



Mehr als 200 Arten von Kopfschmerzen gibt es. Oft kann man diese mit einfachen Hausmitteln kurieren.

Foto: bowie15/Panthermedia

Kopfweg und Migräne: Was hilft wirklich?

OÖ (vcp). Etwa 200 verschiedene Sorten von Kopfweg gibt es. Die Beschwerden reichen von Spannungskopfweg und stechendem Cluster-Kopfschmerz bis zur Migräne. Diese ist eine spezielle Form von Kopfweg. „Sie entsteht durch eine Art Fehlsteuerung der Blutgefäße im Gehirn“, sagt Wolfgang Ziegler, Allgemeinmediziner aus Kremsmünster. Anders als beim Kopfweg erkennt man Migräne an Symptomen wie Augenflimmern, Müdigkeit sowie Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Auch die „Aura“, der Zustand, bei dem nur noch Umrisse von Personen erkennbar sind, gilt als Vorzeichen. Tritt Migräne auf, so helfen neben speziellen Medikamenten vor allem Bettruhe im verdunkelten Zimmer und ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Tee und Elektrolytgetränken. Bei Kopfschmerzen gilt es ebenso, für Ruhe zu sorgen. Hier können kühle Umschläge und manchmal auch Koffein helfen. Leichte Schmerzmittel dürfen ebenfalls eingenommen werden. Bezüglich Medikamenten sei es laut Ziegler aber wichtig, einen Mittelweg zu finden. Einerseits kann die frühzeitige Einnahme größere Schmerzen verhindern, andererseits kann ein zu häufiger Einsatz oder gar Missbrauch wiederum zu Kopfschmerzen führen. Der Experte rät, durch Selbstbeobachtung gezielt herauszufinden, ob und welche Hausmittel wirken. Ziel sei es,

selbst zu erkennen, wann Medikamente notwendig sind und wann nicht. Klassische Hausmittel sind neben Ruhe und genügend Flüssigkeit zum Beispiel Kräutertzubereitungen in Form von Tee oder Tropfen. Hier beraten Hausarzt oder Apotheke. Faktoren wie Stress, Lärm, Schlafentzug, Nikotin, Wetterfühligkeit, Hormonschwankungen und Verspannungen können Kopfweg und Migräne begünstigen. Vorbeugend können Entspannungstechniken wie Yoga, Muskelentspannung und leichter Ausdauersport helfen. Auch Ernährung spielt eine Rolle. Insbesondere Überempfindlichkeiten gegen Histamine, Glutamate oder Serotonin, enthalten in Rotwein, Schokolade und Käse, können Auswirkungen haben. Ob man auf solche Faktoren reagiert, kann in Form eines Kopfschmerzkalenders herausgefunden werden. Dabei soll der Betroffene genau notieren, was er zu sich genommen hat, bevor es zu den Beschwerden kam. Dies sei oft der Schlüssel zum Erfolg.

SELBSTHILFEGRUPPE

Zusätzlich Hilfe bietet die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ mit Informationen rund um die Beschwerden, Fachvorträgen, Gesprächen und Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen. Mehr Informationen über die Gruppe gibt es unter: **shgkopfweg.at**