



Kopfschmerzen - Schnelle  
Abhilfe



Danny Röhm

# Kopfschmerzen - Schnelle Abhilfe

## Allgemein

Wer kennt sie nicht, die Kopfschmerzen. Es gibt nur wenige Menschen die nicht über diese Beschwerden klagen. Vor allem in den **Europäischen Ländern** sind diese Leiden eine **Volkskrankheit** geworden. Schmerzen im Kopf können verschiedene Ursachen haben, **Wetterfühligkeit, Stress, Mangel an Bewegung** und zu wenig frische Luft können Ursache für immer wiederkehrende Kopfschmerzen sein. Die meisten Personen greifen meist zur Tablette, sie verspricht in der Regel schnelle Abhilfe bzw. eine Linderung der Kopfschmerzen.

Doch Ärzte warnen davor voreilig zu Tabletten zu greifen, gibt es doch auch andere Methoden die helfen können, dass man Kopfschmerzen vermeiden kann. Selbst in der Natur gibt es zahlreiche Pflanzen die Hilfe gegen Kopfschmerzen versprechen. Sogar vor unserer Haustüre wachsen Pflanzen die Hilfe gegen starke Kopfschmerzen und Migräne bieten. Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Kopfschmerzen, das sind:

### *1. Gelegentliche Kopfschmerzen*

Bei dieser Art Kopfschmerz liegt die Ursache was der Auslöser ist oft auf der Hand. Zu viel **Alkohol, Tabak** und **Koffein**, aber auch **Stress** sind nicht selten schuld an diesen Beschwerden. Selbst bei starkem Husten oder bei schwerer körperlicher Betätigung können unangenehme Hustenreize auftreten.

### *2. Akute und chronische Beschwerden*

Hier wird der Betroffene an der Stirn, sowie im gesamten Bereich des Kopfes von einem dumpf drückenden Schmerz erfasst. Hierbei treten bei den Betroffenen nicht selten **Schwindelgefühle** auf, auch **Übelkeit** kann hinzu kommen. Bei vielen Personen treten nicht selten sogenannte **Spannungskopfschmerzen** auf, die Ursache dieser Beschwerden ist bis heute noch nicht vollständig klar.

## Sanfte Hilfe von Mutter Natur

Die berühmte **Hildegard von Bingen** gibt in ihren Schriften wieder, welche Gewächse in der Natur Lösungen gegen Kopfschmerzen bieten.

Nachfolgende Pflanzen und Kräuter richtig angewandt, bieten Hilfe gegen Kopfschmerzen, sie sorgen dafür dass man diese Beschwerden auch ohne Tabletten lindern kann, sie bieten Hilfe gegen Kopfschmerzen oder Migräne.

### ***Pfefferminze***

Ein erfolgreiches **Heilkraut** wenn es um die Linderung der Kopfschmerzen geht. In den **ätherischen Ölen** dieser Pflanze kommt unter anderem auch **Menthol** vor. Menthol regt die Kälterezeptoren der Haut an, diese Rezeptoren sorgen dafür, dass die Wahrnehmung der auftretenden Schmerzen zurückgeht, zugleich wird auch noch die Schmerzleitung blockiert.

- ▶ Pfefferminzöl: <http://amzn.to/2H93g7d>
- ▶ Pfefferminze-Tee: <http://amzn.to/2o0TJWM>

### ***Lavendel***

Dieses Heilkraut wirkt besonders gegen diese Beschwerden, wenn **Depressionen** der Auslöser sind. Das ätherische Öl von Lavendel entfacht eine *ausgleichende und beruhigende Wirkung*. Vor allem bei **Stress** und **Nervosität**, die ebenfalls unangenehme **Schmerzen im Bereich des Kopfes** auslösen können, ist Lavendel sehr wirksam. Vor allem durch den entspannenden Effekt werden diese Schmerzen gedämpft oder beseitigt.

