

15 SOS-Hausmittel gegen Kopfweg

Sie helfen ganz sanft und ohne Chemie!

Es gibt rund 160 verschiedene Arten, am häufigsten ist der Spannungskopfschmerz. Das Gute: Ihn können Sie auch mit natürlicher Hilfe bekämpfen

Was tun, wenn der Schädel wieder heftig schmerzt? Oft greift man zur Schmerztablette. Doch nicht jeder möchte das immer tun. Für BILD der FRAU hat Heilpraktiker Matthias Eisert (52) aus Aschaffenburg,



Experte Matthias Eisert
Der Heilpraktiker hat langjährige Erfahrung mit Kopfschmerzpatienten

der sich unter anderem auf die Behandlung von Kopfschmerz und Migräne spezialisiert hat, deshalb die 15 besten Tipps gegen Kopfschmerzen zusammengestellt.

1 Wasser marsch!

Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, am besten stilles Wasser, sollten wir täglich zu uns nehmen. Matthias Eisert: „Trinkt man zu wenig, wird das Blut dick, die Sauerstoffversorgung der Zellen lässt nach, und der Kopf beginnt zu schmerzen.“

2 Aroma-Therapie

Bei leichtem bis mäßigem Kopfschmerz ein paar Tropfen reines Pfefferminzöl (z.B. Euminz, Apotheke) an den schmerzenden Stellen sanft einmassieren. Untersuchungen der Universität Kiel zeigen, dass Pfefferminzöl den Schmerz nach mehrmaligem Auftragen lindert und die Dauer des Schmerzes deutlich verkürzt.

3 Gemüsebrühe

Trinken Sie eine Tasse salzige Gemüsebrühe. Am besten noch mit frischer Petersilie bestreuen.

4 Tee aus Wacholderbeeren

Zerkleinern Sie Wacholderbeeren, und überbrühen Sie die mit einer Tasse kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

5 Heilpflanzen Pestwurz und Weidenrinde

Schon im Mittelalter wusste man um die große Heilkraft der in Europa weit verbreiteten Pestwurz. Diese Pflanze wirkt krampflösend, schmerzstillend und beruhigend.

Allerdings sollten Sie nur Arzneimittel aus der Apotheke kaufen und auf die Herstellung eigener Tinktu-



ren oder Tees verzichten. Denn die Blätter und Wurzeln der Pestwurz haben giftige Bestandteile, die aber in Arzneimitteln natürlich nicht mehr enthalten sind. Auch wirksam: Tee oder Tinktur aus Weidenrinde. In der Rinde der Weide stecken Salicylsäure-Verbindungen, die schmerzlindernd wirken. Matthias Eisert: „Da es sehr viele verschiedene Kopfschmerz-Auslöser gibt, hat jeder Schmerz sein eigenes Kraut. Passt bei dem einen die Pestwurz, kann es beim anderen die krampflösende Kamille oder aber das stimmungsaufhellende Johanniskraut sein.“

6 Akupressur

Drücken Sie sanft mit beiden Zeigefingern gleichzeitig direkt am Ende der Augenbrauen, Sie spüren an diesen Punkten eine leichte Vertiefung. Heilpraktiker Matthias Eisert: „Drücken Sie dort zwei bis drei Minuten

lang. Sie können aber mit leichtem Druck oder Massagebewegungen auch direkt am Schmerzpunkt eine Linderung erzielen.“

7 Entspannungs-Übung

Viele Kopfschmerz-Attacken werden durch Stress ausgelöst. Wenn sich der Schmerz anbahnt, sofort gegensteuern, z.B. durch autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Langfristig können Spannungskopfschmerzen durch dauerhaften Stressabbau sogar komplett „ausgeschaltet“ werden.

