

ENDLICH KOPFSCHMERZ- FREI LEBEN!

MARTIN FUCHS



Wie Sie den Feind im Kopf
für immer besiegen



INHALTSVERZEICHNIS

Ihr schmerzender Kopf	3
Ihren Kopf verstehen	10
Spannungskopfschmerzen behandeln	15
Migräne behandeln.....	23
Andere Kopfschmerzen - Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten	30
<i>Medizinische Behandlungsmöglichkeiten verstehen</i>	<i>36</i>
<i>Andere Behandlungsmöglichkeiten.....</i>	<i>44</i>
<i>Was man vermeiden sollte</i>	<i>50</i>

Mein Blog: <http://Kopfschmerzen-Hausmittel.com>

Martin Fuchs

Dieser kostenlose Report besteht aus der ersten Hälfte meines eBooks.

Das vollständige Buch mit 55 Seiten ist für 4,21 Euro [->HIER<-](#) erhältlich

IHR SCHMERZENDER KOPF

Tut Ihnen Ihr Kopf weh?

Viele Menschen leiden an Kopfschmerzen; um genau zu sein, hat diese wahrscheinlich jeder schon einmal gehabt. Von leichten, pochenden Schmerzen bis hin zu ganz grellen Migräneattacken, die buchstäblich in Qualen enden, sind verschiedene Ausmaße bekannt.

Kopfschmerzen sind sogar so verbreitet, dass wir das Wort auch dazu verwenden, um etwas oder jemanden damit zu bezeichnen, das oder der problematisch ist. "Lass uns erst einmal diesen Kopfschmerz zu Ende führen, bevor wir das nächste Projekt starten," oder "Oh, mein neuer Freund bereitet mir nur Kopfschmerz." Das Wort wurde zum Synonym für etwas, das genauso nervig und lästig ist, wie die Kopfschmerzen.

Aber egal, wie verbreitet Kopfschmerzen auch sind, das bedeutet nicht, dass sie für die Menschen, die an ihnen leiden, eine Nebensache sind. Ganze Kopfschmerzkliniken und Behandlungsgeräte wurden in den letzten Jahren errichtet und eingeführt, da die Nachfrage nach Hilfe und Behandlungsmöglichkeiten stetig zunimmt. Auch die Einführung neuer und einzigartiger Medikamente scheint nie aufzuhören.

STATISTIKEN ÜBER KOPFSCHMERZEN

Menschen, die regelmäßig an Kopfschmerzen leiden, fragen sich öfter, wie sich ihr Schmerz im Vergleich zu anderen, die regelmäßig Kopfschmerzen haben oder die, die nur hin und wieder darunter leiden, unterscheidet. Wie oft haben Menschen Kopfschmerzen? Wie viele Menschen gehen damit zum Arzt? Wie schlimm sind die Schmerzen, die die meisten haben?



***Kopfschmerzen treten häufiger auf,
als viele glauben. Zu wissen, dass
auch andere leiden, wird Ihre
Kopfschmerzen aber natürlich nicht
vertreiben!***



Hier haben wir ein paar kurze statistische Daten aufgelistet:

- 90% der Kopfschmerzen entstehen durch Spannungen oder durch Ursachen, die keine medizinischen Hintergründe haben. Nur etwa 10% werden durch andere medizinische Leiden verursacht.
- Es wird angenommen, dass 95% der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an Kopfschmerzen gelitten haben, aber nur wenige haben den Arzt aufgesucht. Die Mehrheit hat sich selbst mit rezeptfreien Medikamenten behandelt.
- Blutgefäße, Nerven und Muskeln breiten sich von Schultern und Hals über die gesamte Kopfhaut aus; eine Verletzung, eine Entzündung oder Spannung in einem dieser Bereiche, kann Kopfschmerzen verursachen.
- 2007 wurden noch 1.876.000 Arztbesuche aufgezeichnet, bei denen Patienten Abhilfe für Ihre Kopfschmerzen gesucht haben.
- Chronische Kopfschmerzen, also ein Leiden von mindestens dreimal in der Woche, beeinflussen ca. 5 Millionen deutsche Frauen und 3 Millionen Männer. Das ist eine von sechs Personen oder 16,5% der Gesamtbevölkerung der Erwachsenen in Deutschland.
- Migräne und Spannungskopfschmerzen sind zwar weit verbreitet, dennoch haben Ärzte mehr als 200 verschiedene Kopfschmerzarten lokalisiert.
- Kopfschmerzen können durch Probleme irgendwo in Schädelnähe von alleine kommen, aber sie können auch Symptome von schwerwiegenderen medizinischen Umständen oder Notfällen sein.

Diese Statistiken sind sehr aufschlussreich, aber vielleicht interessieren Sie sich nicht so unbedingt für die Schmerzen der anderen; alles, was zählt, ist der Anteil an Schmerzen, den Sie persönlich verspüren, wie oft Sie unter Kopfschmerzen leiden und natürlich, was Sie dagegen tun können!

HÄUFIGE URSACHEN

Zu verstehen, was die geläufigsten Ursachen für Kopfschmerzen sind, ist wichtig, wenn man seine eigenen behandeln möchte. Wenn Sie Kopfschmerzen haben, weil Sie an einer Allergie leiden, aber Medikamente gegen Nervosität einnehmen, dann werden Ihre Versuche natürlich scheitern.

Wie bereits erwähnt, glauben Ärzte, dass es mindestens 200 verschiedene Ursachen für Kopfschmerzen gibt. Wir wollen versuchen, so viele wie möglich zu umreißen, aber natürlich können wir nicht auf alle eingehen. In diesem Abschnitt wollen wir uns die geläufigsten einmal ansehen.



Spannungskopfschmerzen.

Wenn Muskeln oder Sehnen sich anspannen, dann verhindern Sie die ungehinderte Ausdehnung von Blut und Sauerstoff, die für Ihre Gesundheit und einwandfreie Funktion wichtig sind. Wenn die Blut- und Sauerstoffzufuhr eingeschränkt ist, dann resultieren daraus Schmerzen. Zudem versteifen Spannungen die Muskeln ungewöhnlich lange, was auch Schmerzen verursacht.

Spannungskopfschmerzen sind sehr verbreitet, da viele Menschen nicht merken, wann sich ihre Muskeln und Sehnen unnatürlich anspannen. Denken Sie nur daran, wie sich Ihr Gesicht verändert, wenn Sie traurig, ängstlich oder besorgt sind; wahrscheinlich bemerken Sie das an sich selbst nicht, sofern Sie nicht irgendwer dazu zwingt, sich zu entspannen. Emotionaler Stress kann Menschen oft dazu bringen, sehr steif und gerade zu stehen und Hals-, sowie Gesichtsmuskeln anzuspannen. Den Körper derart wachsam in Alarmbereitschaft zu halten, ist eine unbewusste und natürliche Reaktion. Leider ist es eben genau diese Reaktion, die Schmerzen verursachen kann, da zu viel Spannung ungesund und ungewohnt für den Körper ist.

Zudem kann seelische Belastung einen großen Anstieg des Blutdrucks verursachen, da das Herz schneller schlägt, um sich auf die "Kampf- oder Fluchtsituation" einzustellen. Das ist die Art des Körpers, sich auf eine Konfrontation gefasst zu machen oder vor dieser davonzulaufen. Das Herz schlägt schneller, um mehr Blut in die großen Muskelpartien der Beine pumpen zu können, die man braucht, um zu laufen oder zu kämpfen. Auch wenn diese Reaktion etwas weit hergeholt ist oder an Urzeiten erinnert, ist sie doch sehr typisch, wenn eine Person unter emotionalem Stress oder Ärger leidet.

Auch diese Körperfunktion kann Kopfschmerzen verursachen, da die Schmerzrezeptoren im Kopf und im Nacken entweder nicht genug Blut und Sauerstoff zur Verfügung haben, um diese zu gesund zu halten oder auf den erhöhten Blutdruck reagieren, der im Bereich der Schläfen pulsiert.

GEHEIME TRICKS vom Reise-Profi Ralf Schmitz: Mit Riesen-Rabatten oder GRATIS in den Urlaub fliegen! [--> Hier klicken <--](#)





Es wird angenommen, dass an die 90% aller Erwachsenen hin und wieder unter Spannungskopfschmerzen leiden, Frauen häufiger, als Männer.

Spannungskopfschmerzen werden für gewöhnlich auch begleitet von:

- Kopfschmerzen beim Aufwachen
- Allgemeinen Muskelschmerzen
- Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen
- Chronischer Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Konzentrationslosigkeit
- Hohe Empfindlichkeit bei Licht und Geräuschen
- Gelegentlicher Schwindel

Migränekopfschmerzen

Migränen sind nicht ganz so verbreitet, wie Spannungskopfschmerzen, aber bekommen für gewöhnlich mehr Aufmerksamkeit, da die Symptome sehr viel schwerwiegender sind. Dennoch sind die Symptome unterschiedlich von Person zu Person. Die meisten Leute stellen Migräne mit Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen gleich; diese kommt aber nur bei 10-15% aller Migränepatienten vor. Typische Symptome sind:

- mäßig bis stark pochender Kopfschmerz
- in den meisten Fällen einseitiger Schmerz, seltener sind beide Kopfhälften betroffen
- Schmerz nah am Auge der betroffenen Seite
- Schmerz, der mit körperlicher Aktivität zunimmt
- Empfindlichkeit gegenüber Licht und/oder Geräusche
- Übelkeit oder Brechreiz
- lähmender Schmerz, der alltägliche Aktivitäten unmöglich macht
- unbehandelte Attacken dauern meist zwischen 4 und 72 Stunden, können aber auch Wochen anhalten



Wie bei anderen Typen von Kopfschmerzen, ist auch bei Migräne das Nervensystem, das das "Kampf- oder Fluchtverhalten" kontrolliert, beeinträchtigt; jedoch in einer höheren Intensität. Wenn diese Reaktion in einem hohen Grad ausgelöst wird, wird das Blut, das für Kampf oder Flucht auf den Weg in zu den Beinen ist, in das Darm- und Verdauungssystem umgeleitet, was Übelkeit und manchmal auch Erbrechen zur Folge hat. Das bedeutet, dass Medikamente in Tropfen- oder Tablettenform nur schwer absorbiert werden können, damit diese in die Blutlaufbahn gelangen.

Dieses umgeleitete Blut ist auch ein Grund für die blasse Haut und die klammen Hände und Füße, die während einer Migräne auftreten. Gelegentlich bemerken Migränepatienten andere Symptome, die ihren Attacken vorausgehen, etwa Schläfrigkeit, Depressionen, Reizbarkeit, Euphorie, Gähnen und Verlangen nach süßem oder salzigem Essen. Manche Menschen sind mit diesen Symptomen vertraut genug, um ihre Migräne vorauszusehen.

Cluster-Kopfschmerzen.