### ***Weidenrinde***

Wenn **rheumatische Beschwerden** der Auslöser von Kopfschmerzen sind, dann wird die Verwendung von der Weidenrinde empfohlen. In dieser Pflanze kommen Verbindungen vor, welche im menschlichen Körper zu **Salicylsäure** umgewandelt werden. Diese Säure wirkt hemmend auf die Schmerzen verursachenden Botenstoffe. Diese Säure wirkt ähnlich wie die Acetylsalicylsäure, der Wirkstoff der im Aspirin enthalten ist.

- ▶ Weidenrinde geschnitten: <http://amzn.to/2srKswu>
- ▶ Weidenrinde Tee: <http://amzn.to/2EIQyEc>

## Anwendungen bei der Behandlung mit Heilkräutern

### *Weidenrinde als Tee verabreichen*

Hier genügt es 1 Teelöffel Weidenrinde mit gekochtem Wasser zu übergießen. Meistens genügt dazu eine Tasse heißes Wasser. Danach 20 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen. Je nach Schmerzen nach Bedarf über den Tag verteilt sechs bis acht Tassen Tee trinken.

### *Pfefferminzöl zum Einreiben*

Hier macht es Sinn **Pfefferminzöl** mit **Weizenkeimöl** zu vermischen. Danach drei bis fünf Minuten im Bereich von Stirn und Nacken einmassieren. Diese Anwendung kann je nach Bedarf mehrmals täglich wiederholt werden.

**Pfefferminzöl nicht in die Augen oder auf Verletzungen der Haut bringen, bei Säuglingen nicht verwenden.**

Pfefferminzöl hilft auch als **kalte Kompresse** angewendet, hier einige **Tropfen** Pfefferminzöl auf ein mit kaltem Wasser angefeuchtetes Tuch tröpfeln und dann auf die Stirn legen. Auch diese Anwendung kann mehrmals täglich wiederholt werden.

### *Aromatherapie*

Für diese Anwendung eignet sich **Lavendelöl** hervorragend. Dazu drei bis fünf Tropfen Lavendelöl in eine Schale mit Wasser geben und diese auf den Heizkörper stellen. Der auftretende Wasserdampf ergibt eine entspannende und beruhigende Wirkung.

## Starke Kopfschmerzen (Migräne) lindern mit Hilfe von Akupunktur

Hervorragend bewährt zur Linderung bei Schmerzen im Bereich des Kopfes, vor allem bei Migräne hat sich der Einsatz von **Akkupunktur**. Laut asiatischer Aussage treten Schmerzen im Bereich des Kopfes vor allem durch eine **Blockade** der positiven Lebensenergie auf. Diese Blockade wird durch den Einsatz von Akkupunktur gelöst. In den letzten Jahren wurde anhand mehrerer Studien nachgewiesen, dass eine **Akkupunkturbehandlung** bei **Spannungskopfschmerzen** und **Migräne** besonders **Erfolgsversprechend** ist. Während dieser Behandlung entspannt der Körper und die Nerven nehmen wieder positive Reize auf, welche der Heilung sehr dienend sind. Wer Kopfschmerzen vermeiden möchte, der kann regelmäßig eine Behandlung mit Akkupunktur durchführen lassen.

## Weitere Lösungen gegen Kopfschmerzen

Wie bei allen Beschwerden und Krankheiten trifft auch hier das Sprichwort zu:

**"Vorbeugen ist besser als Behandlung".**

Die beste Methode um Schmerzen wie **Spannungskopfschmerzen** von vornherein auszuschließen ist eine gesunde Lebensweise. Mäßiger Genuss von Alkohol und eine enthaltsame Lebensweise auch beim Essen, bieten eine gute Basis um diese gesundheitlichen Probleme einzugrenzen.