8 Kaffee und Hibiskustee

Dieser Tipp hilft vor allem, wenn Sie nicht regelmäßig Kaffee trinken: Ein doppelter Espresso kann den Schmerz blocken, da das darin enthaltene Koffein die Durchblutung anregt. Alternative für Viel-Kaffeetrinker: Hibiskusblüten-

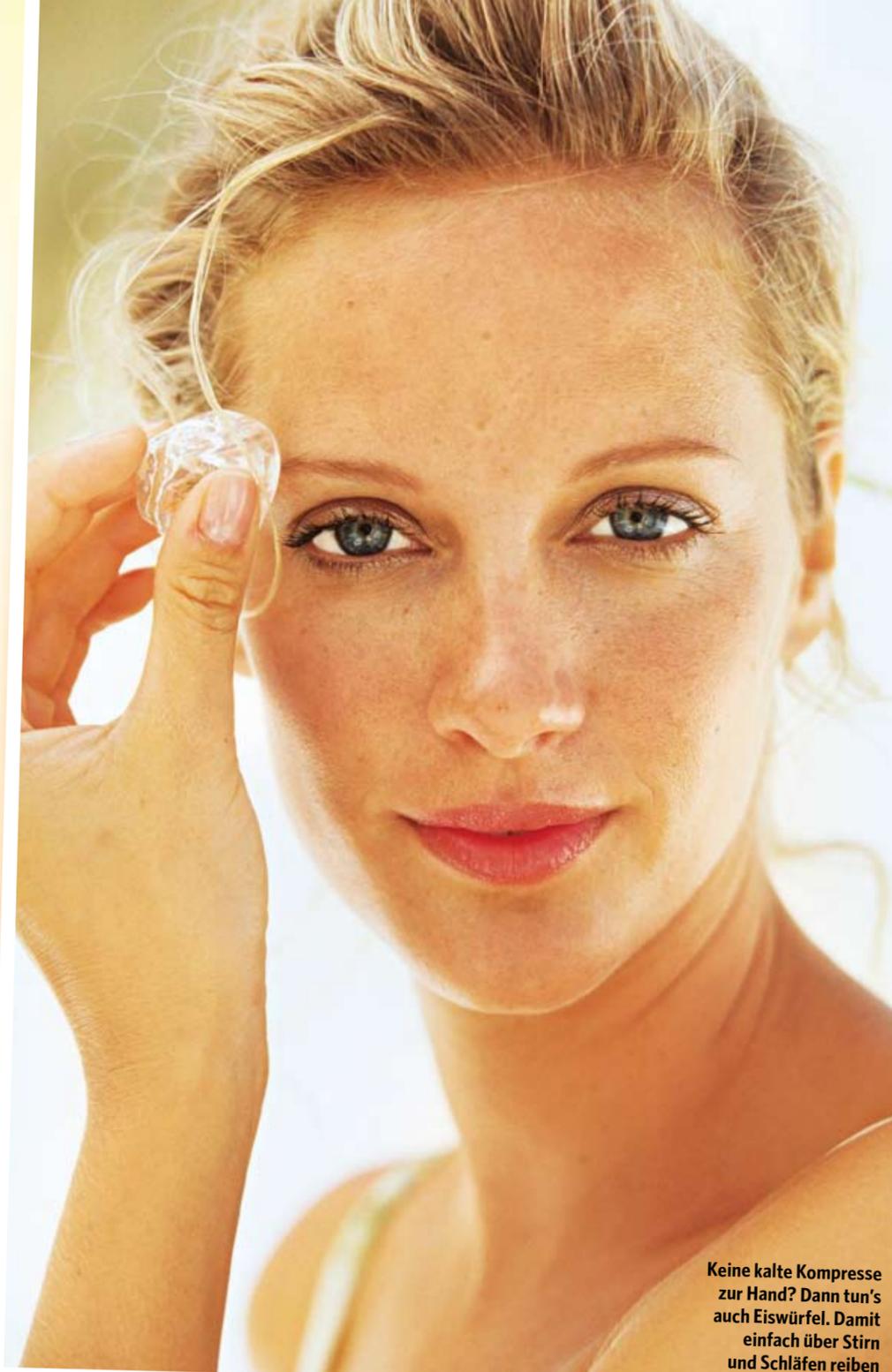


9 Kälte-Schock

Geben Sie zerstoßene Eiswürfel in eine Tüte oder legen Sie ein Gekissen aus dem Eisfach für eine Minute auf die Stirn, in den Nacken, auf die Schläfe – je nachdem, wo der stärkste Schmerz sitzt. Danach 3 Minuten pausieren, mehrmals wiederholen. Extra-Tipp von Matthias Eisert: „Wer unterwegs ist, kann auch nur seine Handgelenke für wenige Minuten unter kaltes Wasser halten.“