Auch Cluster-Kopfschmerzen zeichnen sich durch starke Schmerzen aus. Im Gegensatz zu Migränen, die kommen und gehen, treten sie in Gruppen oder Anhäufungen von 15 bis 180 Minuten auf und werden von stechenden Schmerzen um die Augen und Schläfen begleitet. Dieser Schmerz kann sich auch im Gesicht bis zum Obernackem ausbreiten.

Die Symptome von Cluster-Kopfschmerzen umfassen:

- Tiefer, stechender Schmerz in der Augen- und Schläfengegend
- Beengte Atmung oder laufende Nase
- Tränendes und rotes Auge
- Herabhängendes Augenlid

Das ausschlaggebende Symptom der Cluster-Kopfschmerzen sind aber die kurzen und sporadisch auftretenden Ausbrüche. Die Ursachen für diese Kopfschmerzen sind noch immer unbekannt und die Behandlungsmethoden variieren von Arzt zu Arzt.

Begleitende Kopfschmerzen.

Begleitende Kopfschmerzen werden durch Abweichungen des Knochenbaus, etwa im Bereich des Schädels oder des Nackens, verursacht. Schwerere Fälle können auch bei Gehirnblutungen, Tumoren, Meningitis oder Gehirnentzündungen auftreten. Diese Art von Kopfschmerz ist sehr selten. Manche Menschen, die darunter leiden, verstärken ihr Problem sogar noch, indem sie sich das "Worst-Case-Szenario" ausmalen. Aber zur Beruhigung: Hätte man Gehirnblutungen oder einen Gehirntumor, dann wären Kopfschmerzen sehr wahrscheinlich nicht das einzige Symptom!



Eine Meningitis ist eine Entzündung der schützenden Hirnhäute (deswegen auch Hirnhautentzündung genannt), die für gewöhnlich durch einen Virus oder eine Infektion ausgelöst wird. Die am häufigsten auftretenden Symptome sind Kopfschmerzen und ein steifer Nacken begleitet von Fieber, Verwirrung oder verändertem Bewusstsein und die geringe Toleranzschwelle gegenüber hellem Licht und lauten Geräuschen. Auch steife Glieder und Schwerfälligkeit sind typisch.

Häufige Ursachen von Kopfschmerzen.

Wenn Sie im oder am Kopf verwundet sind oder irgendeine Krankheitsform haben, die den Bereich des Kopfes mit beeinträchtigt, dann ist es wahrscheinlich, dass auch Kopfschmerzen auftreten. Zum Beispiel:

- Wenn die Nebenhöhlen verstopft sind, dann verursacht der Druck, der nicht abgeleitet werden kann, Stirnhöhlen-Kopfschmerzen.
- Menschen, die häufig und stark schnauben verursachen ein hämmerndes Gefühl im gesamten Kopfbereich und wachen oft mit Kopfschmerzen auf. Diese kommen durch die Vibrationen des Schnaubens.
- Atemlähmung während des Schlafens. Wenn eine Person kurzzeitig das Atmen aussetzt, werden dem Körper und Gehirn Sauerstoff entzogen, was den Schmerz verursacht. Kopfschmerzen nach dem Aufwachen können, ohne vorhandene Erkältung, ein Hinweis auf Atemlähmung sein.
- Laute Geräusche reizen die Augen und helles Licht kann in den Augen weh tun. All diese Eindrücke werden vom Gehirn registriert. Wenn es Überstunden schieben muss, dann kann das zu Schmerzen führen.
- Verwundungen im Nackenbereich können ausstrahlende Schmerzen verursachen. In vielen Fällen können Menschen sich an Nacken und Hals verletzen, ohne es überhaupt zu bemerken: beim ruckartigen Stoppen und Anfahren im Auto kann der Kopf hin und hergeschleudert werden und kleine Risse erleiden, die später zu Kopfschmerzen führen. Auch das Halten des Kopfes in einer unnatürlichen Position kann Kopfschmerzen verursachen, da die Muskeln überdehnt werden. Oft ist man sich dessen erst dann bewusst, wenn der Nacken schon schmerzt.
- Dehydrierung verlangsamt den Kreislauf des Blutes - auch im Bereich des Gehirns. Wenn eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen nicht gewährleistet werden kann, kommt es in diesen Bereichen zu Schmerzen.
- Auch schlechtes Sehen kann zu Kopfschmerzen führen, da die Augen überanstrengt werden, um Dinge zu fokussieren. Das hat zur Folge, dass das Gesicht und der ganze Kopfbereich angespannt sind.



KOPFSCHMERZEN BEHANDELN

Bei über 250 klassifizierten Arten von Kopfschmerzen, können Ihre Kopfschmerzen eine ganze Reihe von Ursachen haben; sogar verschiedene in Kombination. Es wurde beispielsweise nachgewiesen, dass die Mehrheit der deutschen Erwachsenen dehydriert ist, ohne es zu bemerken, da sie viele koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Limonade trinken. Koffein ist aber dafür bekannt, dem Körper Wasser zu entziehen. Wer viel Kaffee und Limonade trinkt, trinkt im Umkehrschluss zu wenig Wasser, was besonders nach dem Sport oder bei wärmerem Klima notwendig ist, um Wasservorräte, die beim Schwitzen verloren gehen, wieder aufzufüllen.

Manche kommen zu dem Schluss, dass ihre konstanten Kopfschmerzen einen ernsten Hintergrund haben müssen, obwohl schwerwiegende Krankheiten, die Kopfschmerzen verursachen, sehr selten sind. Die meisten Kopfschmerzarten werden durch Spannungen oder andere, weniger gefährliche Dinge verursacht. Wenn man zum Beispiel den ganzen Tag über den Schreibtisch gebeugt sitzt, wird der Kopf in einer unnatürlichen Position gehalten, die ganz leicht in Kopfschmerzen übergehen kann.

Manchmal wird natürlich die Behandlung beim Arzt notwendig, in den meisten Fällen kann man sich aber selbst behandeln, indem man Hausmittel anwendet und ein paar einfache Veränderungen im Ernährungsverhalten oder in der täglichen Routine vornimmt.

In diesem Buch werden wir diese hilfreichen Haus- und Heilmittel, sowie Behandlungsmethoden, die Ihnen zur Verfügung stehen, in folgenden, einfachen Schritten erklären:

- Die häufigsten Ursachen von Kopfschmerzen, insbesondere bei Spannungen. Viele davon werden Sie überraschen!
- Wie man Migräne behandelt und ihr Auftreten verringert.
- Die verschiedenen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten, inklusive freiverkäuflicher Medikamente und Tipps, wie der Hausarzt helfen kann.
- Was Sie unbedingt vermeiden sollten, wenn es darum geht, Kopfschmerzen vorzubeugen.
- Alternative Behandlungsmöglichkeiten, an die man eher selten denkt, aber die man auch erwägen sollte!

Sie müssen Ihre Kopfschmerzen nicht als Teil Ihres Lebens akzeptieren, ganz egal, wie lange Sie schon darunter gelitten haben oder wie groß sie sind. Kopfschmerzen können behandelt werden. Wenn Sie also bereit sind, endlich schmerzfrei zu leben, dann lassen Sie uns anfangen!



IHREN KOPF VERSTEHEN

Wenn Sie nicht gerade ein Arzt oder ein Biologe sind, haben Sie wahrscheinlich nur wenig Interesse an der Funktionsweise Ihres Kopfes und Ihres Halses. Natürlich, wissen Sie, dass Sie eine Schädeldecke haben, unter der sich das Gehirn verbirgt ... aber das ist in vielen Fällen auch schon alles, was die meisten Menschen wissen!

Um zu lernen, wie Sie Ihre Kopfschmerzen behandeln können, ist es jedoch überaus wichtig, den Aufbau und die Funktionsweise der betroffenen Partien zu kennen. Der Ursprung Ihrer Kopfschmerzen wird nämlich aller Wahrscheinlichkeit nach ein anderer sein, als der von den Kopfschmerzen, unter denen Ihr Kollege leidet. Es gibt keine magische Tablette oder magische Heilung, weil es viel zu viele Gründe gibt, warum Menschen darunter leiden. Wie bei allen anderen Schmerzen, gibt es hunderte, wenn nicht sogar tausende Faktoren, die diesen bestimmten Schmerz verursachen, und die Probleme der einen Person werden sich nur selten mit denen einer anderen decken.

Lassen Sie uns also den Aufbau von Kopf, Nacken und Schultern einmal genauer ansehen, sodass Sie herausfinden können, was genau Ihre Form von Kopfschmerzen auslöst.

DER NACKEN

Wissen Sie, warum wir Menschen einen Nacken haben? Das wirkt wie eine ganz einfache Frage, aber der Nacken hat viele Aufgaben, deren man sich oftmals gar nicht bewusst ist. Hals und Nacken halten und stützen den Kopf, aber sie tun auch viel mehr als das.

Der Nacken schützt die Nerven-Enden, die vom Gehirn bis runter in das Rückenmark gehen. Diese Enden sind dafür verantwortlich, die Signale von Haut und Organen weiter zum Gehirn zu leiten, um sie dort zu Sinneseindrücken zu übersetzen. Wenn man etwas mit den Fingern berührt, spürt man das nicht in den Fingern. Die Berührung ist ein elektrisches Signal, das sich auf den Weg zum Gehirn macht, welches diese Empfindung wahrnimmt. Würden diese Nerven nicht vom Nacken geschützt werden, könnte es passieren, dass Empfindungen vom Hals ab im ganzen Körper ausgeschaltet werden.

Es gibt viele Drüsen im Kopfbereich, die notwendig sind, um schlucken und essen zu können und weitere Funktionen, die vom Nacken geschützt werden. In diesem Bereich befinden sich auch ein Schilddrüsenknorpel, der umgangssprachlich Adamsapfel genannt wird, und Speicheldrüsen, die die Produktion von Speichel kontrollieren.

Darüber hinaus besteht der Nacken aus vielen flexiblen Muskeln, die gewährleisten, dass der Kopf sich nicht nur hoch und runter, sondern auch von rechts nach links bewegen kann. Diese Muskeln benutzen wir auch dann, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind; sie stützen und bewegen nicht nur den Kopf, sondern auch die Schultern und den gesamten Unterkörper. Eine ruckartige Bewegung, die den Rücken erschüttert, kann bis hoch in den Nacken gespürt werden, da alle Muskeln miteinander verbunden sind. Darum können Schulterschmerzen auch bis in den Nacken ausstrahlen. Hat man entzündete Nackenmuskeln, kann das bedeuten, dass der komplette Körper schmerzt, da diese Muskeln in nahezu jeder Bewegung eingebunden sind - und als Polster für Erschütterungen agieren. Wirft man seine Hand mit Kraft nach unten oder bewegt man sich ruckartig, dann absorbieren die Nackenmuskeln diese harten Bewegungen, sodass das Gehirn geschützt ist.

Oftmals werden Nackenschmerzen für Kopfschmerzen gehalten oder können Schmerzen in der Kopfgegend noch verstärken. Da die Muskeln und Nerven miteinander verbunden sind, kann eine weite Drehung oder ein Überarbeitung der Muskeln im Nackenbereich bis hoch in den Kopf ausgestrahlt werden und Kopfschmerzen auslösen.

