

Tipps aus der Komplementärmedizin

# DAS HILFT BEI KOPFSCHMERZEN

**K**opfschmerzen haben viele Ursachen. Aber was tun, wenn sie schon mal da sind?

In der Schulmedizin unterscheidet man verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Die zwei häufigsten sind Spannungskopfschmerz und Migräne. Erstere sind weit verbreitet, gehen meist vom Nacken aus und breiten sich über den ganzen Kopf aus. Stress, Anspannung, Haltungsmängel, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen oder Schlafmangel können u. a. Ursachen darstellen. Von Migräne spricht man, wenn der Kopfschmerz einseitig auftritt und dazu Übelkeit oder Erbrechen auftreten.

„  
Wer an Kopfschmerzen leidet, sollte ein Kopfschmerztagebuch schreiben, um die passende Therapie herauszufinden.“

Auch geht eine sogenannte Aura wie Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit oder Kribbeln voran. Wer an Kopfschmerzen leidet, sollte am besten ein Kopfschmerztagebuch schreiben, um die passende Therapie herauszufinden. Dazu trägt man die Kopfschmerztage im Kalender ein und schreibt die dazugehörigen körperlichen und psychischen Veränderungen dazu, zudem das Stress-Level des Tages (1 = wenig, 5 = sehr viel) und Antworten auf die Fragen: Was tut Ihnen an diesem Tag gut, was unterlassen Sie? Sind Medikamente hilfreich und wenn ja was und vor allem wie viel? Diese Angaben können eine wichtige Unterstützung bei der Behandlung sein. Denn es gibt auch eine Form von Kopfschmerzen die sich medikamen-

teninduzierter Kopfschmerz nennt. Diese Kopfschmerzen werden durch den chronischen Medikamentengebrauch unterhalten. Hilfreich ist in diesem Fall neben dem Gespräch mit dem Arzt bzw. der Ärztin und der genauen Untersuchung ein Verzicht der bisher eingenommenen Schmerzmittel.

Bei wiederkehrenden, starken und mehrere Tage andauernden Kopfschmerzen kann es sinnvoll sein, den Arzt des Vertrauens aufzusuchen, denn manche Kopfschmerzen sind durch Krankheiten bedingt. Auch nach einem Unfall kann es zu Kopfschmerzen kommen, zum Beispiel bei einem Schleudertrauma oder einer Gehirnerschütterung. Bei all diesen Diagnosen und Beschwerdebildern gilt es, die eigentliche Krankheit zu behandeln.

Was bietet nun die Naturmedizin im Fall von Kopfschmerzen an? Aus der Phytotherapie kennen wir das Pfefferminzöl, das man täglich mehrmals an Stirn und Schläfe reibt. In vielen Fällen kann dadurch eine Linderung erzielt werden. Auch Akupressur kann helfen. Der Fingerdruck auf Schmerzpunkte kann zu spontaner Erleichterung führen. Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson können die Schmerzintensität, die Dauer und damit

den Schmerzmittelverbrauch verringern. Kalte Armbäder lindern akute Kopfschmerzen, temperaturansteigende Armbäder helfen bei chronischen Beschwerden.

Wichtig: Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit, denn bereits geringfügig zu niedrige tägliche Trinkmengen können Kopfschmerzen auslösen. Auch ein Vitamin-B12-Mangel kann Kopfschmerzen auslösen oder verschlimmern.

Quellen: „Termine C, Geneva OF, D'Arrigo S et.al. Alternative therapies in the treatment of headache in childhood, adolescence and adulthood. *Funct Neurol* 2005; 20(1):9-14“, „Kursbuch Naturheilverfahren“ (Eberhard Volger, Benno Brinkhaus)



**Dr. med. Verena Delmonego**

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit weiteren Fachgebieten Homöopathie und Komplementärmedizin  
[www.vitalmed.bz](http://www.vitalmed.bz)

## WAS DIE HOMÖOPATHIE EMPFIEHLT

Homöopathisch hilft **Belladonna** wenn der Kopfschmerz plötzlich auftritt, der Kopf rot, pochend und heiß ist. Der Kopfschmerz der zu **Bryonia** passt ist meist rechtsseitig, stechend und verschlimmert sich bei geringster Berührung. Treten Kopfschmerzen nach zu großer Hitzeexposition auf, könnte **Glonoinum** angezeigt sein. Ist der Patient schwach, wie gelähmt, schläfrig und fürchtet sich, in Ohnmacht zu fallen, ist **Gelsemium** hilfreich.

Haben Sie Fragen an Dr. Verena Delmonego, senden Sie diese bitte an die E-Mail-Adresse [die-frau@athesia.it](mailto:die-frau@athesia.it).