



Hilfe für den Kopfschmerz unterwegs

Die Vorfreude auf ein paar freie Tage oder den lang ersehnten Urlaub wird oft getrübt, weil zu spät mit den Reisevorbereitungen begonnen wurde. Dann stehen viele panisch am Flughafen und zermartern sich den Kopf darüber, was sie alles vergessen haben. Statt Erholung stellen sich bei ihnen dröhnende Kopfschmerzen ein. Die herkömmlichen Ratschläge wie Entspannung oder Schläfenmassage sind im Reisestress meist nicht durchführbar. Achten Sie deshalb darauf, eine wirksame Hilfe im Handgepäck zu haben.

Aktiv gegen Kopfschmerzen

Während einer Migräneattacke oder wenn Spannungskopfschmerzen mehrere Tage andauern, entgleitet den Betroffenen die Kontrolle über den eigenen Körper. Dann sind sie den Schmerzen ausgeliefert und stark in ihrer Aktivität und Lebensqualität eingeschränkt. Deshalb empfehlen Mediziner: Aktiv werden, bevor die Schmerzen einsetzen.

Als Entspannungsverfahren bewährt haben sich Yoga, autogenes Training und Biofeedback ebenso wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Übrigens: Ausdauersport wirkt vorbeugend gegen Kopfschmerzen.

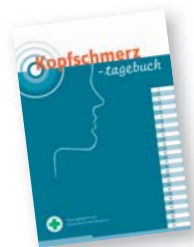
Serviceinformationen:

Anschriften von Kopfschmerzexperten und Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei:



Forum Schmerz
im Deutschen Grünen Kreuz e. V.
Schuhmarkt 4, 35037 Marburg
Telefon 06421 293-0
E-Mail schmerz@kilian.de
Internet www.forum-schmerz.de

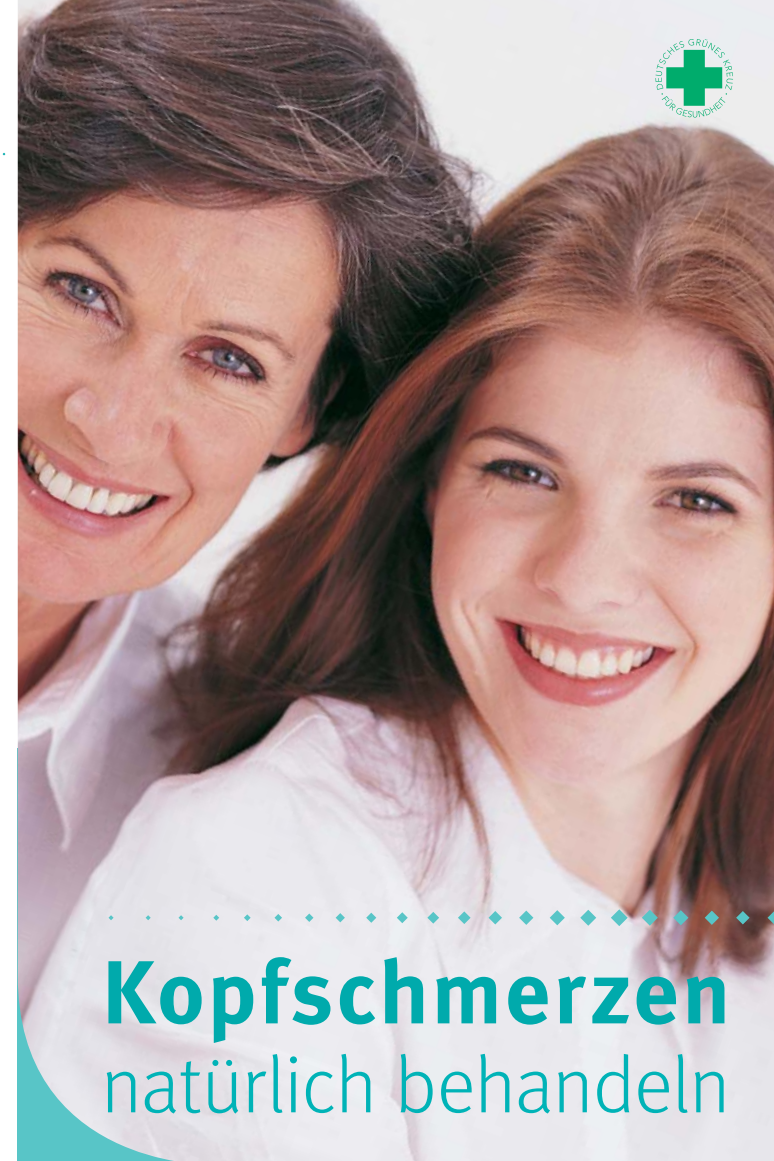
Gegen Einsendung eines adressierten und mit 1,45 Euro frankierten DIN-A5-Rückumschlages sowie einer 0,55 Euro Briefmarke erhalten Sie beim DGK ein Kopfschmerztagebuch für Erwachsene oder Kinder (bitte angeben).