DIE SCHULTERN

Auch die Schultern sind weiter mit dem Kopfbereich verstrickt, als wir glauben. Muskelbündel- und Gruppen im Rücken sind mit den Schulterbereich verflochten, welche wiederum in mit denen im Hals-Nackengebiete ineinandergreifen. Die Schultern sind für zusätzliche Erschütterungsabsorption nach Bewegung verantwortlich und können genau wie der Nacken, nach Verletzung oder Überanstrengung zu Kopfschmerzen führen.

Da die Schultern den Hals stützen, kann eine Verletzung dazu führen, dass sie den Nacken dazu zwingen, mehr zu arbeiten, als er sollte, sodass auch er sich verletzen könnte. Wenn die Schultern nicht dazu in der Lage sind, die Unterstützung zu bieten, für welche sie verantwortlich sind, kann der Nacken steif werden und sich entzünden, da er ganz alleine arbeiten muss.



Wissen Sie, wie viel Ihre Schultern arbeiten? Wenn Sie sich anschauen, welchen Dingen sie Tag für Tag ausgesetzt sind, wundert es nicht, dass sie eine häufige Ursache für Kopfschmerzen sind!



Das führt dann auch zu Kopfschmerzen. Weil die Schultern für Arme und Rücken so einen großen Bewegungsbereich gewährleisten müssen, ist es wichtig, dass die Muskeln flexibel und gesund sind. Andererseits wird diese Bewegungsmöglichkeit eingeschränkt. Die Schultern sind die beweglichsten Gelenke des Körpers, was gleichzeitig bedeutet, dass sie anfälliger für Auskugelungen und Verletzungen sind, als andere.

Schmerzen in den Händen und Fingern können über die Arme bis in die Schultern hochziehen, wo sie den ganzen Oberkörper beeinträchtigen. Die Schultern können sich verspannen, wenn die Hände und Arme schmerzen oder wenn diese verletzt sind und dies wiederum führt dazu, dass sich der Nacken versteift und Kopfschmerzen entstehen.

DER RÜCKEN

Jeder mit Rückenproblem, kann davon berichten, dass nahezu jede Bewegung den Rücken mit einschließt. Es gibt dort mehr Muskeln, als in jedem anderen Bereich des Körpers. Bewegungen von der Hüfte bis zu den Schultern beginnen für gewöhnlich im Rücken oder werden von ihm unterstützt. Das heißt, dass auch die Bewegung der Arme und der Beine den Rücken in der einen oder anderen Weise mit einbezieht. Das gilt auch für den Nacken, da er vom Rücken gestützt wird. Entweder beginnen die Bewegungen des Nackens im Rücken, oder die des Rückens im Nacken.

Das Ausmaß von Rückenproblemen unterscheidet sich von Person zu Person. Es können nur kleine Entzündungen sein oder Schmerzen, die einen buchstäblich zum Krüppel machen. Derartige Bedingungen führen dazu, dass der Rücken seine Funktionen nicht mehr vollständig erfüllen kann oder dass seine Stützfunktion unzureichend ist. Manche Menschen arbeiten acht oder mehr Stunden über den Schreibtisch gebeugt und halten ihre Rückenmuskeln verspannt und verkrampft. Eine schlechte Körperhaltung kann einen Druck auf die Muskeln ausüben, denen sie nicht gewachsen sind. Die Rückenmuskeln sind nicht so gestaltet, dass sie in jeglicher Position den Körper problemlos aufrecht halten können. Andere gestatten ihrem Rücken viel zu selten die Erholung, die er sich von Zeit zu Zeit verdient hat; es ist überraschend, wie viele tatsächlich glauben, dass das Schlafen auf dem Boden gut tut, obwohl es eines der schlimmsten Dinge ist, die man seinem Rücken antun kann! Der Fußboden ist flach und hart, während der Rücken weich und kurvig ist. Schläft man auf dieser flachen Oberfläche, dann würde der Rücken einige Muskeln anspannen und dehnen, um für den Augenblick für kurze Entlastung zu sorgen. Aber ohne die Stützung des unteren Rückens und mit dem Druck, den der Boden auf den oberen Teil und auf die Schultern ausübt, ist diese Entlastung nur von kurzer Dauer.

Überanstrengung ist auch ein häufiger Grund für Rückenschmerzen. Zwar kennen viele den Rat, dass man schwere Dinge mit den Beinen hoch drücken soll, genauso viele ignorieren diesen aber auch und heben nach vorne übergebeugt, womit sie die Rückenmuskeln schwer belasten.



Bemerkenswert dabei ist, dass viele überhaupt nicht annehmen würden, dass sie ihren Rücken überfordern, da sie keine schweren Kisten oder Gegenstände heben. Es ist aber schon ausreichend, die Kinder, Lebensmitteltüten und Sportgegenstände hochzuheben oder einfach nur Möbel zu verschieben, wenn man dabei eine falsche Technik anwendet.

Auch Adipositas oder Übergewicht sind häufige Ursachen für eine hohe Rückenbelastung. Ein Körper ist nur dafür geschaffen, ein bestimmtes Gewicht zu tragen; bei Übergewicht wird er dazu gezwungen, doppelte Arbeit zu leisten. Schaut man sich die Zahlen der übergewichtigen Kinder in der westlichen Welt an, ist es kein Wunder, dass Rückenprobleme immer mehr zunehmen.

Wenn der Rücken seinen Job nicht ordentlich erledigen kann, das heißt Nacken und Schultern nicht genug stützt, dann hat das zur Folge, dass diese sich anspannen und überbelastet werden. Da der Schmerz von den Schultern in den Nacken und vom Nacken in den Kopf ausstrahlt, können Kopfschmerzen entstehen.

IM KOPF

Das menschliche Gehirn ist die komplizierteste Maschine auf der ganzen Welt und wahrscheinlich auch im gesamten Universum. Wissenschaftler und Ärzte haben zwar erforscht, welche Teile des Gehirns welche Aufgaben haben, sie sind aber noch immer ratlos, wie genau die Synapsen die vielen elektrischen Signale in Verhalten, Sinneseindrücke, Erinnerung oder Lernen umsetzen.

Es wirkt überraschend, dass Menschen überhaupt Kopfschmerzen bekommen können, wenn man sich einmal anschaut, wie gut das Gehirn geschützt ist. Die Knochen des Schädels sind sehr dick und dienen als Abschirmung und Schutz. Das Gehirn selbst schwimmt in Rückenmarksflüssigkeit, die durch die Blut-Gehirn-Schranke vom Blutkreislauf isoliert ist. Trotzdem bedeutet das nicht, dass das Gehirn nicht anfällig für Verletzungen, Schäden oder Defekte ist. Die Schädeldecke und das federnde Wasser schützen das Organ nicht vor inneren Verletzungen, etwa Schlaganfällen, die entstehen, wenn die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrochen wird. Auch genetische Krankheiten sind nicht selten, etwa Parkinson, Multiple Sklerose und solche, die die psychische Gesundheit beeinflussen, etwa Schizophrenie oder Depressionen.

Dem Gehirn fehlen Schmerzrezeptoren, sodass es physische Eindrücke nicht selbst spüren kann. Es ist möglich am offenen Hirn operiert zu werden und dabei komplett wach zu sein. Kopfschmerzen bedeuten also, dass andere Bereiche des Kopfes schmerzen, nicht das Gehirn selbst. Die anderen Bereiche enthalten Nerven, die sich über den Nacken erstrecken und welche bis zu diversen Bereichen im Gesicht und Mund reichen. Auch Blutgefäße haben Schmerzrezeptoren, was bedeutet, dass auch sie ein Teil des Problems sein können, wenn sie überreizt werden. Das Gleiche gilt für die Dura Mater, einer harten Hirnhaut, die das Gehirn umgibt. Bei Überreizungen kann diese schmerzen.



Und natürlich haben alle Bereiche des Nackens, Halses und Kopfes Muskeln, die sie umgeben und die ihnen Bewegungen möglich machen. Es gibt buchstäblich hunderte davon, die wir für brauchen, um essen zu können, zu blinzeln, die Augenbrauen zu heben, Grimassen zu schneiden usw. Jeder dieser Muskeln kann überreizt werden und den Schmerz verursachen, den wir Kopfschmerz nennen.

Den Kopf schützen

Wenn Sie die Verbindungen zwischen Rücken, Schultern, Nacken und Kopf kennen, kann Ihnen das helfen, die Verbindung zwischen Verletzungen bzw. Spannung in diesen Bereichen und Kopfschmerzen zu verstehen. Obwohl wir Kopfschmerzen oft mit Krankheiten oder Verletzungen des Kopfes assoziieren, und manchmal ist das auch wirklich ein Faktor, ist es tatsächlich so, dass der Schmerz seinen Ursprung auch in anderen Bereichen des Körpers haben kann.

Einige Beispiele für Kopfschmerzen, die ihren Auslöser in anderen Körperbereichen haben, wären:

- Eine schlechte Haltung führt dazu, dass sich die Rückenmuskeln verkrampfen und den Nacken nicht ausreichend stützen können. Dieser wird dann überlastet, da er wiederum den Kopf stützen muss. Jeden Tag mehrere Stunden am Schreibtisch zu sitzen, kann zu Kopfschmerzen führen, ohne dass irgendwelche anderen Faktoren beteiligt wären.
- Fehlende Unterstützung des Rückens während des Schlafens kann die Ursache für Kopfschmerzen am Morgen sein. Wenn die Matratze oder die Schlafunterlage von geringer Qualität ist, dann kann es passieren, dass sich Beine und Rücken anspannen, um dem Körper die nötige Stütze zu geben. Das verhindert, dass Nacken- und Gesichtsmuskeln ausreichend mit Blut versorgt wird, was wiederum heißt, dass Kopfschmerzen entstehen können.
- Überanstrengung der Schultern und des Nackens und kleinste Verletzungen können deren Muskeln so beeinträchtigen, dass die Nerven-Enden im und um den Kopf Schmerzsignale senden und zu Kopfschmerzen führen. Häufig wird das nicht einmal realisiert; ein ruckartiges Anfahren oder Abbremsen des Autos oder starke Anstrengungen beim Sport können ausreichend sein, um Kopfschmerzen hervorzurufen.

Alle Teile des Körpers sind miteinander verbunden und eine Verletzung oder eine falsche Position eines Bereiches kann dazu führen, dass ein anderes schmerzt oder überbelastet wird, da es versucht, Ausfälle auszugleichen. Um seine Kopfschmerzen einzuschränken, sollte man darüber nachdenken, wie man seinen Rücken oder Nacken behandelt. Alle Behandlungsmethoden und Medikamente sind wirkungslos, wenn die Körperhaltung falsch ist, die Matratze eine schlechte Qualität hat, oder, wenn man seinen Rücken beim Heben überbeansprucht usw.



