

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

Kopfschmerzen

auf natürliche Weise lindern





Den einen Kopfschmerz gibt es nicht! Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?

Wenn ein Hammer auf den Kopf trifft ...

... so, oder so ähnlich beschreiben viele Kopfschmerzgeplagte das wiederkehrende Leiden. Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Störungen und Erkrankungen. Mehr als 70 % der Deutschen sind betroffen. 15 % davon haben immer wieder Migräne. Viele Menschen erleben immerhin eine Phase in ihrem Leben, in denen sie Kopfschmerzen erfahren, andere sind über Jahrzehnte hinweg davon betroffen. Häufig sind diese so stark, dass der Leidensdruck im Alltag steigt. Konzentriertes Arbeiten ist mit diesen pochenden, ziehenden oder flächendeckenden Schmerzen kaum möglich. Kommen die Schmerzen am oberen Ende der Skala an, sind Betroffene sprichwörtlich ausgeknockt.

Steht ein bestimmtes Verhalten mit diesen Schmerzen in Verbindung? In den meisten Fällen bleiben Betroffene ratlos zurück. Woher kommen diese quälenden Schmerzen? Warum jetzt? Und welche unterschiedlichen Kopfschmerzarten gibt es?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir auf den Grund; mit einem Selbsttest und starken Tipps. Lassen Sie uns herausfinden, warum und wo der Kopf drückt – welche Auslöser es gibt. Erfahren Sie mehr über hilfreiche Selbsthilfestrategien.

Kopfschmerzarten und wie sie sich unterscheiden

Tatsächlich gibt es über 240 unterschiedliche Kopfschmerzarten. Manche davon entstehen auf der Basis von ernsthaften Erkrankungen, manchmal auch einfach wegen einer Erkältung.

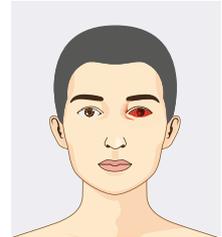
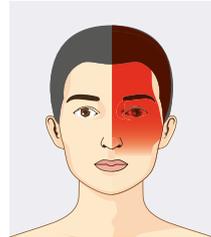
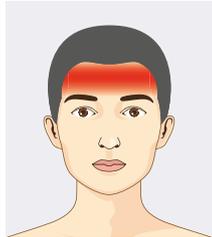
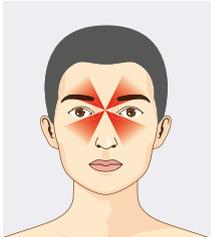
In diesem Ratgeber gehen wir hauptsächlich auf eigenständige Kopfschmerzen ein, die nicht auf Basis einer Erkrankung entstehen. Hier hat der individuelle Lebenswandel durchaus großen Einfluss. Nicht nur auf unser tägliches Wohlbefinden, sondern auch darauf, wann und wie oft uns diese Schmerzen plagen. **Damit können Stress, mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung ebenfalls Auslöser für den Zustand und Hindernis bei der Genesung sein.** In den meisten Fällen lohnt es sich, die täglichen Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen!

Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?

Circa 90 % der Betroffenen leiden entweder an **Migräne** oder **Spannungskopfschmerz**, auch eine **Kombination aus beidem ist möglich**. An dritter Stelle stehen hier **Clusterkopfschmerzen**. Tut der Kopf weh, ist dies in der Regel nicht gefährlich, selbst wenn es die Lebensqualität erheblich einschränkt.

Mit dem folgenden Test finden Sie ganz einfach heraus, welcher „Gattung“ Ihre Kopfschmerzen am ehesten angehören. Erreichen Sie bei Spannungskopfschmerz und Migräne eine ähnlich hohe Punktzahl, kann dies für einen Mischtyp stehen.

Zur Auswertung: Jede mit „ja“ beantwortete Frage ergibt einen Punkt. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Mittel und Wege, die gegen den Schmerz helfen.



	Ja	Nein
Spannungskopfschmerz		
1 Ist der Einfluss Ihrer Kopfschmerzen während Ihres Alltags bei der Arbeit, Schule und Freizeit eher gering?		
2 Bleibt Ihr Appetit bei akuten Kopfschmerzen unverändert?		
3 Verringern sich Ihre Kopfschmerzen beim Treppensteigen, bei anderen physischen Tätigkeiten, auch an der frischen Luft?		
Migräne		
1 Fühlen Sie sich bei der Arbeit, in der Schule oder in der Freizeit wegen Kopfschmerzen regelmäßig stark beeinträchtigt?		
2 Ist Ihnen während Kopfschmerzen gleichzeitig übel?		
3 Nehmen Ihre Kopfschmerzen beim Treppensteigen, bei anderen physischen Tätigkeiten und auch an der frischen Luft zu?		
Dauerkopfschmerzen durch Medikamente		
1 Wird die Frequenz Ihrer Kopfschmerzen kontinuierlich kürzer?		
2 Leiden Sie an mehr als 15 Tagen im Monat an Kopfschmerzen?		
3 Greifen Sie zur kurzfristigen und schnellen Linderung wegen Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen monatlich zu Medikamenten?		
Clusterkopfschmerzen		
1 Leiden Sie an einseitigen Kopfschmerzen im Augen-/Schläfenbereich, die in Anfällen für eine Dauer von 15 Minuten bis drei Stunden auftreten?		
2 Hängen Ihre Kopfschmerzen mit Begleiterscheinungen wie Nasenlaufen, Nasenverstopfung, Augen tränen, Augenrötung, hängendem Augenlid oder körperlicher Unruhe zusammen?		
3 Haben Sie regelrechte Kopfschmerzattacken, jeden 2. Tag bis zu 8-mal pro Tag?		

