

Kopfschmerzen vom Rauchen

Kopfschmerzen vom Rauchen

Rauchen tut uns nicht gut – und dabei muss es sich noch nicht mal um **gravierende Krankheiten** wie **Krebs** oder **Herz-Kreislaufkrankungen** handeln. Auch im Alltag kann das Rauchen äußerst lästige Nebenwirkungen haben, die uns beeinflussen und die **Lebensqualität** mindern. **Kopfschmerzen vom Rauchen** sind nämlich durchaus keine Ausnahme – viele Raucher wissen ein Lied davon zu singen. Wenn du also rauchst und immer mal wieder unter Kopfschmerzen leidest, solltest du dir definitiv überlegen, mit dem Rauchen ein für alle Mal Schluss zu machen.

Kopfschmerzen vom Rauchen: die Anfälligkeit für Kopfschmerzen bei Rauchern steigt

Generell erhöht Rauchen das Risiko für chronische Schmerzerkrankungen. Wenn Schmerzpatienten das Rauchen aufgeben, bessert sich sehr oft auch das Wohlbefinden – und genau dies gilt auch für Kopfschmerzen vom Rauchen. Hinzu kommt, dass unter denjenigen Menschen, die unter **Kopfschmerzen** leiden, Raucher längere und häufigere Kopfschmerz Phasen haben als **Nichtraucher**. **Es scheint also tatsächlich so zu sein, dass Rauchen das Problem Kopfschmerz noch begünstigt.**

Und nicht nur das: auch die Gefahr eines **Hirnfarkts** wird durch das Rauchen erhöht. Wer **Migräne** hat und raucht, hat zugleich auch ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Bereits ab fünf Zigaretten pro Tag steigt das Risiko für die Häufigkeit von **Migräneattacken**.

Wie hängen Kopfschmerzen und Rauchen zusammen?

Auch das ist eine schwierige Frage, die bislang noch nicht ausreichend untersucht wurde. Fest steht aber, dass das Rauchen dafür sorgt, dass der Sauerstoffgehalt im Blut nicht mehr ganz so hoch ist und dieser Sauerstoff auch schlechter transportiert wird. Infolgedessen kommt es im Gehirn zu einer **Sauerstoffunterversorgung**, was wiederum **Kopfschmerzen** begünstigt. Der Auslöser dafür ist möglicherweise die erhöhte Aufnahme von Kohlenmonoxid, welches sich deutlich besser an die roten Blutkörperchen bindet und verhindert, dass der Sauerstoff richtig andockt. Außerdem werden beim Rauchen die Arterien verengt und der Blutdruck steigt an.

Dass diese Faktoren zu Kopfschmerzen vom Rauchen führen können, ist eigentlich mehr als einleuchtend.

Mal ganz davon abgesehen befinden sich jeder Zigarette Hunderte von Giftstoffen, darüber hinaus Parfüme, auf die viele Menschen empfindlich reagieren. Wer wundert sich da noch über Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen vom Rauchen: Aufhören ist ähnlich erfolgreich wie Medikamente

Wer unter chronischen (Kopf) schmerzen leidet, **der kann oftmals mit einem Rauchstopp** ähnliche Erfolge verbuchen wie mit einer **medikamentösen Behandlung**. Alleine diese Erkenntnis ist wichtig und wird in der Schmerztherapie leider viel zu oft außer Acht gelassen. Das heißt, dass derjenige, der mit Rauchen aufhört, nicht nur von den daraus entstehenden positiven Nebeneffekten profitiert, sondern sich in diesem Fall gleichzeitig auch noch die Schmerztabletten erspart, die zusätzliche Nebenwirkungen auf den Körper haben.

Kopfschmerzen vom Rauchen bei Jugendlichen

In **Studien** fand man heraus, **dass Jugendliche für Kopfschmerzen vom Rauchen besonders anfällig sind**. **Immerhin erhöht Rauchen das Risiko für Kopfschmerzen um bis zu 40%**. Noch größer wird das Risiko, wenn die Jugendlichen sich zugleich wenig bewegten und/oder Übergewicht hatten. Wer als Jugendlicher raucht, zusätzlich wenig Sport treibt und übergewichtig ist, hat ein sage und schreibe **3,4-fach höheres Risiko**, regelmäßig an Kopfschmerzen zu leiden.

Kopfschmerzen vom Rauchen: Wo bleibt die Lebensqualität?

