

Kopfschmerzen - natürlich behandeln

6790/21 Stadtspiegel

Mittwoch, 10. April 2013

Tipps von Heilpraktikerin Maria Lackmann

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsstörungen. Nach Meinung von Experten leiden ca. 70 Prozent aller Menschen anfallsweise oder auch chronisch unter Kopfschmerzen.

Mediziner unterscheiden primäre Kopfschmerzen, die selbst als Erkrankungen angesehen werden wie z. B. Spannungskopfschmerzen, Migräne oder Clusterkopfschmerzen.

Zu den sekundären Kopfschmerzen zählen die Begleitbeschwerden bei anderen Erkrankungen wie z.B. bei einer Erkältung oder der echten Grippe. Diese Kopfschmerzen verschwinden bei Heilung der Erkrankung. Auch zahlreiche Medikamente haben Kopfschmerzen als Nebenwirkung. Sogar Schmerzmittel, die Linderung bringen sollten, können Kopfschmerzen verursachen.

Bei länger anhaltenden Kopfschmerzen oder sehr plötzlich auftretende heftige Kopfschmerzen sollte die Ursachen ärztlich abgeklärt werden, vor allem wenn der Betroffene schläfrig wird und das Bewusstsein getrübt ist.

Bei Bluthochdruck besteht die Gefahr eines Schlaganfalls und nach einem Sturz könnte eine Hirnblutung auftreten.

Ein Tumor muss ebenso wie eine Gehirnhautentzündung ausgeschlossen werden. Eine plötzliche Erhöhung des Augeninnendruckes bei einem sog. Grünen Star geht mit starken Kopfschmerzen einher und ist ein ärztlicher Notfall.

Vermeidbar ist natürlich der Kopfschmerz durch zu viel Alkohol und Zigaretten. Bewegung an der frischen Luft und reichlich Wasser trinken, fördern die Entgiftung.

Die mit Abstand häufigste Form des Kopfschmerzes ist der Spannungskopfschmerz.

Dabei kriecht der Schmerz förmlich von den Schultern und vom Nacken am Hinterkopf hoch und breitet sich über den gesamten Kopf aus. Die Hauptursachen des Span-

nungskopfschmerzes sind die Verspannung der Nackenmuskulatur durch einseitige Bewegungen wie bei Computerarbeit und Stress. Dann bringen Wärme und eine sanfte Massage die Linderung. Auch das Schüßler Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum entspannt die Muskeln wirkt wohltuend.

Die zweithäufigste Form des Kopfschmerzes ist die Migräne. Sie wird von den Betroffenen als halbseitig dumpf-drückend im Bereich hinter den Augen oder der Stirn beschrieben oder auch als heftig pulsierend. Begleitend treten oft Übelkeit mit Erbrechen auf, sowie Überempfindlichkeit gegen Licht, Geräusche und Gerüche.

Die Aura tritt vor dem eigentlichen Schmerz auf. Es handelt sich dabei um neurologische Symptome mit Lichtblitzen oder gezackte Lichtlinien vor dem Auge, gelegentlich mit Sprechstörungen, Sensibilitätsstörungen oder Schwindel.

Auslöser gibt es zahlreich: Wetterumschwung, Genussmittel wie Rotwein, Schokolade oder auch Käse. Psychische Belastungen können ebenso eine Migräne auslösen wie das Nachlassen der Belastung am Wochenende und in den Ferien.

Bei Frauen ist die Migräne oft vom weiblichen Zyklus abhängig.

Typisch für die Migräne ist, dass sie immer wieder in bestimmten zeitlichen Abständen auftritt, bei einigen Menschen sogar täglich.



Die Gladbecker Heilpraktikerin Maria Lackmann gibt Tipps gegen Kopfschmerzen.

Eine Migräneattacke kann 4-72 Stunden anhalten und wird verstärkt durch Aktivität. Daher sind Ruhe und Schlaf in einem abgedunkelten Raum die wichtigste Erstmaßnahme. Das Einreiben der Stirn und Schläfen mit Minzöl verschafft etwas Erleichterung.

Die üblichen frei verkäuflichen Schmerzmittel bringen meist nicht den gewünschten Erfolg und schädigen langfristig lebensnotwendige Organe wie Leber und Nieren. Verschreibungspflichtige Migränemittel lösen bei zu häufiger Einnahme selbst Kopfschmerzen aus. Migräne und Spannungskopfschmerzen treten oft gemeinsam auf. Während von Migräne besonders häufig Frauen betroffen sind, befällt der Clusterkopfschmerz eher jüngere Männer.

Diese Kopfschmerzattacken treten meist nachts und in den frühen Morgenstunden auf und sind streng einseitig.

Die Betroffenen spüren den Schmerz im Augen-, Stirn und Schläfenbereich. Eine Rötung der Augen mit Tränenfluss und Nasensekretion sind typische Zeichen.

Im Alter spielt die Trigeminusneuralgie eine größere Rolle als Ursache für Kopfschmerzen. Der Trigeminus ist der sensible Gesichtsnerv, dessen Verlauf die Stirn, den Oberkiefer und den Unterkiefer versorgt. In jedem Alter können Kopfschmerzen auch durch Nasennebenhöhlenentzündungen verursacht werden.

Akupunktur und chinesischen Kräutern sowie die klassische Homöopathie sind echte Alternativen zur Schmerzmittelgabe. Unsere Vorfahren haben bereits Pestwurz gegen Kopfschmerzen erfolgreich eingesetzt.

Allgemeine naturheilkundliche Maßnahmen wie Umstellung der Ernährung, Darmsanierung, Entsäuerung und Entgiftung lindern langfristig. Ebenso sind Autogenes Training, Qigong, Taiji und Yoga zur Entspannung