Auswertung:

0-1 Punkt pro Kopfschmerzart: Es besteht höchstwahrscheinlich keine Neigung zu dieser Art von Kopfschmerz.

2-3 Punkte je Kopfschmerzart: Wahrscheinlich sind Sie von dieser Kopfschmerzart betroffen.

Dieser Test ist kein Ersatz für einen Arztbesuch.

Was kann die Ursache für chronische Kopfschmerzen sein?

Es lässt sich nicht immer eine spezifische Ursache finden. Oft handelt es sich auch um eine Kombination von Ursachen und diversen Auslösern.

- Menschen mit einer **nicht behandelten Sehschwäche** beispielsweise neigen zu Kopfschmerzen, vor allem, wenn sie **viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen**.
- **Diabetiker** spüren ihren Kopf häufig bei **Blutzuckerschwankungen**, hinzu kommen meistens weitere Symptome.
- Wenig Beachtung wird **ausgerenkten Wirbeln, eingeklemmten Nerven**, einer **Fehlhaltung** und vor allem **Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich** geschenkt. Dabei sind diese häufig Mitauslöser. Dies ist vielen Patienten nicht bewusst, **trifft aber beinahe auf die Hälfte aller Betroffenen zu**.

Wenn Stress und Krankheiten zum Schmerzfaktor werden

Hauptfaktor ist und bleibt auch hier Stress, der wiederum zu Verspannungen führt. Hinzu kommen Diabetes und sogar Arthrose. Sie könnten Einfluss auf einen chronischen Spannungskopfschmerz haben. Psychische Beschwerden und Störungsbilder, unzureichender Schlaf, Angst, Panik und depressive Verstimmungen bzw. Depressionen werden oft im direkten Zusammenhang erkannt.

Tipp: Schlafstörungen haben nicht nur einen elementaren Einfluss auf Kopfschmerzerkrankungen, das gesamte Wohlbefinden hängt sprichwörtlich an jeder hochwertigen Stunde Schlaf.

Zählt die Nachtruhe zu Ihren persönlichen Herausforderungen? Mit dem „Besser schlafen in 7 Tagen – Schnellstartkurs“ erhalten Sie wirkungsvolle Tipps und Strategien, die Ihnen Tag für Tag dabei helfen, wieder besser zu schlafen.

Dieser Ratgeber steht Ihnen im Jungbrunnen-Portal unter jungbrunnen-portal.de/ebook-download-das-schlaftagebuch/ kostenlos zur Verfügung.



Raus aus der Medikamentenfalle!

Häufig ist der Griff zur Tablette schnell getan und für den Moment wirkungsvoll. Die Ursachen werden auf diese Weise allerdings nicht berücksichtigt und auf eine wiederholte Tabletteneinnahme folgen oft weitere Beschwerden. Auch dafür gibt es „Helferlein“ aus dem Medizinschrank, die die Magenschleimhaut schützen und Magensäure oder Blähungen reduzieren sollen. Diese Entwicklung kann sich weiter fortsetzen und der ein oder andere steckt in der Medikamentenspirale fest.

Gut zu wissen! Übrigens, Kopfschmerzen sind auch unter den Nebenwirkungen auf einigen Beipackzetteln zu finden. Es gibt sie also, **Medikamente die Kopfschmerzen auslösen, bei Dauergebrauch sogar Schmerzmittel selbst.**

Eine ganzheitliche Herangehensweise, ohne Nebenwirkungen und für einen dauerhaften Erfolg, ist also äußerst erstrebenswert.

Wie entstehen Dauerkopfschmerzen durch Medikamente?

Hier ist die Rede von andauernden Kopfschmerzen, die durch eine zu häufige Schmerzmitteleinnahme oder die Verwendung anderweitiger Medikamente ausgelöst werden. Vielleicht denken Sie nun, ohne Schmerzmittel? Geht nicht! Das ist mehr als verständlich, dennoch gibt es Alternativen und den Jungbrunnen-Lebensstil, der die Wahrscheinlichkeit für Kopfschmerzen verringern kann.

Angesichts dessen, dass Kombinationsschmerzmittel zur Gruppe der am meisten verkauften Medikamente gehören, wird aus der Idee, den Alltag auf Vitalität und Gesundheit einzustellen, schnell ein lohnenswerter Versuch, der vielleicht schon bald Wirkung zeigt. Denn werden diese Medikamente falsch angewendet, können Schmerzstiller eben genau diese Schmerzen auslösen.

Leidet jemand unter Dauerkopfschmerzen und nimmt dazu an mehr als zehn Tagen im Monat ein Schmerzmittel ein, sollte dem Verdacht auf medikamenteninduzierte Kopfschmerzen unbedingt nachgegangen werden.



Gut zu wissen!

- Bei einer regelmäßigen Einnahme von Schmerzmittel tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Der schmerzstillende Effekt kann nicht mehr erreicht werden!
- Generell scheinen alle Medikamente für den akuten Fall, ob herkömmliche Schmerzmittel oder oben genannte Wirkstoffe, bei falscher Anwendung, Kopfschmerzen erzeugen zu können.

Was sind Kopfschmerzauslöser?