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN BEHANDELN

Da Spannungskopfschmerzen wahrscheinlich die am häufigsten auftretende Form von Kopfschmerzen ist, werden wir uns in diesem Abschnitt der richtigen Behandlung widmen. Es gibt nicht nur viele Dinge, die Sie tun können und sollten, wenn Spannungskopfschmerzen auftreten, sondern auch viele Dinge, die Sie vermeiden sollten, damit sie gar nicht erst entstehen.

WO SPANNUNG ENSTEHT

Wo kommt Ihre Spannung oder Ihre Anspannung her? Vielleicht rollen Sie jetzt mit den Augen und versuchen verzweifelt, Ihre Liste mit entsprechenden Antworten kurz zu halten. Von Familienproblemen, Stress auf der Arbeit, der Pflege der Eltern, der schlechten Wirtschaftslage, Gesundheitsproblemen, Zukunftsängsten bis hin zu Angst vor Terrorismus, Krieg und Armut, scheint es kein Ende an möglichen Gründen für Anspannung zu geben. Natürlich sind einige davon konkreter, greifbarer oder eher spürbar, aber es wäre falsch, einfach die Angst, die man vor so traumatisierenden Dingen, wie Terroranschläge, Kriminalität oder dem Verlieren des Hauses, haben kann, auszublenden. Traurigerweise ist auch das irgendwo auf dieser Welt Realität und niemand kann sich direkt davor schützen. Dieses Wissen belastet viele Menschen neben dem Stress auf der Arbeit, den Problemen mit dem Partner oder Eltern, die zunehmend pflegebedürftiger werden, noch zusätzlich.

Aber natürlich sind Spannungen und Anspannungen für jeden Menschen unterschiedlich und haben auch unterschiedliche Herkünfte. Diejenigen, die in Manhattan leben und am 11. September 2001 die Anschläge auf das World Trade Center erlebt haben, machen sich natürlich mehr Sorgen um Terrorismus, als andere, die irgendwo auf dem Lande leben oder wissen, dass es unwahrscheinlich ist, dass ihre kleine Stadt ein Ziel für Anschläge wird. Auf der anderen Seite könnte es natürlich sein, dass die Person auf dem Land dafür mehr um ihren Job besorgt ist, weil sie sieht, dass immer mehr Fabriken und Einrichtungen schließen und sie dort weniger Chancen auf einen neuen Job hat, als in der Stadt.

Vielleicht müssen Sie gar nicht groß darüber nachdenken, woher Ihre Anspannung kommt, weil Sie sich dessen sehr bewusst sind - vielleicht sitzen Sie jetzt gerade neben Ihrer größten Sorge auf dem Sofa, während Sie das hier lesen! Das ist gut so, denn es ist wichtig, zu wissen, was es ist, um dem entgegensteuern zu können. Viele Menschen haben keine Ahnung, wie viel Spannung in ihrem Haus oder beim Job herrscht - und manche realisieren auch nicht, wie sie ihre eigene Anspannung immer weiter aufbauen.

Lassen Sie uns Möglichkeiten finden, wie wir die verschiedenen Umstände, die für Anspannung sorgen, angehen können, bevor sie zu weiteren Schmerzen führen und Ihre Kopfschmerzen irgendwann unerträglich werden.



Ihre Umgebung.

Ihre Umgebung könnte der größte Ursprung für Ihre Spannungen sein, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Lassen Sie es mich erklären.

Sind Sie jemals bei jemandem zu Besuch gewesen und haben einen sehr deutlichen und unangenehmen Geruch wahrgenommen oder haben Sie es sogar erlebt, dass jemand stinkt, ohne sich dessen bewusst zu sein? Und wir alle wissen auch, dass man die Geräusche in einer großen Stadt irgendwann nicht mehr hört. Warum ist das so?

Das Gehirn hat eine wunderbare Funktion, die es erlaubt, Sinneseindrücke auszublenden. Ohne diese Funktion wären wir absolut überfordert mit allem, was wir sehen, hören und fühlen. Wir spüren unsere Socken nur in dem Moment an den Füßen, wenn wir sie anziehen. Danach blendet das Gehirn diese Empfindung aus, damit wir damit nicht den ganzen Tag bombardiert werden. Wir hören das Geräusch eines Ventilators, wenn wir ihn anschalten; danach hören wir aber wahrscheinlich nichts mehr, bis wir ihn wieder ausschalten.

Hätte das Gehirn diese Funktion nicht, würden all die Eindrücke, die uns in jedem Moment des Tages bombardieren, wahrscheinlich zu einer Sinnesüberlastung führen. Aber obwohl wir uns all dieser Eindrücke nicht bewusst sind, sind sie trotzdem da. Wir denken nicht daran, aber das Gehirn muss sie trotzdem filtern, erkennen und reagieren. Zu viel davon führt zu Spannungen - und wir würden es nicht einmal bemerken.

Denken Sie an Ihre Umgebung und an die Sinneseindrücke, denen Sie Tag für Tag ausgesetzt sind. Ist Ihr Büro oder Ihr Arbeitsplatz sehr laut und geschäftig? Was ist mit Ihrem Familienleben - ist es bei Ihnen häufig unruhig und hektisch? Sprechen die Familienmitglieder laut und unterbrechen sie sich gegenseitig? Was ist mit Hintergrundgeräuschen, Musik, Fernseher oder klingelnden Telefonen? Wenn Sie in einer Manufaktur oder einem Laden arbeiten, gibt es da viele aggressive Gerüche? In Restaurants denkt man nicht, dass der Geruch von Parfum, Reinigungsmitteln, Seifen und Essen aggressiv sein kann, aber wenn zu viel von allem auftritt, auch wenn sie angenehm sind, dann muss das Gehirn angestrengt arbeiten, um diese zu filtern.

Zu viel von allem, von Geräuschen bis hin zu hellem Licht oder sogar Gerüchen, kann zu Verspannungen führen, da das Gehirn überlastet wird. Mit Unruhe und Aufregung verhält es sich genauso; auch herumrennende, schreiende Kinder und Gespräche, die zu laut und zu lebhaft sind, können Spannungen aufbauen.

Emotionale Spannung.

Emotionale Spannung kann körperliche Anspannung zur Folge haben, die zu Kopfschmerzen führt. Wenn jemand gestresst und ängstlich ist, dann verkrampfen sich Muskeln und Sehnen, wodurch die Blut- und Sauerstoffzufuhr eingeschränkt wird.



Verschiedene Probleme können zur emotionalen und psychischen Anspannung führen. Streit mit dem Partner oder den Kindern, ein anstrengender und stressiger Job oder einfach nur der Alltag und Sorgen über dieses und jenes können dazu führen, dass wir besorgt sind, uns verkrampfen und Kopfschmerzen auslösen.

SPANNUNG LINDERN

Vielleicht wussten Sie schon, dass emotionale Anspannung Kopfschmerzen verursachen kann, möchten aber herausfinden, was Sie dagegen tun können. Hier sind einige Aspekte, die Ihnen dabei helfen könnten:

Hilflos sein.

Oftmals ist Spannung das Ergebnis von Hilflosigkeit und dem Gefühl, in seinen Sorgen gefangen zu sein. Man hasst seinen Job, aber weiß, dass man keinen anderen finden kann oder man streitet mit seinem Partner und findet keine Lösung, möchte seine Ehe aber definitiv nicht beenden. Also sollte man sich überlegen, einen Plan zu machen, wie man seine Situation verbessern könnte; manchmal kann solch ein Plan Wunder wirken, allein schon, weil man sich nicht länger so furchtbar machtlos fühlt.

Einige Tipps, wie Sie das angehen können: Verursacht Ihr Job Spannungen bei Ihnen? Denken Sie darüber nach, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um Ihre berufliche Situation zu verändern, etwa eine Weiterbildung oder einfach eine Verbesserung des Lebenslaufs. Vielleicht denken Sie sogar über einen Jobwechsel nach. Setzen Sie sich hin und schreiben Sie eine Liste mit allen Dingen, die Sie brauchen, um dort hinzugelangen - recherchieren Sie, welchen Abschluss oder welches Zertifikat Sie brauchen, suchen Sie nach Kursen in der Nähe und finden Sie heraus, was es Sie kosten würde, überarbeiten Sie Ihre Finanzen und Ihren Zeitplan, um die Kurse zu integrieren usw.

Wenn es um Sie und Ihren Partner geht, dann schreiben Sie Ihre Optionen auf. Sie können darüber nachdenken, eine Eheberatung aufzusuchen oder sich einfach gemeinsam hinsetzen und offen und ehrlich über Ihre Probleme reden und versuchen, eine Lösung zu finden, mit der beide einverstanden sind.

Auch wenn es Ihre finanzielle Situation ist, die Ihnen Sorgen bereitet, ist es Zeit, sich hinzusetzen und Schritte zu planen, mit denen man das ändern könnte. Führen Sie ein Haushaltsbuch über jeden Euro, den Sie ausgeben und ziehen Sie daraus am Ende des Monats ein Resümee. Wie viel Geld verschwenden Sie für Hobbys, Unterhaltung, Restaurantbesuche und neue Sachen, die Sie nicht wirklich brauchen? Was ist mit den Betriebskosten und Handyrechnungen - ist es vielleicht Zeit, darüber nachzudenken das Thermostat herunterzudrehen und Wasser zu sparen? Oder sollten Sie vielleicht besser aufpassen, wie viele Minuten Sie telefonieren?



Führen Sie einige Korrekturen Ihres Ausgabeverhaltens durch und denken Sie erst dann darüber nach, ob Sie eventuell einen zweiten Job brauchen, Ihr Fahrrad verkaufen oder nach anderen Lösungen suchen, wie Sie zusätzliches Einkommen generieren können.

Diese kleinen Schritte zu gehen, kann Ihnen das Gefühl von Kontrolle geben. Auch wenn Ihre Situation niemals perfekt sein wird, kann das Wissen, dass Sie nicht machtlos sind, Ihnen helfen, Spannungen abzubauen.

Akzeptanz.

Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Die Pflege alternder Menschen und die tragischen Begleitumstände sind beispielsweise für niemanden spaßig, aber es gibt nicht immer etwas, was Sie dagegen machen können. Das Gleiche gilt manchmal auch für andere Probleme, denen wir ins Auge blicken müssen, egal ob typische Streits zwischen Partnern, finanziellen Rückschlägen oder einer schlechten Gesundheit. In manchen Situationen muss man gegebene Tatsachen in dieser Welt einfach hinnehmen, um zu verhindern, dass Sie uns unnötig stressen.

Das Konzept der Akzeptanz wirkt auf einige vielleicht wie aufgeben. Häufig entstehen Stress und Spannungen aber dann, wenn wir konstant gegen etwas ankämpfen, das außerhalb unserer Kontrolle liegt und das wir nicht ändern können. Manchmal ist es auch genau dieser Konflikt und nicht die Umstände selbst, die für die größte Qual sorgen. Wir stürzen uns selbst in ein Loch, indem wir versuchen, die unmöglichsten Dinge zu ändern oder uns über sie ärgern, denn damit verursachen wir körperliche Schmerzen - inklusive Kopfschmerzen.

