüglich der homöopathischen Selbstmedikation von Kopfschmerzen bei Kindern und Erwachsenen gilt allgemein: Sollten Fieber, Erbrechen oder Sehstörungen hinzukommen und die Kopfschmerzen regelmäßig auftreten, sollte zusätzlich ein Arzt konsultiert werden.

5. Tipp: Medikamentöse Therapie – Falls die bisherigen Tipps nicht greifen

Sollten die genannten Tipps keine ausreichende Linderung zeigen, kann es sinnvoll sein, vorübergehend auf ein Schmerzmittel zu setzen. Zur Selbstmedikation eignen sich frei verkäufliche Präparate wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol und koffeinhaltige Kombinationen. Auch Naproxen oder Metamizol können die Schmerzen lindern. Um Nebenwirkungen, Risiken bei weiteren Erkrankungen oder Wechselwirkungen auszuschließen, sollte ein Arzt oder Apotheker vor der Einnahme befragt werden. In diesem Zusammenhang ist beispielsweise Paracetamol bei einer geschädigten Leber zu meiden. Gleiches gilt für die ungeeignete Kombination aus Acetylsalicylsäure und blut- und gerinnungshemmenden Medikamenten. Auch Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht mit Acetylsalicylsäure behandelt werden. Die Wirkstoffgruppe der Triptane kann unter anderem bei Migräne hilfreich sein.

Falls die Beschwerden häufiger auftreten und Betroffene regelmäßig Medikamente einnehmen, kann es problematisch werden. Denn dadurch können die Kopfschmerzen verlängert auftreten und die Häufigkeit zunehmen. In diesem Fall - bzw. wenn die Kopfschmerzen an mehr als 10 Tagen pro Monat auftreten -, ist eine vorbeugende Therapie sinnvoll. Diesbezüglich und auch wenn sich die Intensität und der Charakter der Schmerzen plötzlich ändert, ist die Diagnose eines Neurologen empfehlenswert.