Vor allem in der Migräneprävention wurde lange Zeit von „Triggermanagement“ gesprochen. Betroffene sollten demzufolge sämtliche Trigger vermeiden. Dass dies vielleicht gar nicht auf alle Auslöser zutrifft, wurde unter anderem vom dänischen Kopfschmerzzentrum in Glostrup untersucht. Lichtreize und intensive körperliche Betätigung lösten nur bei fünf von 27 Patienten tatsächlich eine Migräne aus. Nur bei zwei der Probanden trat eine Migräne mit Aura ein.

Andere Ärzte und Wissenschaftler sprechen gar von einer Desensibilisierung gegenüber Triggern. Denn je länger wir gewissen Auslösern ausgesetzt sind, umso weniger Wirkung können diese zeigen.

Dennoch gibt es konkrete Kopfschmerzauslöser

- Zumindest die Häufigkeit der Anfälle hängt sehr vom persönlichen Stresslevel ab. Emotionale Belastungen, Druck im Allgemeinen, psychischer Stress zählen zu den erkannten Auslösern.
- Auch bei der Ernährung, Umwelteinflüssen und Sinnesreizen finden sich konkrete Auslöser.
- Selbst „Kleinigkeiten“ wie zu wenig getrunken zu haben gehört dazu.

Finden Sie für sich heraus welche Trigger in welcher Kombination in Ihrem Fall überhaupt Auswirkungen auf das Hämmern im Kopf haben.

Damit die Suche nach den Triggern nicht zu einer Schnitzeljagd ausartet, finden Sie hier Kopfschmerztrigger im Überblick.



Auf einen Blick - mögliche Auslöser!

Nicht alle Trigger treffen auf jede Art von Kopfschmerzen zu. Überschneidungen sind möglich. Es bleibt dabei: Trigger wirken individuell und unterschiedlich auf die jeweilige Person. Zudem gibt es nur wenige aussagekräftige wissenschaftliche Ergebnisse. Viel mehr basieren solche auf Patientenerfahrungen.

Umwelteinflüsse

- Ältere Bildschirme wie Fernseher, Monitore etc. mit geringerer Wiederholfrequenz.
- laute Musik mit vielen Bässen
- flackernde Beleuchtung durch Kerzen, Konzert- und Discotheckenbeleuchtung oder blinkende LED Lampen
- Lichtreflexe durch Sonnenlicht (z. B. bei Autofahrten durch Alleen)
- intensive Gerüche, z. B. Parfum, Raum- oder Wäschdüfte

Medikamente

- Antihypertensiva
- Nitroglyzerin
- Schmerzmittel bei Dauergebrauch
- Vasodilantien
- Wachstumshormone

Getränke und Snacks

- Alkohol – insbesondere Rotwein mit viel Gehalt an Tyramin und Histamin
- Cola und Energy Drinks
- Getränke mit Zitronenanteil
- Stark Zucker- und Fetthaltiges wie Pommes, Chips, Marzipan, Erdnusscreme
- Weißmehlprodukte

Obst, Gemüse und Kräuter

Hier ist vor allem tyraminhaltiges Obst und Gemüse zu beachten.

- Auberginen
- Avocado
- Bananen
- Bohnen
- Nüsse und Nussprodukte (z. B. Erdnüsse)
- Tomaten und Tomatenmark
- Trockenobst wie Pflaumen, Feigen, Rosinen
- Zitrusfrüchte
- Chili und Pfeffer
- Gewürzzubereitungen
- Eukalyptus (in Hustenbonbons und -säften oder als Duftöl)
- Sojasauce
- Teriyaki-Sauce

Milchprodukte

- länger gereifter Käse wie Parmesan, Schmelzkäse, Schimmelkäse
- Joghurt
- Buttermilch
- saure Sahne

Fisch und Fischprodukte

- Fischzubereitungen mit dem typischen "Fischgeruch" und geräucherte, eingelegte oder marinierte Fischprodukte.

Lebensmittelzusätze

(auf der Packung zu finden)

- Adipinsäure (E 355)
- Bernsteinsäure (E 363)
- Calcium-5-ribonucleotid (E 634)
- Calciumdiglutamat (E 623)
- Calciumguanylat (E 629)
- Dicalciuminosinat (E 633)
- Dikaliumguanylat (E 628)
- Dikaliuminosinat (E 632)
- Dinatrium-5-ribonucleotid (E 635)
- Dinatriumguanylat (E 627)
- Dinatriuminosinat (E 631)
- Glutaminsäure (E 620)
- Glycin (E 640)
- Guanylsäure (E 626)
- Inosinsäure (E 630)
- Kaliumadipat (E 357)
- Kaliumchlorid (E 508)
- Kaliumlactat (E 326)
- Kalziumchlorid (E 509)
- Kalziumlactat (E 327)
- Magnesiumchlorid (E 511)
- Magnesiumdiglutamat (E 625)
- Monoammoniumglutamat (E 624)
- Monokaliumglutamat (E 622)
- Mononatriumglutamat (E 621)
- Natriumadipat (E 356)
- Natriumlactat (E 325)
- Thaumatin (E 957)
- Zitronensäure (E 330)

Finden Sie Ihren Auslöser und führen Sie ein Kopfschmerztagebuch

Mit dem Kopfschmerztagebuch können Sie in minuten-schnelle Notizen zu Triggern und Tagesverfassung festhalten. So behalten Sie den Überblick und den Kopf frei für die wichtigen und schönen Dinge des Lebens.

Das Kopfschmerztagebuch zum Ausdrucken und Ausfüllen finden Sie ebenfalls im Jungbrunnen-Portal.