10 Nackenmuskulatur entkrampfen

Oft überfallen uns die Schmerzen direkt am Schreibtisch. Kein Wunder: Wer stundenlang am Tag vor dem Computer sitzt – oft in krummer, verspannter Sitzhaltung –



Keine kalte Kompresse zur Hand? Dann tun's auch Eiswürfel. Damit einfach über Stirn und Schläfen reiben

fordert den Kopfschmerz geradezu heraus. Wechseln Sie häufiger die Sitzposition, achten Sie darauf, dass Ihre Unterarme waagrecht auf der Tischplatte aufliegen können, wenn Sie aufrecht sitzen. Matthias Eisert: „Mit dieser kleinen Übung können Sie leicht die Nackenmuskulatur dehnen: Fassen Sie sich mit der rechten Hand ans linke Ohr, ziehen Sie dann Ihre Kopf nach rechts, bis Sie eine Dehnung spüren. 10 Sekunden in dieser Position verharren. Danach

die Seite wechseln und die Übung wiederholen.“

11 Frische Luft

Erhöhte Sauerstoffzufuhr kann Wunder wirken. Einfach schnell einen Gang ums Haus machen, egal wie gut oder schlecht das Wetter ist. Und tief durchatmen!

12 Kartoffelscheiben

Schneiden Sie ein rohe Kartoffel-



fel in Scheiben und legen Sie diese auf die Stirn und die Schläfe.

13 Hilfe durch Homöopathie

Wenn es plötzlich so sehr hämmert und ohne Vorwarnung klopft, dass der Kopf gleich zu platzen scheint, ist das Mittel der Wahl Belladonna D6: Nehmen Sie zu Beginn 5 Kügelchen stündlich, bis zu 5 Stunden hintereinander. Wenn der

Tipp: Ernährung überprüfen

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie Nahrung zu sich nehmen, die sie nicht vertragen“, sagt Matthias Eisert. „Bananen, Ananas, Kaffee, aber auch Rotwein oder Tomaten – sie alle können Kopfschmerz-Auslöser sein.“ Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit Blutgruppe O oft Kuhmilch nicht gut vertragen, bei Blutgruppe A ist es der Weizen, bei Blutgruppe B Hühnchen. Heilpraktiker Eisert: „Mit einem Schnelltest über die Fingerkuppe kann man feststellen, welcher Blutgruppe man angehört – und dann kann man z.B. nachschlagen, von welchen Nahrungsmitteln man besser die Finger lassen sollte.“ (Buchtipps: „4 Blutgruppen“ von Dr. D'Adamo, USA).

Schmerz linksseitig quält und sticht, vom linken Nacken bis hoch zum Auge, und jede Berührung und Erschütterung schmerzt, kann Spigelia D4 helfen. Eine Gabe (= 5 Kügelchen) alle 10 Minuten und bis zu einer Stunde lang, bis die Beschwerden nachlassen.

14 Nackendusche

Duschen Sie Ihren Nacken abwechselnd warm und kalt. Oder, wenn das nicht möglich ist, legen Sie abwechselnd eine kalte und eine warme Kompresse auf.

15 Schwarzkümmelsamen kauen

Um akuten Schmerz zu mildern 1 TL fein gemahlene Schwarzkümmelsamen vor dem Frühstück und dem Mittagessen in den Mund nehmen, einspeicheln, dann hinunterschlucken. Matthias Eisert: „Schwarzkümmel hat eine entzündungshemmende Wirkung.“



Bild der FRAU IM INTERNET

Informationen über Arten, Ursachen und Therapie von Kopfschmerzen finden Sie auch online unter www.bilderfrau.de/kopfschmerzen