Lernen, Dinge zu akzeptieren, kann auch helfen, um emotionale Spannungen abzubauen.

Selbst für Anspannung sorgen.

Sorgen Sie nicht selbst für unnötigen Stress und Spannung, indem Sie sich über Dinge ärgern, die Sie nicht beeinflussen können. Sich über Terrorismus oder andere schreckliche Umstände zu sorgen, wird nicht darüber entscheiden, ob diese Dinge passieren oder nicht. Manche Menschen steigern sich richtig tief in negative Gedanken rein und fordern sich dadurch geradezu selbst auf, traurig und angespannt zu werden. Denken Sie immer daran, was die ältere Generation sagt: "Machen Sie aus einer Mücke keinen Elefanten." Denn manchmal machen wir uns Probleme, die nicht wirklich da sind.

Nutzen Sie jetzt genau diesen Moment, um über die Gegebenheiten nachzudenken, die bei Ihnen für Spannungen sorgen und Kopfschmerzen verursachen und fragen Sie sich, ob diese Probleme wirklich so schlimm sind, wie Sie sie darstellen, oder ob es eher eine Sucht nach Drama ist.

Das Wissen, wie Spannung und Stress Sie nicht nur emotional, sondern auch körperlich negativ beeinflussen können, sollte Motivation genug sein, nicht zu lange über eventuelle Sorgen und Probleme nachzudenken.

Spannung im Gesamten lindern

Das Problem anzugehen, das für Spannungen sorgt, kann Wunder wirken, aber manchmal ist es auch nötig, daran zu arbeiten, die Spannung im Gesamten zu lindern. Es ist leicht, über die nachfolgenden Vorschläge zu spotten, aber viele davon sind sehr effektiv, nicht nur um Spannungen abzumildern, sondern auch, um Ihnen zu mehr Energie und Frische zu verhelfen.

Training und körperliche Aktivität.

Wissen Sie, warum Training und körperliche Aktivität so hilfreich sind, um Spannungen zu lindern? Es gibt einige Gründe.

Zum einen setzt Sport Endorphine frei; Glückshormone, die im Gehirn wirken und uns entspannen. Viele Menschen, die sich regelmäßig bewegen, berichten, dass Sie sich ruhiger und ausgeglichener fühlen, als andere, die auf dem Sofa sitzen bleiben. Bewegung steigert den Herzschlag und stärkt das Herz. Ein schnellerer Herzschlag sorgt dafür, dass regelmäßig frisches Blut und Sauerstoff in die Körperzellen transportiert werden können. Das hilft, kleine Muskelrisse schnell zu heilen und die Schmerzen gering zu halten.

Sport kann außerdem helfen, das Gewicht unter Kontrolle zu bringen. Und wie wir alle wissen, ist Übergewicht ein großes Problem für viele Menschen. Durch ein zu hohes Körpergewicht lastet unnötiger Druck und unnötige Spannung auf Knien, Knöcheln und anderen Gelenken und auf den wichtigen Organen. Auch das löst Schmerzen und Unwohlsein aus - und damit letztendlich Spannungen und Stress.

Wenn Sie sich ausreichend bewegen, dann wird Ihr Stoffwechsel schneller arbeiten.



Sie können über Entspannung und Meditation spotten, aber es gibt einen Grund, warum sie gegen Kopfschmerzen helfen. Kennen Sie den?



Das führt zu mehr Energie, da Sie Ihre Kalorien effektiver verbrennen. Diese gesteigerte Energie führt dann wiederum zu einem allgemein besseren Wohlbefinden und ist auch in der Lage, Kopfschmerzen abzumildern.

Sofern Sie körperlich nicht eingeschränkt sind, gibt es keine Ausrede, um nicht zu trainieren oder sich zu bewegen. Und bedenken Sie, dass das nicht zwangsläufig bedeutet, dass Sie in ein Fitness-Studio gehen müssen; sie können auch Tanzen gehen, spazieren gehen, Fahrrad fahren, schwimmen oder irgendetwas anderes tun, was Ihnen Spaß macht.

Meditation und Entspannung.

Manche Menschen halten nichts von Meditation und Entspannungstechniken, weil sie darin religiöse Aspekte sehen. Es stimmt zwar, dass Praktiken wie Yoga oder Tai Chi auf religiösen oder mystischen Prinzipien beruhen, aber das hält uns ja nicht davon ab, Meditation und Entspannung eine eigene Bedeutung zu geben. Schließlich kann man die Bewegungen durchführen und Körper, sowie Geist entspannen, ohne nur einen Gedanken an eine höhere Macht oder an Religionen mit ins Spiel zu bringen.

Die meisten Meditations- und Entspannungspraktiken, ob nun Yoga oder Tai Chi, bestehen aus langsamen und bewussten Atemzügen, während man vorsichtig seinen Körper dehnt. Das ist auch dahingehend hilfreich, dass man die steifen und schmerzenden Muskeln von Spannung befreit und seine Lungen stärkt.

Wenn Sie diese Entspannungstechniken durchführen, zwingen Sie Ihren Körper, sich zu entspannen und sich zu öffnen und gleichzeitig Spannungen und Muskelkater zu reduzieren. Darüber hinaus sind die Praktiken geeignet, um Ihre Gedanken zum Schweigen zu bringen; also anstatt über die Sorgen des Tages nachzudenken, positive Gedanken zu fokussieren, die Ihnen helfen können, Spannungssituationen in die richtige Perspektive zu rücken.

Dehnungsübungen müssen nicht aufwändig oder schwierig sein. In vielen Fällen findet man Yogakurse ganz in der Nähe des Wohnortes und kann mit einer Anfängergruppe trainieren. Wenn Sie Bezahlfernsehen, wie Sky (ehemals Premiere), haben, dann finden Sie vielleicht einige Trainingssender, wo derartige Techniken gezeigt werden. Wenn nicht, dann tut es natürlich auch eine DVD, die extra für Anfänger erstellt worden ist.

Schlaf und Erholung.

Menschen, die unnötige Sorgen verspüren, sind oftmals einfach nicht ausgeschlafen. Spannungen und Sorgen halten sie nachts wach, aber dieser Mangel an Erholung sorgt nur für noch mehr Spannungen.



Natürlich sind es nicht nur Spannungen, die einen nicht schlafen lassen. Auch zu viel Koffein oder langes Aufbleiben, um fernzusehen, kann den Schlafrhythmus durcheinanderbringen. Menschen, die größtenteils sitzende Tätigkeiten ausüben, schlafen häufig schlecht, da ihr Stoffwechsel verlangsamt ist und das Einschlafen erschwert. Weiterhin spielt auch das Übergewicht wieder eine problematische Rolle. Der zu hohe Druck, den das Gewicht auf Gelenke und Organe ausübt, sorgt für Unwohlsein und kann den Schlaf negativ beeinflussen.

Wenn Sie bemerkt haben, dass Ihre Anspannung Sie davon abhält, erholsam zu schlafen, dann überlegen Sie sich, wie Sie das ändern können. Benutzen Sie beispielsweise einen Videorekorder, um Ihre Lieblingssendungen am späten Abend aufzunehmen, um nicht zu lange aufbleiben zu müssen. Nehmen Sie sich lieber einige Minuten, um ein Buch zu lesen, ruhige Musik zu hören oder irgendetwas zu tun, was Sie entspannt. Und stellen Sie sicher, dass Sie jeden Abend zur gleichen Zeit schlafen gehen. Nur so kann Ihr Schlafrhythmus einwandfrei funktionieren.

Kopfschmerzen sind eine häufige Begleitursache bei zu wenig Schlaf. Ob das nun der Grund für Ihre eigenen Kopfschmerzen ist oder nicht, ist unwesentlich. Denn ausreichend Schlaf ist auch wichtig, um andere Spannungen abzubauen, die vielleicht Teil Ihres Problems sind.

WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

Menschen, die unter Spannungskopfschmerzen leiden oder einfach nur komplett verspannt sind, haben die Tendenz, auf schnelle Lösungen zu vertrauen, etwa rauchen, Alkohol trinken oder einfach zu schlafen. Während ausreichend Schlaf natürlich wichtig ist, um Spannungen abzubauen, verlangsamt zu viel Schlaf den Stoffwechsel, sodass man den ganzen Tag über müde ist. Es wurde sogar eine Verbindung zwischen unverhältnismäßig langem Schlaf und chronischen Kopfschmerzen hergestellt; zweifellos durch die Beeinflussung der Stoffwechselfunktion. Ein weiterer Faktor ist, dass Herz und Lunge weniger trainiert werden, wenn man dauerhaft zu viel und zu lange schläft.



Ausreichend Erholung ist wichtig, aber zu viel Schlaf kann Kopfschmerzen verursachen!

ENDLICH KOPFSCHMERZFREI!



...Wie Sie Ihre Kopfschmerzen für immer besiegen

Rauchen mag im ersten Moment für einen Spannungsabbau sorgen oder für einige Sekunden genussvoll sein, aber auf lange Sicht verursacht es nur noch mehr Spannungen und körperliche Schmerzen. Neben den klassischen Langzeitrissen, verstopfen Nikotin und Teer die Blutgefäße und verhindern damit, dass Sauerstoff uneingeschränkt fließen kann. Der Zigarettenrauch selbst ist sehr giftig und man atmet ihn nicht nur ein, wenn man einen Zug nimmt, sondern auch durch die Luft. Die toxischen Substanzen verhindern, dass ausreichend Sauerstoff die Nervenrezeptoren um Kopf und Nacken erreicht und führen zu Kopfschmerzen.

Mit Alkohol verhält es sich ähnlich, wie mit Zigaretten - er bietet eine kurze Ablenkung oder etwas Genuss, aber tut dauerhaft gesehen absolut nichts, um Spannungen zu mildern. Jemand, der sehr viel trinkt, verursacht dadurch nur noch mehr Spannungen, einerseits wegen der hohen Kosten und andererseits natürlich auch wegen des Verhaltens im betrunkenen Zustand.

Neben vielen weiteren Problemen, wirkt Alkohol sehr dehydrierend und Austrocknung führt zu Kopfschmerzen. Das ist einer der Gründe, warum man einen Kater bekommt. Wenn man sich übergeben muss, weil man zu viel getrunken hat, ist man anschließend gleich doppelt dehydriert. Alkohol zum Spannungsabbau zu nutzen, ist bestenfalls eine kurzfristige Entlastung. Natürlich ist gelegentliches Trinken erlaubt, aber in Hinsicht auf Verspannungen oder Anspannungen, sollte man sich eine Lösung suchen, die dauerhafter ist.

GEHEIME TRICKS vom Reise-Profi Ralf Schmitz: Mit Riesen-Rabatten oder GRATIS in den Urlaub fliegen! [--> Hier klicken <--](#)





MIGRÄNE BEHANDELN

Migräne-Kopfschmerzen können so schwerwiegend sein, dass sie Menschen buchstäblich lähmen. Sie sind verbreiteter, als man vielleicht glaubt.