Natürlich gegen Kopfschmerzen

Entspannter Kopf mit dem richtigen Trinkverhalten

Ein dehydrierter Körper neigt zu Entzündungen. Flüssigkeitsmangel gehört zu den häufigsten Kopfschmerzauslösern. Wenn wir durstig sind, haben wir bereits einen Flüssigkeitsmangel. Deshalb ist die individuell richtige Trinkmenge, über den Tag verteilt, die wichtigste Grundlage für einen „entspannten Kopf“.

Gut zu wissen! Körperlicher und psychischer Stress werden auch durch einen Flüssigkeitsmangel und unausgewogene Ernährung ausgelöst.

Richtig trinken – die Checkliste

✓ Gesunde Menschen sollten 30 bis 40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Wiegt jemand 50 kg, sollte diese Person 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. **Wichtig:** Ausnahmen gelten für Menschen mit z. B. Nierenerkrankungen. In diesem Fall sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

✓ Passen Sie die entsprechende Trinkmenge an die Umgebungstemperatur und sportliche Aktivitäten an. An sehr heißen Tagen braucht Ihr Körper mehr Wasser und vor allem Elektrolyte.

✓ Trinken Sie überwiegend Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees und wenn Sie viel schwitzen, auch mal eine Saftschorle. Auf gezuckerte Getränke wie Limonaden sollten Sie weitestgehend verzichten.

✓ **Priorität** hat immer, dass Sie sich ausreichend mit Flüssigkeit versorgen. Gehen Sie niemals durstig aus dem Haus oder ins Bett. Dehydration erzeugt immensen Stress; Stresshormone „fluten“ den Körper.

✓ Trinken Sie schluckweise und regelmäßig, so kann Ihr Körper das Wasser besser aufnehmen.



Gut zu wissen! Genussmittel können Trigger für Kopfschmerzen sein. Bei Gebrauch und wenn Sie sich diese abgewöhnen. Dazu zählen vorwiegend Nikotin und Alkohol. Genussmittel mit Suchtpotenzial eignen sich **nicht** zur Schmerzlinde- rung. Genießen Sie lieber einen Kräutertee mit allen Sinnen.





Befreien Sie Ihren Körper von unnötigem Ballast

Übersäuerung ist das Stichwort. Wie entsteht sie und warum ist es essenziell auf einen gesunden Säure-Basen-Haushalt zu achten? Im Idealfall lagert der Körper im Bindegewebe wichtige Nährstoffe ein. Der Gegenspieler sind sogenannte Stoffwechselschlacken. Sie entstehen durch:

- Ein Übermaß an säure-erzeugender Ernährung
- Fasten und Diäten
- Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- Toxine
- Übertriebener Sport
- Stress und Schlafmangel
- Ärger und Sorgen
- Krankheit und Medikamente

Wenn eine Ausscheidung der Gifte nicht mehr möglich ist, separiert der Körper sie so gut es geht in das Bindegewebe der Beine und Oberarme. Hier ist die Distanz zu den Entgiftungsorganen wie Milz und Leber besonders groß. Im Bindegewebe (den sogenannten Faszien) befindet sich im Idealfall ein Nährstoffreservoir aus Vitaminen und Mineralstoffen. Sind viele Schlacken vorhanden, wird der Nährstoffhaushalt schneller erschöpft. Wenn die Mineralstoffdepots zur Neige gehen, nehmen Schlacke die frei gewordenen Stellen ein. Das kann zu einer Übersäuerung führen. Hier schließt sich der Kreis. Denn wenn der Körper den niedrigen pH-Wert ausgleichen möchte, benötigt er ausreichend Mineralstoffe. Ein Nährstoffdefizit entsteht.

Häufige Symptome einer Übersäuerung sind:

- Kopfschmerzen
- Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Unerklärliche Gewichtszunahme
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Energielosigkeit

Der pH-Wert, ein Auf und Ab

Der Säure-Basen-Haushalt unterliegt gewöhnlich Schwankungen, die auch durch vorangegangene Mahlzeiten oder mäßige Flüssigkeitszufuhr bedingt werden. So ist der Morgenurin am sauersten und liegt oft mehrere Punkte unter dem neutralen pH-Wert von sieben. Danach pendelt er sich ein und kann nach der nächsten Mahlzeit durchaus über acht in den basischen Bereich steigen. Solche Veränderungen im Tagesverlauf sind natürlich. Wie verhält sich Ihr Säure-Basen-Haushalt?

Tipp: In Ihren Jungbrunnen-Club erhalten Sie ein Testkit zur Messung des Säure-Basen-Haushaltes. So erfahren Sie, ob Ihr momentaner Ernährungsstil Kopfschmerzen begünstigt. Mit kleinen Veränderungen auf dem Teller ist viel erreicht und schmecken tut es mindestens genauso gut.

Warum sauer nicht lustig, sondern krank macht

Die Waage halten, in Balance bleiben ist für viele Vorgänge in unserem Körper wichtig. Doch die Auswirkungen eines unausgewogenen Säure-Basen-Haushaltes werden nach wie vor unterschätzt. Auch unsere Blutgefäße können betroffen sein, wenn der Körper Schlacken ablagern muss, da die nötigen Mineralstoffe für Abbauprozesse fehlen. Verengungen können entstehen, die neben Kopfschmerzen auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen.

Diese Ernährung macht sauer

Was macht Sie sauer?