Herausgeber:

© Deutsches Grünes Kreuz e. V.
■ im Kilian
Schuhmarkt 4
35037 Marburg

Stand: Mai 2007



Kopfschmerzen natürlich behandeln

Wirksame Hilfe bei
Spannungskopfschmerzen

Kopfschmerzen natürlich behandeln

Kopfschmerzen kennt fast jeder. Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet zumindest gelegentlich darunter. Auch immer mehr Kinder sind davon betroffen. Erfahren Sie in diesem Falblatt, wie Sie Kopfschmerzen, ohne gleich zur Tablette greifen zu müssen, wirksam bekämpfen und vorbeugen können.

Der „Volkskopfschmerz“

Am häufigsten sind Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Über 30 Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Typisch für diesen „Volkskopfschmerz“ ist ein dumpfer, drückender bis ziehender Schmerz, der im ganzen Kopf wahrgenommen wird. Die meisten Betroffenen haben das Gefühl, einen zu engen Hut zu tragen, dass ihr Kopf in einem Schraubstock steckt oder sie eine schwere Last auf dem Kopf haben. Der Schmerz ist in der Regel leicht bis mittelschwer und beginnt häufig im Nacken oder in der Stirn. Er kann sich aber auch vom Halsansatz im Nacken über den Hinterkopf bis nach vorn zur Stirn ziehen. Die Schmerzen strahlen gelegentlich in die Augen oder in die Wangen aus, die Augen werden müde und der Kopf scheint zu schwer für den Körper.

Die häufigsten Ursachen

Auslöser für Spannungskopfschmerzen sind meist muskuläre Verspannungen. Die schmerzhaft verhärtete Muskulatur steht sehr oft in Zusammenhang mit Stress. Wobei es letztlich nicht entscheidend ist, ob der Grund im Beruf, Haushalt oder zwischenmenschlichen Bereich zu suchen ist. Fest steht: Wenn wir überlastet sind und alles droht, uns über den Kopf zu wachsen, wehrt sich der Körper bei vielen Menschen mit Kopfschmerzen.



Handeln statt abwarten

Häufig neigen die Betroffenen dazu abzuwarten, in der Hoffnung, dass der Schmerz von allein verschwindet. Doch meist ist dies nicht der Fall. Im Gegenteil: Wer zu lange wartet, macht die Schmerzen oft noch schlimmer. Deshalb raten Experten, bei leichten Kopfschmerzen erst mal an die frische Luft zu gehen, sich abzulenken und zu entspannen. Eine sehr wirksame Alternative zu Tabletten sind ätherische Öle.

Mit Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen

Insbesondere das Öl der echten Pfefferminze hat sich zur Behandlung von Kopfschmerzen seit Jahrhunderten bewährt und konnte seine Wirkung in Studien belegen. So zeigte sich, dass eine 10-prozentige Pfefferminzöl-Lösung in Bezug auf Wirksamkeit, Schnelligkeit des Wirkeintritts und der Verminderung der Schmerzintensität einer Standardtherapie mit Paracetamol und Acetylsalicylsäure ebenbürtig und sehr gut verträglich ist.

Wie wirkt Pfefferminzöl?

Pfefferminzöl beeinflusst die Schmerzbotenstoffe im Gehirn. Es wirkt außerdem entspannend auf die Muskulatur und erhöht die Durchblutung des schmerzenden Muskels. Darüber hinaus setzt Pfefferminzöl die Schmerzreflexe und Schmerzempfindlichkeit herab. Die Anwendung des Öles erfolgt großflächig auf Stirn und Schläfen. Für die richtige Dosierung und leichte Handhabung hat sich ein Präparat mit einem Soft-pad bewährt. Die Anwendung kann bei Bedarf im Abstand von 15 Minuten wiederholt werden.

Für wen ist Pfefferminzöl geeignet?

Eine verdünnte Lösung zur äußerlichen Anwendung minimiert das Risiko von Hautreizungen und ist somit sehr gut verträglich. Pfefferminzöl ist deshalb auch für Schwangere, stillende Mütter oder Menschen, die Tabletten schlecht vertragen, geeignet.

Mathe, Stress und Alltagsorgen

Vor allem Kinder leiden immer öfter an Spannungskopfschmerzen. Angst vor der Mathearbeit, Vokabeln lernen und die ganze Zeit still sitzen müssen, ist für Schulkinder besonders anstrengend. Notendruck und Stress führen schon in jungen Jahren zu vermehrten Kopfschmerzen. Aktuelle Zahlen belegen, dass ein Drittel aller Teenager in Deutschland unter wiederkehrenden Kopfschmerzen leidet. Das kann dazu führen, „vorsichtshalber“ ein Schmerzmittel zu nehmen, um fit zu bleiben. Unkontrollierter Gebrauch verursacht jedoch einen Schmerzmittel-Kopfschmerz. Deshalb sind natürliche Hilfen wie Pfefferminzöl (z. B. Euminz®) zu bevorzugen. Sie wirken schnell, schonend und können bedenkenlos ab dem 6. Lebensjahr angewendet werden.

Wenn der Alltag an den Nerven zerrt

Leider tauchen Kopfschmerzen meist dann auf, wenn man eigentlich fit sein müsste. Doch Termindruck, Dauerstress und keine Zeit für Entspannung lassen den Kopf „brummen“. Versuchen Sie dagegenzusteuern. Planen Sie Ihren Tagesablauf. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen.