MIGRÄNE VS. ANDEREN KOPFSCHMERZEN

Was unterscheidet eine Migräne von anderen Kopfschmerzen? Sie kennen vielleicht den Unterschied zwischen Spannungskopfschmerzen, Kopfschmerzen nach Dehydrierung oder Druck auf die Nebenhöhlen, aber Migräne-Kopfschmerzen sind für gewöhnlich die schlimmsten von allen Kopfschmerzarten.

Im Gegensatz zu anderen häufig auftretenden Kopfschmerzen, wird eine Migräne häufig von anderen Symptomen begleitet:

- Übelkeit und Brechen
- Benommenheit
- Starke Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen
- Schmerz auf einer Seite des Kopfes

Manchmal verzeichnen Betroffene auch eine bestimmte Aura (Gesichtslähmung, Sehstörungen oder Lichtblitze) oder Symptome, die da sind, bevor die eigentlichen Kopfschmerzen eingesetzt haben.

Viele Migräneverläufe gehen mit Nackenschmerzen, einem gesteigerten Bedürfnis nach Schlaf und dem Gefühl von geistiger Mattheit einher.

Für gewöhnlich ist es die Intensität des Schmerzes und die begleitenden Symptome, was eine Migräne von anderen Kopfschmerzen abgrenzt. Für die Betroffenen besteht selten ein Zweifel.

URSACHEN FÜR MIGRÄNE

Wussten Sie, dass Migräne erblich ist? Natürlich hat nicht jeder, der unter Migräne leidet, Eltern oder Großeltern, die das auch tun, aber häufig sind genetische Faktoren die Ursache.



Nachfolgend haben wir weitere Punkte aufgeführt, die eine Migräne auslösen können:

- Allergische Reaktionen gegenüber allem, wogegen ein Mensch allergisch sein kann, auch wenn nur kleine Spuren vorhanden sind.
- Helles Licht, laute Geräusche, starke Gerüche oder Dämpfe, etwa von Parfums oder Reinigungsprodukten usw.
- Starker psychischer oder körperlicher Stress.
- Zu wenig oder zu viel Schlaf.
- Dehydrierung.
- Zu wenig oder zu viele Mahlzeiten.
- Zigarettenqualm, egal ob man selbst raucht oder den Qualm von anderen einatmet.
- Menstruation oder Anti-Baby-Pille.
- Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, wie Tyramin (nachgewiesen in Rotwein, altem Käse, geräuchertem Fisch, Leber, Bohnen und Feigen), Mononatriumglutamat und Nitraten (in verarbeitetem Fleisch wie Hot Dogs oder Speck).
- Spannungskopfschmerzen.
- Nahrungsmittel wie Schokolade, Nüsse, Erdnussbutter, Bananen, Zitrusfrüchte, Milchprodukte, eingelegten Lebensmitteln, Avocados und Zwiebeln.

Das sind häufige Auslöser für Migränekopfschmerzen, die sich aber natürlich von Person zu Person unterscheiden. Bei einigen scheint es sogar, als würde es absolut keinen Grund für die Migräne geben.

MIGRÄNE-TESTS

Wenn Sie mit Ihrer Migräne bereits beim Arzt waren, hat dieser vielleicht darauf bestanden, einige Tests durchzuführen. Es ist wichtig, den Grund für Ihre Schmerzen zu kennen und Nebenhöhlenentzündungen und Spannungen auszuschließen.

In schwerwiegenden Fällen ist es vielleicht notwendig, ein MRT oder CT machen zu lassen, sodass ernsthaftere Sachen, wie Gerinsel im Gehirn oder Krampfanfälle, ausgeschlossen werden können. Seltener muss auch eine Lumbalpunktion durchgeführt werden.

Die Familiengeschichte, ein Kopfschmerz-Tagebuch oder eine Liste mit Symptomen, sind sehr hilfreich, um herauszufinden, ob es sich bei den Kopfschmerzen um Migräne oder um andere Probleme handelt.



MIGRÄNE BEHANDELN

Es gibt keine vordergründigen Behandlungsmethoden, die für alle Patienten funktionieren. Die Ärzte haben viele verschiedene Medikamente, von denen sie für jeden Fall individuell welche auswählen. Weiterhin werden sie den Betroffenen raten, die oben aufgeführten Punkte, die Migräne auslösen können, zu vermeiden. Ein Tagebuch kann helfen, um Lebensmittelallergien oder andere Auslöser zu erkennen.

Behandlung zuhause.

Wie man auf eine Migräne reagiert, ist entscheidend, wenn es darum geht, wie schnell sie wieder nachlässt und wie hoch die Schmerzintensität ist. Für gewöhnlich wird empfohlen, dass Migränepatienten:

- Ausreichend trinken, insbesondere wenn erbrochen worden ist. Koffeinhaltige Getränke sollten vermieden werden, da diese entwässernd wirken,
- Das Licht ausmachen oder dafür sorgen, dass die Umgebung nur schwach beleuchtet ist.
- Ein kaltes Tuch auf den Kopf legen.
- Rezeptfreie Medikamente ausprobieren, etwa [Ibuprofen](#), [Aspirin](#) oder [Paracetamol](#).
- Versuchen, ruhig und entspannt zu bleiben. Jetzt ist nicht der richtige Moment, um mit dem Partner zu streiten oder das Haus zu putzen.
- Zigarettenqu沿海 vermeiden. Das kann heißen, dass man einen Abend mit der Freundin in der Lieblings-Bar absagt, aber es ist ja nur zeitweise und nur zum Besten.
- Alkohol vermeiden.
- Genug schlafen.
- Eine "Auszeit" von Gesprächen und Verpflichtungen nehmen, um sich zu entspannen. Wenn man auf der Arbeit ist, sollte man versuchen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einige Minuten alleine in der Küche oder im Aufenthaltsraum sitzen.

Es gibt einige pflanzliche Heilmittel, wie Mutterkraut, die der Migräne Abhilfe verschaffen können. Melatonin kann Ihnen helfen, einzuschlafen.

Selbsthilfegruppen.

Migräne kann den Alltag, das Familienleben und persönliche Beziehungen extrem beeinflussen und in schlimmen Fällen zu Depressionen führen. Es passiert schnell, dass Migränepatienten glauben, sie wären die Einzigen, die diese Schmerzen haben und dass nur ihr Leben derart unterbrochen wird.

Selbsthilfegruppen können deshalb helfen, zu erkennen, dass man nicht allein ist und um sich Tipps zu holen, wie man am besten mit der Situation umgeht.

Auch online findet man solche Gruppen, wie:

<http://www.kopfschmerzen.de/Service/Adressen/Selbsthilfegruppen>

<http://www.forum-schmerz.de/schmerz-infos/kopfschmerzen/selbsthilfe.html>

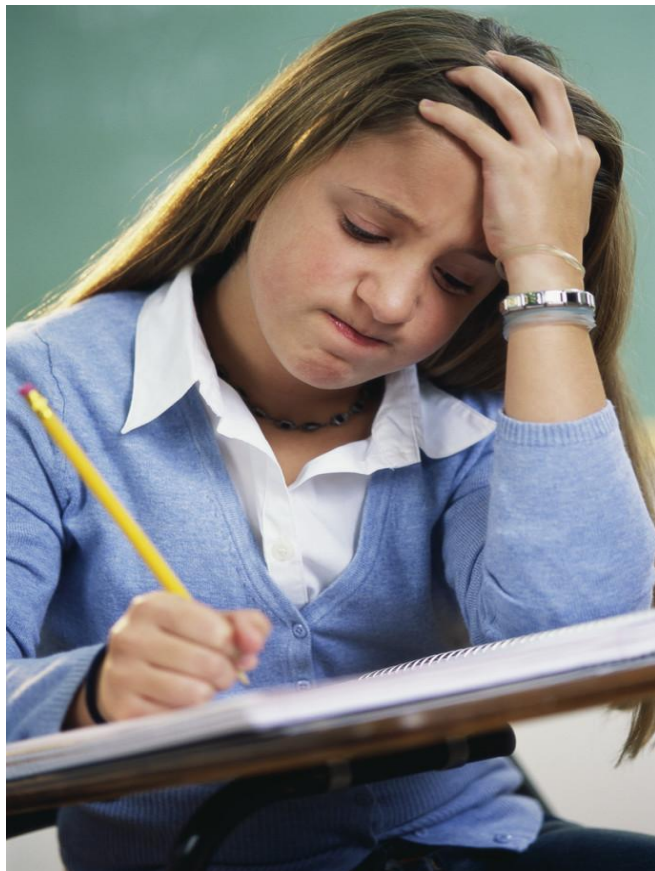
<http://www.lifeline.de/kopfschmerz/behandlung/selbsthilfe/content-121863.html>

Falls Sie sich entscheiden, eine solche Gruppe zu besuchen, bemühen Sie sich, aufgeschlossen zu sein. Wir werden in einem späteren Abschnitt über alternative Behandlungsmöglichkeiten sprechen, denen man tendenziell weniger Beachtung schenkt oder denen man ablehnend gegenübertritt. Wenn dieses Thema in einer Gruppe auftaucht, dann versuchen Sie zumindest, objektiv zu bleiben.

Tagebuch führen.

Ein Kopfschmerz-Tagebuch kann Migränepatienten helfen, ihre individuellen Auslöser zu erkennen. Gerade weil es so viele verschiedene Ursachen gibt, muss man wissen, was bei einem persönlich zu Schmerzen führt. Nur so kann man dem entgegenwirken.

Ihr Tagebuch sollte sehr detailliert und ausführlich sein. Überprüfen Sie es regelmäßig und vergessen Sie auch nicht, es bei Ihrem nächsten Arztbesuch mitzunehmen. Halten Sie nichts zurück, jede Information kann Ihnen letzten Endes nur helfen. Es ist vielleicht unangenehm, aufzuschreiben, dass man jedes Mal eine Migräne bekommt, nachdem man mit seiner Mutter gesprochen hat oder wenn



**Wissen Sie, wie Sie mit einem
Kopfschmerz-Tagebuch Ihre
Migräne behandeln können?**



der Schwiegersohn zu Besuch kommt, aber Sie sollten sich das bewusst machen, um Ihre Probleme anzugehen.

Die nächsten Seiten sollen Ihnen eine Idee geben, wie Sie Ihr Tagebuch führen könnten. Sie werden sehen, dass es nicht nur Platz für Notizen gibt, bevor man seinen Arzt besucht hat, sondern auch für die Zeit danach. Nur, wenn man auch danach seine Migräneanfälle notiert, lässt sich herausfinden, welche Behandlungsmethode langfristig anschlagen wird.