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Backwaren und Süßspeisen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Gezuckerte Getränke
- Kaffee und Schwarztee
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- Alkohol

Was macht Sie basisch?

- ✓ Entspannung
- ✓ ausreichend Wasser trinken
- ✓ Mineralstoffe, Vitalstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Bewegung

Fragen Sie in Ihrem Jungbrunnen-Club nach dem Ratgeber für die Säure-Basen-Balance. Darin finden Sie eine Liste mit Lebensmitteln, die basisch machen.

Die Kombination ist der Schlüssel

Kombinieren Sie eiweißreiche Kost immer mit Vitalstoffen. Das heißt, gegartes Hähnchen können Sie mit viel Gemüse kombinieren. Kuh- oder Pflanzenmilch, Joghurt und Co können hervorragend mit Superfoodpulver angereichert werden. Sieht gut aus, schmeckt lecker und tut gut.

Manchmal verursacht die Nahrung Stress

Säurebildende Nahrungsmittel können, in größeren Mengen gegessen, durchaus Stress auf Zellebene auslösen. Für einige ist dieser auch emotional greifbar, meistens dann, wenn Stimmungsschwankungen, Konzentrationsmangel oder Kopfschmerzen einsetzen.

Auf Süßes müssen Sie trotzdem keineswegs verzichten; süßen Sie jedoch mit Zuckeralternativen wie Stevia oder Erythrit. Manche davon sind auch zum Backen geeignet. Fündig werden Sie hier im gut sortierten Bioladen oder Reformhaus.

Unser Tipp: Sich die geliebte Süßigkeit zu verkneifen erzeugt nur Stress. Genießen Sie Ihre süße Leckerei direkt nach einer Mahlzeit.

Das gilt für alle herkömmlich gesüßten Leckereien. So schnell der Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe, Körper und Psyche bleiben vom darauffolgenden Zuckerblues verschont. Genau dieses Auf und Ab ist es nämlich, dass unseren Körper stresst und unseren Säure-Basen-Haushalt zusätzlich aus dem Lot bringt.

Achten Sie auf Ihre Nährstoffbilanz

Fehlt nur ein Vitalstoff, können viele Prozesse im Körper davon betroffen sein und unser Stoffwechsel funktioniert nicht mehr einwandfrei.

- Ein Magnesiummangel begünstigt beispielsweise Verspannungen und Krämpfe.
- Vitamin B3 Mangel hingegen kann zu Kopfschmerzen führen, Angstzustände auslösen, Depressionen begünstigen und Orientierungsschwierigkeiten hervorrufen.

Ist der Vitalstoffbedarf, zum Beispiel durch Stress, erhöht, lassen sich mit Nahrungsergänzungsmitteln die Vitalstoffspeicher gezielt auffüllen.

Unser Tipp: Achten Sie auf 100% natürliche Produkte und meiden Sie Nahrungsergänzungen mit synthetischen Inhaltsstoffen.



Vitalstoffe im Überblick - Nährstoffempfehlungen bei Migräne

Mit diesen Vitalstoffen zur richtigen Zeit tun Sie sich rund um Gutes. Sie fördern die Fähigkeit Ihres Körpers zur Ruhe zu kommen und wirken ebenso auf Zellebene.



✓ **Omega-3-Fettsäuren** sollen ebenfalls die Häufigkeit und Intensität von Migräneanfällen positiv beeinflussen.

✓ **Vitamin E und Selen** sollen bei regelmäßiger Einnahme die Intensität und Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren.

✓ **Magnesium:** Auf die Regulierung initialer Gefäßkrämpfe bei Migräne hat auch Magnesium positiv abgeschnitten. So werden in Kliniken Magnesium-Infusionen verabreicht. Es wird davon ausgegangen, dass eine ähnliche Wirkung genauso durch Magnesiumpräparate in Kapselform erreicht wird. Magnesium entspannt generell Muskeln und Nerven. Damit ist es auch bei Spannungskopfschmerz und anderen Kopfschmerzarten eine Empfehlung.

✓ **Niacin und Vitamin B3,** kann Kopfschmerzen verbessern, vor allem, wenn diese gepaart mit dem prämenstruellen Syndrom auftreten.

✓ **Vitamin B6** in Kombination mit Magnesium kann vor allem bei Frauen während der Menstruation oder Schwangerschaft zur Linderung beitragen.

✓ **Chrom, Mangan und Zink** helfen die Glukosetoleranz zu verbessern. Diese ist entscheidend für den Blutzuckerspiegel. Besonders relevant für Menschen mit Diabetes und zum Teil Schwangere.

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel sollten aus rein natürlichen Inhaltsstoffen bestehen.

Mit der Kraft der Natur vorbeugen

Mit Kräutern aus der Küche lässt sich so einiges bewirken. Bauen Sie diese immer wieder in die tägliche Ernährung mit ein und probieren Sie aus, was Ihnen gut tut – auch in den Schmerzphasen.

Heilpflanzen in der Kopfschmerzprophylaxe

Thymian, Fenchel, Kamille, Mariendistel und Schlüsselblume. Aus diesen Kräutern können Sie einen Tee zubereiten. Trinken Sie täglich bis zu drei Tassen über einen Zeitraum von vier Wochen.

Beachten: Verwenden Sie die Kräuter einzeln oder lassen Sie sich in der Apotheke eine Mischung aus zusammenpassenden Heilpflanzen herstellen. Beachten Sie die Dosierungsempfehlung der Apotheke und wenden Sie auch Kräutertees nicht ohne Einschränkungen an.