Zu einer guten **Lebensqualität** gehört natürlich immer auch ein gutes Wohlbefinden. Wer häufiger unter Kopfschmerzen leidet, dem kann dies ganz schön die Laune verderben. Das heißt im Klartext, dass Kopfschmerzen vom Rauchen das tägliche Leben und damit das Wohlbefinden durchaus beeinflussen können. **Wenn du rauchst, nimmst du ganz bewusst eine schlechtere Lebensqualität billigend in Kauf**. Hast du hingegen den Entzug erst mal hinter sich gebracht, wirst du schnell positiv

überrascht sein, um wie vieles besser es dir geht – und das bezieht sich wahrlich nicht nur auf die Kopfschmerzen, die vom Rauchen verstärkt wurden.

Kopfschmerzen vom Rauchen – Spezialfall Clusterkopfschmerzen

Clusterkopfschmerzen sind eine eher seltene Form von [Kopfschmerzen](#), denn nur etwa **1% aller Menschen** leidet an dieser äußerst schmerzhaften Erkrankung. Der Clusterkopfschmerz zählt zu den **neurologischen** Erkrankungen und ist der intensivste Kopfschmerz, den es gibt. Ein typisches Merkmal davon ist, dass es dabei zu kurzen, aber intensiven Schmerzen kommt. Zu spüren ist dieser vor allem hinter dem Auge, rund um das Auge oder auch direkt hinter der Schläfe.

Leider bleiben Menschen, die unter Cluster Kopfschmerzen leiden, auch nachts nicht davon verschont, der Schmerz weckt sie nämlich immer wieder auf.

Auffallend bei diesem Kopfschmerz ist, dass er überdurchschnittlich oft bei Rauchern vorzukommen scheint. Allerdings kann man derzeit noch nicht mit Sicherheit sagen, ob und wo hierbei ein Zusammenhang besteht. Es ist aber durchaus denkbar, dass [Cluster Kopfschmerzen](#) vom Rauchen kommen können bzw. dadurch begünstigt werden.

Kopfschmerzen vom Rauchen: auch Passivrauch wirkt sich aus

Auch Passivraucher bleiben davon nicht verschont. Viele kennen das Phänomen: Man befindet sich in einem Raum zusammen mit vielen Rauchern und die Luft ist zum Schneiden dick. Selbst für Raucher ist ein derart verrauchte Atmosphäre oft nur schwer zu ertragen. **Und gerade Nichtraucher reagieren darauf oft mit Kopfschmerzen.** Schon lange ist bewiesen, dass Passivrauchen ohnehin nahezu so schädlich ist wie aktives Rauchen, da hierbei die **Schadstoffe** in ganz ähnlich hoher Konzentration inhaliert werden. Insofern leuchtet es ein, wenn Kopfschmerzen vom Rauchen genauso durch Passivrauchen entstehen können.

Man kann es drehen und wenden wie man will: Rauchen gilt als Triggerfaktor für verschiedenste Arten von [Kopfschmerzen](#), unter ihnen der besonders heftige **Clusterkopfschmerz**, aber auch für **Spannungskopfschmerzen** und auch für

Migräne. Potenziert wird dies durch weitere Faktoren wie Bewegungsmangel, Stress oder Schlafmangel. Gute Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es also wahrlich mehr als genug.

Wenn du von Kopfschmerzen geplagt bist und glaubst, den Entzug von der Zigarette nicht alleine zu bewerkstelligen, dann wende dich an eine **Beratungsstelle** oder an die **Krankenkasse** – hier gibt es [erprobte Methoden](#), um ein für alle Mal von der Zigarette loszukommen. [Kopfschmerzen](#) vom Rauchen sind dann nämlich Geschichte.

Für Neugierige: Dein Leben ohne Kopfschmerzen - Stress Gesundheits Ratgeber

Wir zeigen dir aus dem Praxis - Alltag welche Behandlungsmethoden wirklich gegen Kopfschmerzen helfen.

- Welche **Auswirkungen Kopfschmerzen** auf deinen Körper und die Psyche haben und was die Ursachen deiner Kopfschmerzen sind.
- Wann ein Arztbesuch notwendig ist, **wie die Diagnose gestellt wird** und wie du selbst unterstützen kannst.
- Die besten Behandlungsmöglichkeiten zur **eigenständigen, therapeutischen** als auch **medikamentösen Behandlung**.
- Was du selbst bei akut auftretenden Kopfschmerzen **zu Hause** machen kannst.
- Kein Risiko: Inklusive **30 Tage Geld-Zurück Garantie**

Es gibt keine bessere Investition als in sich selbst. Mache jetzt den nächsten Schritt **zu deinem neuen Lebensgefühl**, bevor das Angebot abläuft.

Bei Interesse >>[HIER](#)<< klicken!

www.raucher-frei.de