Kreuzen Sie die Felder an, die zutreffen. Lassen Sie sie leer, wenn sie nicht zutreffen. Tragen Sie bei einer Skala die Zahl 1 bis 5 an, je nachdem was Ihren Kopfschmerz am ehesten entspricht.	<i>Vor dem Besuch</i>			<i>Nach dem Besuch</i>	
	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2	Kopfschmerz 3	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2
Datum:					
Beginn (Zeit):					
Ende (Zeit):					
Dauer:					
<i>Vorangegangene Symptome</i>					
1. Aura oder Sehstörungen:					
blinkende und aufleuchtende Lichter					
blitzende Punkte					
Zickzack-Linien					
schillerndes Licht					
unscharfe Sicht					
Sonstiges (bitte angeben)					
2. Motorische Störungen:					
Gleichgewichtsstörungen					
undeutliche Sprache					
Sonstiges (bitte angeben)					
3. Taubheit oder kribbelnde Empfindungen:					
Arme					
Beine					
Gesicht					
Brust					
Sonstiges (bitte angeben)					
4. Andere Symptome:					
Stimmungsschwankungen					
gesteigerte Energie					
Heißhunger					
Müdigkeit					
Durchfall					
<i>Kopfschmerz-Symptome</i>					
1. Schmerzintensität (geben Sie eine Zahl von 1 bis 5 an)					

ENDLICH KOPFSCHMERZFREI!



...Wie Sie Ihre Kopfschmerzen für immer besiegen

Kreuzen Sie die Felder an, die zutreffen. Lassen Sie sie leer, wenn sie nicht zutreffen. Tragen Sie bei einer Skala die Zahl 1 bis 5 an, je nachdem was Ihren Kopfschmerz am ehesten entspricht.	Vor dem Besuch			Nach dem Besuch	
	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2	Kopfschmerz 3	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2
2. Den Schmerz beschreiben:					
pochend					
stechend					
hämmernd					
dumpf					
pulsierend					
Sonstiges (bitte angeben)					
3. Den Schmerz lokalisieren:					
linke Seite des Kopfes					
rechte Seite des Kopfes					
beide Seiten des Kopfes					
Vorderkopf					
Hinterkopf					
hinter den Augen					
Um den Kopf herum					
in den Nacken ausstrahlend					
Sonstiges (bitte angeben)					
4. Andere Symptome:					
Übelkeit/Brechen (bitte angeben)					
Empfindlichkeit gegenüber Licht/Geräuschen (bitte angeben)					
Sonstiges (bitte angeben)					
5. Dauer der Kopfschmerzen:					
2-4 Stunden					
4-8 Stunden					
8-24 Stunden					
länger als 24 Stunden					
Medikation					
Name des Medikamentes					
ingenommene Menge					
Effektivität (geben Sie eine Zahl von 1 bis 5 an)					
hat den Schmerz nicht ausreichend gelindert (bitte ankreuzen, falls zutreffend)					
hat den Schmerz nicht lange genug gelindert (bitte ankreuzen, falls zutreffend)					
lindert andere Symptome (bitte ankreuzen, falls zutreffend)					
lindert andere Symptome nicht (bitte ankreuzen, falls zutreffend)					
Sonstiges (bitte angeben)					
Sonstiges (bitte angeben)					
Sonstiges (bitte angeben)					
Andere angewandte Behandlungen (bitte alle zutreffenden Ankreuzen)					

ENDLICH KOPFSCHMERZFREI!



...Wie Sie Ihre Kopfschmerzen für immer besiegen

Kreuzen Sie die Felder an, die zutreffen. Lassen Sie sie leer, wenn sie nicht zutreffen. Tragen Sie bei einer Skala die Zahl 1 bis 5 an, je nachdem was Ihren Kopfschmerz am ehesten entspricht.	Vor dem Besuch			Nach dem Besuch	
	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2	Kopfschmerz 3	Kopfschmerz 1	Kopfschmerz 2
Ruhe und Schonung					
Schlaf					
gedämpftes Licht im Raum					
Wärme					
kalte Kompressen oder Kleidung					
Eis					
Entspannungstechniken (Yoga, Meditation)					
Biofeedback					
Sonstiges (bitte angeben)					
Sonstiges (bitte angeben)					
Sonstiges (bitte angeben)					
Einfluss auf den Lebensstil					
1. Alltagsaktivitäten, die von Kopfschmerzen beeinflusst werden (bitte alle zutreffenden ankreuzen):					
Haushaltsverpflichtungen					
Aktivitäten des Kindes					
Zeit mit dem Partner					
Zeit mit den Eltern					
2. Beeinflussung des Berufslebens:					
verpasste Tage/Stunden wegen Kopfschmerzen					
vom Vorgesetzten abgemahnt (bitte ankreuzen, falls zutreffend))					
Frust der Mitarbeiter (bitte ankreuzen, falls zutreffend))					
Andere Punkte (nutzen Sie diesen Platz, um alle anderen Punkte zu notieren, die Ihnen in Verbindung mit Ihren Kopfschmerzen wichtig erscheinen)					

ANDERE KOPFSCHMERZEN - URSACHEN, BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Es gibt viele Ursachen für Kopfschmerzen und mit jeder eine andere Behandlungsmöglichkeit. Wenn Sie in der Lage sind, herauszufinden, was Ihre Kopfschmerzen verursacht, dann sind Sie auch in der Lage, die effektivste Behandlungsmöglichkeit auszuwählen.



ALLERGIEN

Eine Allergie ist eine fehlerhafte und übertriebene Reaktion des Immunsystems, das den Körper vor etwas schützen will, was eigentlich harmlos ist, etwa bestimmte Lebensmittel, Tierfedern- oder Fell, Pollen oder Pflanzen. Die meisten Menschen haben häufig vorkommende oder eher harmlose Allergien, aber rein theoretisch kann jede erdenkliche Überempfindlichkeit auftreten, auch die gegen Wasser, ihrer eigenen Haut oder Sonnenlicht.

Allergische Reaktionen auf Tierfell sind häufige Auslöser für Kopfschmerzen. Ihr Haustiere sauber zu halten, ist eine gute Möglichkeit das zu vermeiden.

Allergien und Kopfschmerzen

Wenn Symptome der Allergie auftreten, etwa eine Entzündung im Bereich der Nebenhöhlen, dann sind begleitende Kopfschmerzen nicht ungewöhnlich. Der Körper nutzt die Nebenhöhlen, um die vom Körper nicht als harmlos erkannten Partikel loszuwerden, was bedeutet, dass diese überbeansprucht werden, sobald die allergische Reaktion länger anhält.



Allergie-Kopfschmerzen behandeln.

Die beste Behandlungsmethode ist, die Allergie selbst anzugehen. Wenn Sie gegen Pollen allergisch sind, dann sollten Sie die Fenster zu der Zeit, in der sie am häufigsten auftreten, geschlossen halten. Wenn es Tierfell ist, dann halten Sie ihre Haustiere so sauber, wie möglich. Halten Sie lieber kurzhaarige Katzen oder Hunde, falls es Ihnen möglich ist.

Luftfilter sind eine gute Lösung für Menschen mit einer Luftallergie. Diese Systeme helfen, die Reizmittel in der Luft zu extrahieren, bevor Sie eingeatmet werden können. Man sollte aber dringend darauf achten, dass der Filter auch jedes Jahr gewechselt wird.

Sie sollten auf jede Allergie achten, die Sie haben und genau schauen, ob diese eventuell von Lebensmitteln, Cremes usw. ausgelöst werden könnte. Wenn Sie gegenüber künstlichen Düften empfindlich sind, sollten Sie versuchen, so viel Zeit wie möglich an der freien Luft zu verbringen. An Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem Büro, können Sie einen kleinen Ventilator aufstellen, so dass Sie von den Parfums und Deodorants Ihrer Mitarbeiter nicht allzu sehr belästigt werden. Seien Sie vorsichtig mit den Chemikalien, die Sie nutzen, um Ihr Haus zu reinigen. Wechseln Sie lieber zu allergiefreien Naturreinigern aus dem Reformhaus. Auch Allergiemedikamente können helfen, Kopfschmerzen zu vermeiden. Nutzen Sie die freiverkäuflichen aber nur im Ausnahmefall. Besser ist es, wenn Sie sich vorher von Ihrem Hausarzt beraten oder ein Rezept geben lassen. Für gewöhnlich hilft diese einfache Behandlungsmethode, um Allergieattacken und die daraus resultierenden Kopfschmerzen zu vermeiden. Für alle schwerwiegenderen Allergien, kommt man um einen Arztbesuch aber nicht herum.

SINUS-KOPFSCHMERZEN

Genau wie bei Allergien, treten Sinus-Kopfschmerzen auf, wenn die Nebenhöhlen blockiert oder gereizt sind. Das kann an den Wangenknochen, der Nasenbrücke oder an den Schläfen gespürt werden. Für gewöhnlich begleiten auch Symptome wie ein Druck- und Füllegefühl, Fieber und Gesichtsschwellungen die Kopfschmerzen. Dieser Kopfschmerz kann schon beim kleinsten Zucken des Kopfes gefühlt werden.

Es gibt viele Ursachen für Sinus-Kopfschmerzen. Eine Allergie kann die Nebenhöhlen anschwellen lassen, weil der Körper dadurch versucht, die Bakterien herauszuschwemmen. Veränderungen des Luftdrucks kann Druck auf den Bereich der Nebenhöhlen ausüben. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass Menschen mit empfindlichen Nebenhöhlen mit Kopfschmerzen reagieren, wenn die Jahreszeiten sich ändern, also in der Zeit von Winter zu Frühling oder Herbst zu Winter.



Sinus-Kopfschmerzen behandeln.

Spezielle Medikamente können helfen, die Nebenhöhlen-Blockaden zu trocknen und den Druck zu reduzieren, der zu Kopfschmerzen führt. Sie können in der Apotheke nachfragen oder Ihren Hausarzt um ein Rezept bitten.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten können Sie zuhause anwenden:

- Rezeptfreie Medikamente lösen die Blockade in den Nebenhöhlen und mit dieser Blockade auch die Kopfschmerzen.
- Auch Nasensprays befreien die Nebenhöhlen und nehmen den Druck.
- Wiederkehrende Nebenhöhlen-Probleme und Sinus-Kopfschmerzen können ein Anzeichen für eine Nasenscheidewandverkrümmung oder andere strukturelle Probleme in der Nasengegend sein. Korrigierende Eingriffe werden häufig durchgeführt und sind nur mit geringem Aufwand verbunden.
- Ein Luftbefeuchter kann sich positiv auf die Nebenhöhlen auswirken. Sie können auch mit etwas Menthol inhalieren, um ihre Nase freizuhalten.
- Viele Menschen schwören auf Majoran, um die Nebenhöhlen während des Schlafens offen zu halten. Das Gewürz ist in kleinen Töpfen erhältlich. Sie müssen diese lediglich öffnen und in der Nähe des Bettes stellen. Die Dämpfe sorgen für freie Nebenhöhlen.
- Auch Menthol und Eukalyptus halten die Höhlen frei.
- Reizmittel, wie Zigarettenqualm, sollten vermieden werden, da diese Ihre Nebenhöhlen verstopfen können.