Der Klassiker bei Spannungskopfschmerz

Die Mischung macht's! **Baldrian, Hopfen und Melisse** sind eine hervorragende Kombination, um Muskeln zu entspannen und die Nerven zu bewahren. Auch hier geht es mehr um das Vorbeugen als um die Akutbehandlung. Baldrian-tee beispielsweise muss über einen längeren Zeitraum getrunken werden, bevor er Wirkung zeigen kann. Auch für diese Teemischung bevorzugen Sie Bio- bzw. Arzneimittelqualität.



CBD – ein Wirkstoff aus einer der ältesten Kulturpflanzen

Unsere Großeltern kannten es bereits: Die Rede ist von Cannabidiol (CBD), das in der Hanfpflanze vorkommt. Auch der indische Hopfen enthält diesen Wirkstoff. Anders als beim herkömmlichen Cannabis, das auch das berauschende THC enthält, wirkt CBD nicht berauschend. Im Gegenteil, es fungiert in der Hanfpflanze als „neutralisierender“ Gegenspieler.



CBD in der Forschung

CBD steht seit einigen Jahren im Fokus der Wissenschaft. Bei frühkindlicher Epilepsie beispielsweise wird es als einziges nebenwirkungsarmes Mittel erfolgreich eingesetzt. Doch die Forschung ist mittlerweile weiter. So wird diese Substanz bei Nervenleiden, Schmerzerkrankungen, Angstzuständen und Zwangsstörungen angewendet.

Die bedeutendste Eigenschaft von CBD gegenüber Kopfschmerzen ist die schmerzlindernde Wirkung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass CBD die Weiterleitung von Schmerzen im Gehirn verhindert, weil es die Schmerzrezeptoren blockiert.

CBD reguliert zudem den Serotoninspiegel, der bei Migräneattacken besonders schwankt. Dieser Botenstoff hat die besondere Aufgabe, unsere Stimmung auszugleichen und spielt darüber hinaus eine zentrale Rolle beim Empfinden von Schmerzen sowie einigen für Migräne typischen Begleitsymptomen.

Der Wirkstoff aus der grünen Pflanze wirkt:

- muskelentspannend
- beruhigend auf das Nervensystem
- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- verringert Übelkeit und Brechreiz und
- kann die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren.

CBD ist in unterschiedlichen Konzentrationen meist in Tropfenform erhältlich. In Apotheken und gut sortierten Reformhäusern werden Sie fündig.

Für Migräne, Spannungskopfschmerz und dem medikamentenbezogenen Dauerkopfschmerz bietet CBD nach momentanem Stand mehr als eine mögliche Unterstützung. Wenn Sie von Clusterkopfschmerzen betroffen sind, sprechen Sie mit einem Arzt oder Therapeuten über die mögliche Wirkung von CBD auf dieses Beschwerdebild.



Öle als Soforthilfe

Weil das Riechen vom Atmen nicht zu trennen ist, hier eine wirkungsvolle Alternative zu Schmerzmitteln. Studien belegen die Wirksamkeit ätherischer Öle. Besonders im Fokus stehen Pfefferminz- und Lavendelöl. Sie werden sogar im klinischen Bereich zusätzlich zu verhaltenstherapeutischen Maßnahmen eingesetzt.

Pfefferminzöl als Sofortmaßnahme

Im Vergleich zu Placebo wurde sowohl mit dem Wirkstoff Paracetamol als auch mit Pfefferminzöl eine schmerzlindernde Wirkung festgestellt. Vergleicht man die Wirkung eines Gramms Paracetamols mit zehnpromzentigem Pfefferminzöl gibt es keinen Unterschied.

Bereits nach 15 Minuten wurde mit dem Pfefferminzöl eine deutliche Reduktion der Kopfschmerzen erreicht. Die Verringerung der Schmerzen ging über eine Stunde weiter. Paracetamol war ebenfalls wirksam.

Für den gewünschten Effekt können einige Tropfen Pfefferminzöl, mit einem Trägeröl oder Creme vermischt, auf die Schläfen aufgebracht werden. Wichtig: Nehmen Sie nicht zu viel Pfefferminzöl, es kann zu tränenden Augen führen. Sie können das Öl auch auf dem Brustkorb verreiben.

Lavendelöl bei Migräne

In einer Studie haben Teilnehmer ihre Migräneschmerzen über einen Zeitraum von zwei Stunden angegeben. Dies wurde bei sechs Migräneanfällen durchgeführt. Ergänzend haben die Teilnehmer Begleitsymptome wie Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit sowie Schwindel und Übelkeit erfasst. Die Schmerzen selbst konnten durch das Inhalieren von Lavendelöl deutlich reduziert werden. Auch Begleitsymptome wurden bei 74 % der Probanden gelindert. Bemerkenswert ist auch der Zeitraum zwischen Anwendung und Wirkung. Dieser war bei der Anwendung von Lavendelöl kürzer als bei herkömmlichen Mitteln.

Angewendet wurde das Lavendelöl unter der Nase, aufgetragen zwischen Nase und Oberlippe.

Wichtig: Finden Sie heraus, was für Sie am besten ist. Denn auch hier gilt: Jeder reagiert individuell! Einige Migränpatienten reagieren gerade während einer Attacke sehr sensibel auf Gerüche.

Auf der Haut sollten ätherische Öle nur verdünnt aufgebracht werden und nur solche, die für den kosmetischen oder medizinischen Einsatz zugelassen sind. Qualitativ hochwertige Öle für diesen Zweck erhalten Sie in Apotheken.

