

Laura **GESUNDHEIT**

Die 12 besten sanften Anti-Kopfschmerz-Tricks

Von der Stirnmassage über Minzöl bis hin zu warmer Föhnluft: Diese natürlichen und zum Teil ungewöhnlichen Mittel gegen Kopfschmerzen sollten Sie kennen. Denn sie vertreiben die Attacken schnell und sicher



1 Mehr Obst essen

Kopfschmerzpatienten reagieren empfindlich auf einen sinkenden Blutzuckerspiegel. Starten Sie deshalb mit einem vollwertigen und vitaminreichen Frühstück in den Tag: Eine Schale Müsli mit frischem Obst ist ideal. Die Fruktose aus den Früchten reguliert den Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate und Ballaststoffe halten lange satt – Kopfweg kommt nicht mehr auf.



2 Mutterkraut nehmen

Bereits im 18. Jahrhundert kam die Pflanze bei Kopfschmerzen zum Einsatz. In ihren Blättern steckt der Wirkstoff Parthenolid. Er hilft, wenn man oft Beschwerden hat. Denn prophylaktisch über mehrere Wochen eingenommen, senkt er die Häufigkeit der Attacken. In Deutschland bekommt man ihn nur als homöopathisches Mittel („Tanacetum parthenium“, z. B. als Globuli, Apotheke).

Aus der Homöopathie

3 Abtauchen in ein warmes Bad

Kopfschmerzen entstehen leicht in Stress-Situationen, weil sich dann die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich verkrampfen. Eine Auszeit in der Wanne lockert Verspannungen. Tauchen Sie für 15 bis 20 Minuten bis zum Hals in 38 Grad warmes Wasser ein. Ein Rosmarinzusatz (Drogerie) wirkt zusätzlich durchblutungsfördernd.



4 Coenzym Q 10 einsetzen

Diesen vitaminähnlichen Stoff kennen Sie vielleicht aus Beautycremes. Er ist für den Zellstoffwechsel wichtig. Im Gehirn verbessert er den Energiestoffwechsel – und hilft damit gegen Kopfschmerzen und Migräne. Denn dabei wird das Nervensystem nicht ausreichend mit Energie versorgt. Q 10 kann die Bilanz ausgleichen und Beschwerden so schonend lindern (z. B. in „Migravent“, Apotheke).

5 Gut mit Magnesium versorgen

Ist das Gehirn ausreichend mit Magnesium versorgt, wirkt sich das positiv auf die Gefäßspannung aus – Kopfschmerzen bleiben aus. Vor allem Nüsse, Vollkornbrot und Bananen sind gute Lieferanten. Diese Lebensmittel lassen sich leicht in den Speiseplan integrieren. Praktisch für unterwegs: Magnesiumpulver zum Einnehmen ohne Wasser (z. B. „Magnetrans direkt“, Apotheke).



6 Zu Pestwurz greifen

Spannend für alle, die regelmäßig unter Migräne-Anfällen leiden: Studien zeigen, dass Pestwurz-Extrakt die Anzahl der Attacken halbieren kann. Verantwortlich dafür sind die krampflösenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe Petasin und Isopetasin. Allerdings enthält Pestwurz auch leberschädigende Substanzen. Nur Präparate, bei denen diese herausgefiltert wurden, sind empfehlenswert (z. B. „Petadolex“, über www.petadolex.eu). Man sollte diese über einen Zeitraum von einigen Monaten einnehmen.

8 Mit Pfefferminzöl einreiben

Minzöl ist ein schneller Helfer in der Not. Seine ätherischen Öle stimulieren die Kältesensoren der Haut, wirken erfrischend und lösen Muskelverspannungen. Tupfen Sie sich das Minzöl (z. B. „Euminz“, Apotheke) einfach mehrfach großzügig auf Stirn, Schläfen und Nacken.



Wirkt sofort

10 Kältepack auflegen

Wenn der Kopf vor Schmerzen zu platzen droht, tut ein kleiner Kälteschock gut. Nehmen Sie zwei Kühlpacks aus dem Gefrierfach. Schlagen Sie jeweils ein Tuch darum und legen Sie sich eines auf die Stirn und das andere in den Nacken (je 1 Minute). Danach drei Minuten pausieren, bevor Sie mit der nächsten Kühlrunde beginnen. Alles einige Male wiederholen. Dabei ziehen sich geweitete Gefäße zusammen, der Druck vergeht. Statt Kühlpacks eignen sich auch in kaltes Wasser getränkte Tücher (10 Minuten aufliegen).

11 An Gewohnheiten denken

Bringen Sie Regelmäßigkeit in Ihren Alltag. Gewöhnen Sie es sich an, viel Wasser zu trinken – möglichst 1,5 Liter am Tag. Ein häufiger Grund für Kopfschmerzen ist Flüssigkeitsmangel. Aber auch ein voller Magen beugt vor: Versuchen Sie, drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Außerdem sollten Sie dreimal pro Woche eine halbe Stunde leichten Ausdauersport treiben – am besten an der frischen Luft. Prima ist Walken, Joggen oder Radfahren. So schützen Sie sich vor Attacken. Falls sich der Kopfschmerz aber schon gemeldet hat, sollten Sie Erschütterungen besser meiden.



7 Mit sanftem Druck massieren

Streichen Sie Ihre Schmerzen weg – mit einer Stirn- oder Schläfenmassage. So geht's: Mittel- und Zeigefinger auf der Stirn, an der Nasenwurzel oder auf den Schläfen positionieren und mit leichtem Druck kreisen lassen. Fünf Minuten genügen. Für eine optimale Entspannung können Sie dabei die Augen schließen.

Geht überall

9 Gesichts-Yoga machen

Mit kleinen Lockerungsübungen für unsere Gesichtsmuskeln können wir Stress abbauen und unseren Körper entspannen – das reicht oft schon, um Kopfweg zu vertreiben. Setzen Sie sich aufrecht hin und starten Sie mit einer Augen-Übung: Schauen Sie zuerst nach oben und dann nach unten. Anschließend erst nach rechts und dann nach links. Pumpen Sie als Nächstes Luft in den Mund und verschieben Sie diese dann in alle Richtungen. Dabei wird die Gesichtsmuskulatur gedehnt. Zum Abschluss dürfen Sie nach Herzenslust Grimassen schneiden. Bewegen Sie 20 Sekunden lang Nase, Augen, Mund und Zunge in alle Richtungen.

12 Den Föhn einschalten

Stecken Verspannungen hinter Ihren Schmerzen? Dann sollten Sie Ihren Muskeln mal so richtig einheizen. Diese beiden Methoden sind einfach und effektiv: Entweder legen Sie sich ein erwärmtes Kirschkernkissen in den Nacken oder Sie verpassen sich eine Föhn-Massage. Dabei lassen Sie den Luftstrom einfach für ca. fünf Minuten über Nacken, Schultern und Hinterkopf wehen. Die warme Brise wirkt entspannend und die Beschwerden klingen ab.