DEPRESSIONEN

Die Ärzte sind sich noch immer nicht einig, warum Depressionen und Kopfschmerzen miteinander verbunden sind. Einige glauben, dass Depressionen den Blutkreislauf verlangsamen, was bedeutet, dass der Körper nicht mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt wird. Andere glauben, dass Betroffene ihre Kopfschmerzen schlimmer machen, als sie sind oder sich direkt in sie "hineinreden", da ein typisches Kennzeichen der Depression die negativen Gedanken sind.

Wo auch immer die Ursache liegt; Depressionen und Kopfschmerzen sind offensichtlich miteinander verbunden. Kopfschmerzen können Depressionen verursachen, weil es schwierig sein kann, mit ihnen umzugehen und sie Ihr Privat- und Berufsleben beeinflussen und Depressionen können Kopfschmerzen auslösen, da Betroffene kaum Energie haben, etwas anzupacken.



Kopfschmerzen bei Depressionen behandeln.

Menschen, die nicht an Depressionen leiden und die Umstände nicht kennen, urteilen leicht zu schnell darüber und behaupten, es wäre alles nur Einbildung. In Wirklichkeit handelt es sich aber um eine ernsthafte Krankheit, die sich nicht einfach behandeln lässt.

Ob nun Depressionen Kopfschmerzen auslösen oder andersrum, ist zunächst einmal uninteressant. Es wird empfohlen, dass beide gleichzeitig angegangen werden sollten. Schwere Depressionen müssen natürlich von Ärzten behandelt werden. Trotzdem gibt es viele Dinge, die Patienten, die unter Kopfschmerzen und Depressionen leiden, beachten sollten:

- Es ist niemals eine gute Idee, den depressiven Gedanken nachzugeben und nur im Bett zu bleiben oder sich von anderen zu isolieren. Das macht die Sache noch viel schlimmer.
- Positive Handlungen führen für gewöhnlich zu positiven Gefühlen. Häufig wird Betroffenen geraten, sich weiterhin mit Freunden zu treffen, arbeiten zu gehen, Sport zu machen und alles andere beizubehalten, ob sie sich "danach fühlen" oder nicht.
- Vermeiden Sie kurzfristige Lösungen wie Alkohol, Tabak oder Narkotika. Diese verschlimmern auf langer Sicht die Symptome der Depressionen und der Kopfschmerzen selbst. Nicht zu vergessen sind auch andere Auswirkungen wie Sucht oder finanzielle Einbußen.
- Körperlich aktiv zu sein, ist wahrscheinlich das Letzte, was eine depressive Person möchte, aber regelmäßiger Sport kann helfen, die Symptome einzudämmen. Sport lässt das Blut schneller zirkulieren und lockert gespannte Muskeln. Das verringert nicht nur die eigentliche Depression, sondern auch körperliche Schmerzen, die sie begleiten.

Es ist wichtig, dass eine depressive Person, die auch unter Kopfschmerzen leidet, nicht Stunden über Stunden im Bett verbringt und damit beide Symptome verschlimmert. Dumpfe Kopfschmerzen entstehen häufig dann, wenn man zu viel Zeit im Bett verbringt und zu langes Schlafen bringt den depressiven Gedanken überhaupt nichts.

SCHLAFAPNOE

Die Wort "Apnoe" bezeichnet einen Atemstillstand. Schlafapnoe ist also ein Zustand, in welchem eine Person während des Schlafens aufhört, zu atmen. Diese kurzzeitige Atemlähmung ist nicht nur sehr gefährlich und steigt in ihrer Häufigkeit, sondern ist auch einer der Hauptursachen für morgendliche Kopfschmerzen.



Gründe für Schlafapnoe.

Es gibt viele Gründe für Schlafapnoen. Bekanntlich kann ein Körper immer irgendwelche Probleme mit einer seiner Funktionen haben; manche Menschen haben häufiger Magenverstimmungen, als andere, einige haben Arthritis, andere nicht usw. Die Person, die unter Schlafapnoe leidet, hat vielleicht einfach nur eine genetische oder körperliche Störung, die dafür verantwortlich ist, dass der Körper in der Nacht nicht ausreichend atmet.

Häufig passiert das aber auch den Menschen, die übergewichtig sind. Zu hohes Körpergewicht drückt auf den Nacken. Dieser Druck kann die Atemwege verschließen und einen kurzzeitigen Atemstillstand verursachen. Das ist wahrscheinlich auch einer der Gründe, warum immer mehr Fälle von Schlafapnoen bekannt werden: Auch die Anzahl übergewichtiger Menschen steigt jährlich.

Schlafapnoen sind keine kleinen Unannehmlichkeiten; es sind ernstzunehmende Gesundheitsprobleme. Häufig weckt der Körper sich selbst auf, um wieder Luft zu bekommen, ohne, dass die Betroffenen das bewusst wahrnehmen. Das bedeutet, dass manche Menschen unter Schlafmangel leiden, obwohl sie annehmen, ausreichend geschlafen zu haben. Traurigerweise gibt es auch extreme Fälle, in denen der Körper nicht in der Lage ist, sich selbst zu wecken. Es hat schon tragische Fälle gegeben, in denen Menschen während des Schlafes gestorben sind.

Wie gesagt, das sind extreme Fälle. Aber auch in weniger extremen Situationen verursachen Schlafapnoen morgendliche Kopfschmerzen, da es dem Körper über Nacht an ausreichend Sauerstoff mangelte. Dieser Mangel hat auch eine Toxinansammlung zur Folge, da Blut und Sauerstoff diese Elemente nicht ausreichend ausschwemmen konnten. Sauerstoffmangel verursacht Kopfschmerzen, da das Gehirn, genau wie alle anderen Organe, dann unterversorgt ist.

Schlafapnoe behandeln.

Schwerere Fälle der Schlafapnoe sollte ein Arzt behandeln, da sie gefährlich sind. Trotzdem gibt es viele Dinge, die man tun kann, um den Zustand unter Kontrolle zu halten:

- Wenn Sie übergewichtig sind, dann nehmen Sie ab! Zu hohes Gewicht ist ein häufiger Grund für Atemstillstände und auch eine Abnahme von wenigen Kilos kann helfen.
- Halten Sie Ihre Schlafumgebung gesund und gemütlich. Ein guter Luftbefeuchter kann ihre Nebenhöhlen feucht und damit während des Schlafes offen halten. Vermeiden Sie offene Fenster in der Nacht, da Luftzüge die Atemwege reizen können.



- Erhöhen Sie das Kopfteil Ihres Bettes etwas, damit das Körpergewicht in Richtung Füße gelagert ist. Dazu müssen Sie nicht großartig etwas montieren - versuchen Sie es mit einem Buch unter den Bettfüßen am oberen Teil.
- Schnarcherkissen funktionieren auch für Menschen mit Schlafapnoe, da sie Kopf und Nacken so halten, dass die Atemwege sich nicht verschließen.
- Auch Menthol, Eukalyptus und Majoran helfen, die Atemwege offen zu halten.

Kalte Sachen (Eiscreme) führen zu schwachen Kopfschmerzen

Warum schmerzt Ihr Kopf, wenn Sie eine große Portion Eiscreme essen? Nicht nur Eis, sondern alle schnell gegessenen oder getrunkenen, eiskalten Lebensmittel verursachen einen kurzen Kopfschmerz. Das liegt daran, dass sich die Blutgefäße als Schutzreaktion verengen, wenn das kalte Produkt auf den weichen Gaumen des Mundes trifft. Die Nerven senden dem Gehirn daraufhin das Signal, diese Blutgefäße wieder zu öffnen. Wenn sie sich in diesem Bereich aber zu schnell öffnen, fließt Flüssigkeit in das Gewebe, das gute 30 Sekunden braucht, um wieder abzufließen. Bevor das passiert, wird Druck im Bereich des Vorderkopfes ausgelöst, der als Schmerz wahrgenommen wird.

Das Zusammenpressen von Zähnen kann auch Kopfschmerzen auslösen, auch wenn viele Menschen sich dessen nicht bewusst sind. Wenn die Zähne aufeinandergepresst sind, heißt das, dass der gesamte Kiefer gepresst wird und die Muskeln in dem Bereich nicht mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt werden. Dieser Mangel kann zu kleinen Krämpfen und Schmerzen führen, die als Kopfschmerzen wahrgenommen werden. Menschen, die am Morgen häufig mit Kopfschmerzen aufwachen, sollten einmal einen Zahnarzt aufsuchen und fragen, ob es Anzeichen gibt, dass man nachts mit den Zähnen knirscht. Ein einfacher Mundschutz kann das dann zukünftig verhindern.

Weiterhin können Augenschmerzen und schlechtes Augenlicht Kopfschmerzen verursachen. Wenn die Augen nicht in der Lage sind, Gegenstände vernünftig zu fokussieren, ziehen Sie sich zusammen, um die Sicht zu verschärfen. Dieses Zusammenziehen oder Zusammendrücken verkrampft und versteift die Muskeln, was wiederum Schmerzen verursacht, die sich wie Kopfschmerzen anfühlen. Viele Menschen mit ständigen Kopfschmerzen haben von einer großen Verbesserung gesprochen, nachdem Sie den Augenarzt aufgesucht und eine neue Brille bekommen haben.

Schlussendlich können auch Hitzeschläge oder Dehydrierung zu Kopfschmerzen führen, insbesondere für Menschen, die in heißen und trockenen Gegenden wohnen. Dehydrierung verursacht Muskelkrämpfe, da diese sich ohne Flüssigkeit nicht lockern können. Diese Krämpfe führen dann zu Kopfschmerzen. Es ist unverzichtbar, regelmäßig zu trinken, insbesondere, wenn man Zeit in der Sonne verbringt, sowie während oder nach dem Sport...

Das vollständige Buch mit 55 Seiten ist für 4,21 Euro [->HIER<-](#) erhältlich

ENDLICH KOPFSCHMERZFREI!



...Wie Sie Ihre Kopfschmerzen für immer besiegen

Stellen Sie sich vor, Sie wachen jeden Morgen auf, können schmerzfrei durch den Tag schreiten und müssten diese lähmenden Kopfschmerzen nie wieder spüren. Man sagt, wenn Sie träumen können, dann können Sie es auch tun! Also nutzen Sie die Tipps und Tricks, die wir Ihnen in diesem Buch verraten haben und vertrauen Sie darauf, dass auch Sie bald schmerzfrei leben werden.

Martin Fuchs

Mein Blog: <http://Kopfschmerzen-Hausmittel.com>

Dieser kostenlose Report besteht aus der ersten Hälfte meines eBooks.

Das vollständige Buch mit 55 Seiten ist für 4,21 Euro [->HIER<-](#) erhältlich

GEHEIME TRICKS vom Reise-Profi Ralf Schmitz: Mit Riesen-Rabatten oder GRATIS in den Urlaub fliegen! [--> Hier klicken <--](#)