Soforthilfe

Ingwer, die Superknolle



Möchten Sie einen Migräneanfall so früh wie möglich stoppen oder zumindest seine Intensität lindern, greifen Sie auf die asiatische Wurzel zurück.

Reiben Sie ein ungefähr einen Zentimeter großes Stück und mischen Sie das Ganze mit 20 Milliliter Wasser oder ungesüßtem Fruchtsaft. Trinken Sie dieses Getränk einmal täglich.

Noch einfacher geht es, wenn Sie das etwa ein Zentimeter große Ingwerstück einfach kauen. Doch Vorsicht, Ingwer ist sehr scharf. Tasten Sie sich vorsichtig heran.

Die positive Wirkung des Ingwers: Diese Wurzel wirkt durchblutungsfördernd, hilft gegen Unwohlsein und Übelkeit, außerdem wird ihm eine harntreibende und entzündungshemmende Wirkung zugesprochen.

Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung und Sauerstoff in die Zellen

Gezieltes Ausdauertraining stärkt die Atemmuskulatur und führt so zu einer Vergrößerung des Lungenvolumens. Der Körper produziert mehr rote Blutkörperchen, die den Sauerstoff zu den Zellen transportieren. Kapillargefäße vermehren und vergrößern sich, sodass der Sauerstoff noch schneller zu den Zellen gelangen kann. Wie beim Aufbau der Skelettmuskulatur durch Krafttraining vergrößert sich auch der Herzmuskel unter entsprechender Belastung und erhöht seine Fähigkeit Blut zu pumpen, sodass sich die gesamte Durchblutung im Körper verbessert.

Sind die Lungen gut trainiert, können diese bis zu fünfmal mehr Luft aufnehmen, also mehr Sauerstoff. Das bedeutet, dass Zellen schneller und besser mit Nährstoffen versorgt werden können.



Machen Sie aktive Pausen!

- ✓ Bewegen wir uns Stunden am Stück nicht, beeinflusst dies den Blutzuckerspiegel negativ. Schon wenige Minuten treppensteigen können den Zuckerhaushalt wieder regulieren.
- ✓ Wenn wir zusätzlich noch mit einer gekrümmten Haltung vor dem Bildschirm sitzen, provozieren wir damit den Spannungskopfschmerz. Zumindest können daraus resultierende Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich genauso wie überanstrengte Augen diesen begünstigen.
- ✓ Für Betroffene von Dauerkopfschmerz gilt: Das Herz ist ein Muskel, der im Gegensatz zur Skelettmuskulatur sowie den Bändern und Sehnen nicht aufgewärmt sein muss, bevor es losgeht. Deshalb können Sie hin und wieder das Tempo etwas erhöhen oder jede zweite Stufe auf der Treppe nehmen, um in den aeroben Bereich zu kommen. Auch hier gilt: Alles ist hilfreich, außer Stress.

Menschen die unter Migräneattacken leiden, sollten die Häufigkeit und Trainingsstärke unbedingt Ihrer persönlichen Kondition anpassen. Lieber etwas weniger machen als zu viel, sonst können unter Umständen hochfrequente Einheiten und Sportarten wie zum Beispiel Tennis oder Joggen einen Migräneanfall auslösen.

Beim Herz-Kreislauf-Training: Auch, wenn Sie privat Nordic-Walking machen oder joggen gehen, sollten Sie darauf achten, dass die Intensität nicht zu hoch wird. Lange Ausdauereinheiten machen nur mit Sauerstoffüberschuss Sinn. Sie sollten nebenher gut und regelmäßig atmen und auch noch sprechen können.

- ✓ Ausdauertraining hat nur dann einen wohltuenden Effekt, wenn Sie mit der für Sie passenden Intensität trainieren. Um diese herauszufinden, fragen Sie Ihren Jungbrunnen-Coach – damit das Training auch hält, was es verspricht.

Wie bringt man Waldduft nach Hause?

Am besten für Ihr Wohlbefinden ist ein Spaziergang im Wald. Bäume sondern bioaktive Stoffe, sogenannte Terpene, ab. Sie sind Teil des Immunsystems des Waldes. Genau ein bis zwei Meter über dem Waldboden, in der Höhe unserer Atemorgane, ist die Konzentration dieser wirkungsvollen Stoffe am höchsten. Das Immunsystem des Waldes kommuniziert über die Terpene direkt mit unserem. Schon nach wenigen Minuten erhöht sich die Anzahl der Killerzellen in unserem Körper, die Herzfrequenz sinkt und die Ausschüttung der Stresshormone nimmt ab. Dies sind durch zahlreiche Forschungen belegte Wirkmechanismen.

Tipp: Mit ätherischen Ölen, die unter anderem aus Baumrinden gewonnen werden, können wir viele der wertvollen Terpene zu uns nach Hause holen. Zudem wirken ätherische Öle nachweislich schon alleine durch das Einatmen, z. B. auf Organe, Nerven und hormonelle Abläufe. Zahlreiche Universitäten erforschen die Wirkung der Öle und die darin enthaltenen Terpene. Sogar in medizinischen Bereichen finden sie immer mehr Anwendung.