## Folgende Tipps können helfen, Spannungskopfschmerzen zu vermeiden

- regelmäßig **Bewegung**, möglichst an der frischen Luft. Dabei können schon zwanzig Minuten täglicher Spaziergang ausreichend sein
- **Verzicht auf Nikotin**. Studien haben bewiesen, dass Raucher wesentlich öfter unter diesen Beschwerden leiden als Nichtraucher (mehr Information unter: [www.raucher-frei.de/kopfschmerzen-vom-rauchen/](http://www.raucher-frei.de/kopfschmerzen-vom-rauchen/))
- eine **gesunde Ernährung** trägt ebenfalls dazu bei um Schmerzen dieser Art zu reduzieren
- Stress vermeiden, statt dessen für ausreichend Erholung und Entspannung sorgen
- **Übergewicht** vermeiden
- **richtiges Sitzen**, auch eine **Fehlhaltung** der Wirbelsäule kann diese Beschwerden hervorrufen

## Weitere Tipps

### *Autogenes Training*

Wer regelmäßig **autogenes Training** ausführt, der lebt entspannter und klagt seltener unter **Nervosität**. Autogenes Training ist ein beliebtes Training um entspannter und stressfreier durch den Alltag zu gehen. Dabei genügen täglich schon wenige Minuten um diese Übungen auszuführen. Ob in der Pause am Arbeitsplatz, vor dem Frühstück oder

vor dem Zubettgehen, autogenes Training kann immer und fast überall ausgeführt werden.

**Hier kann der Körper richtig entspannen und der Betroffene geistig abschalten. Kurse dieser Art werden von den Krankenkassen angeboten und auch bezahlt.**

### *Yoga*

Dieses aus Fernost stammende **Entspannungstraining** versetzt den Übenden in eine Art Trancezustand, Nerven werden dabei gestärkt und man ist nach den Übungen erholt und körperlich fit. **Auch diese Art Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.**

## Weitere Lösungen gegen Kopfschmerzen

### *Krankengymnastik*

Da diese Schmerzen auch oft von **Fehlstellungen der Wirbelsäule** her vorkommen, kann es nicht verkehrt sein, regelmäßig Krankengymnastik zu beanspruchen. Die in der Krankengymnastik gelernten Übungen helfen den Betroffenen um diese Leiden zu lindern. Selbstverständlich sollte auch nach Beendigung der Krankengymnastik diese Übungen zuhause regelmäßig ausgeführt werden.

### *Entspannungsmassagen*

Oft sind verspannte Muskeln und ein **verspannter Nacken** Ursache für Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich. Auch Personen die viel in gebückter Stellung arbeiten klagen nicht selten über Schmerzen dieser Art. ***Eine fachmännische durchgeführte Massage kann hier durchaus Linderung verschaffen.***

***TIPP: Suche dir einen Dorn Therapeuten und Breuß Masseur auf, welchen nach dieser Methode auch arbeiten!***

***(<http://www.dorn-breuss-portal.de/adressenliste.html>)***

### *Sport*

Es gibt **zahlreiche Sportarten** die helfen um solche Beschwerden zu lindern bzw. von vornherein auszuschließen. **Schwimmen** oder **Aqua-Gymnastik** haben sich hier bestens bewährt. Auch Gymnastik dient der Gesundheit und sorgt für Abhilfe von diesen Gesundheitsbeschwerden.

## **Fazit:**

Es gibt zahlreiche Methoden um Gesundheitsbeschwerden dieses Typs zu minimieren. Nicht immer muss man sofort zur Tablette greifen. Sicher ist dies die einfachste und auch oft schnellste Verfahrensweise um diese Übel zu beseitigen. Bei gelegentlichen Schmerzen spricht kaum etwas gegen den Einsatz. Aspirin und Co. wirken schnell und über mehrere Stunden. Sie beseitigen zwar momentan die Symptome aber nicht deren Ursache. Das gilt vor allem bei ständig wiederkehrenden gesundheitlichen Beschwerden dieser Art.