✓ **Ätherisches Zirbenöl** bringt den Duft des Waldes zu Ihnen nach Hause. Es kann die Raumluft verbessern und wirkt schleimlösend. Das Zirbenöl hat eine nachweislich beruhigende Wirkung, es stärkt außerdem die Konzentrationsfähigkeit. Zum Einschlafen ist es besonders gut geeignet, da es die Herzfrequenz senkt. Dies wurde vom Joanneum Research Institut untersucht.



Bleiben Sie locker mit der Faszienballmassage

Gerade bei Spannungskopfschmerzen ist es essenziell, die umliegende Muskulatur geschmeidig zu halten. Mit einem kleinen Faszienball können Sie ganz einfach die Muskeln massieren, die in Schulter-, Nacken- und Kieferbereich verspannt sind. Nehmen Sie dazu einen Faszienball in eine Hand und massieren Sie die gegenüberliegende Schulter. Im Nackenbereich ist es leichter, mit der jeweiligen Hand auf der gleichen Seite zu massieren. Für die Kiefermuskulatur nehmen Sie am besten beide Hände.

Wichtig: Vorbeugen und lindern lautet das Motto. Deshalb praktizieren Sie die Übungen und nutzen Sie die Massagen, die zu Ihnen passen, mindestens dreimal pro Woche, gerne auch täglich. Erst mit einer gewissen Regelmäßigkeit zeigen sich positive Veränderungen.

Wenn Sie mehr über eine Faszienmassage wissen möchten, wenden Sie sich an Ihren Jungbrunnen-Coach.



Können wir Entspannung trainieren?

Ja! Sogar mit nur einer Technik für Körper und Geist. So wie wir uns daran gewöhnen angespannt zu sein, können wir auch einen entspannten Umgang mit den Dingen des Alltags wieder erlernen. Dazu eignet sich besonders gut die Muskelentspannung nach Jacobson. Sie wird von Therapeuten und Fachärzten gleichermaßen empfohlen, um Kopfschmerzen vorzubeugen – und das zu Recht, zählt sie doch zu den am besten erforschten Anwendungen.

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist eine der effektivsten Methoden, um körperlich und emotional zur Ruhe zu kommen. Da die Übungen nach dem Prinzip der An- und Entspannung funktionieren, werden verspannte Muskeln von Kopf bis Fuß gelockert. Das bewirkt gleichzeitig, dass Sie aus dem Gedankenkarussell aussteigen und im Hier und Jetzt zu Hause sind.



Gut zu wissen! Achtsamkeitsübungen, sogenannte Mindfulness-Praktiken, sind seit einigen Jahren en vogue. Therapeutische Anwendung finden Sie zum Beispiel bei Angststörungen, Depressionen und in der Schmerztherapie. Mit der Muskelentspannung nach Jacobson haben Sie ein Achtsamkeitstraining gleich mit dabei.

Die Übungsabläufe werden im Liegen oder Sitzen durchgeführt und sind perfekt für den Ausklang des Tages. Als Einschlafhilfe oder bei morgendlicher Aufgeregtheit bietet diese Methode eine hervorragende Möglichkeit, um gelassen in den neuen Tag zu starten.

Diese Methode ist an jedem Tag und für jeden Kopfschmerztyp sinnvoll.

Je öfter Sie sich Zeit für die Muskelrelaxation nach Jacobson nehmen, umso deutlicher wird der Effekt. Diesen können Sie auch im Alltag spüren, weil Sie dadurch eine entstehende Anspannung viel schneller wahrnehmen. Stresshormone bekommen eine „Auszeit“ und sie können sich auf Wohlfühlniveau einpendeln.

Tipp: Eine geführte Audio Muskelentspannung nach Jacobson zum Anhören finden Sie im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals. Wir wünschen Ihnen wohlthuende Entspannungsmomente.

Soforthilfe: die Wechselatmung für den Akutfall

Die Wechselatmung aus dem Yoga soll den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen. Manche Betroffenen berichten, dass ihnen diese Atemtechnik hilft, beginnende Schmerzen zu lindern.

Sie können die Augen schließen oder offenlassen.

1. Führen Sie die rechte Hand zur Nase und halten Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu.
2. Atmen Sie durch das linke Nasenloch für vier Sekunden ein.
3. Halten Sie nun mit Zeige- oder Mittelfinger das linke Nasenloch zu und atmen Sie durch das rechte Nasenloch bis zu acht Sekunden lang aus.
4. Atmen Sie jetzt durch das gerade offene (das rechte) Nasenloch wieder für vier Sekunden ein, halten Sie dieses zu und atmen Sie durch das andere (das linke Nasenloch) aus.

Diesen Ablauf wiederholen Sie bei akuten Kopfschmerzen etwa drei Minuten lang. Diese Atemtechnik soll auch sehr gut funktionieren, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Sie können vielleicht nicht immer Ihre Schmerzen kontrollieren, Ihren Atem aber schon! Eine überambitionierte Herangehensweise soll nicht zu weiteren Kopfschmerzen führen, weil Sie sich gestresst fühlen. Also, einmal tief durchatmen und kleine tägliche Einheiten Schritt für Schritt in den Alltag integrieren.

Wichtig ist, dass Sie es tun und nicht, wie perfekt Sie eine Übung umsetzen!

Erinnern Sie sich liebevoll daran, wenn die im Grunde wichtige Motivation zu überschwänglich wird.

Tipp: Im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals finden Sie viele weitere Entspannungstechniken für den Alltag, die Ihren Weg zur ganz großen Gelassenheit kräftig unterstützen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Jungbrunnen-Coach. Wir beraten Sie auch gerne zu weiteren professionellen Entspannungsanwendungen.

