Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 7-8: Lavendel gegen Kopfschmerz

Artikel: Zehn Tipps bei Kopfschmerzen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594449

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zehn Tipps bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen hat jeder einmal. Der Griff zur Schmerztablette ist oft unnötig – Pflanzenkraft und Hausmittel helfen in vielen Fällen ebenso gut. Mit unseren Tipps ist Ihr Kopf bald wieder schmerzfrei und klar.

Claudia Rawer

Ein beklemmender Druck auf den Schläfen, ein Pochen in der Stirn, ein stechender oder dumpfer Schmerz im Hinterkopf – Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Die Ursachen sind oft unbekannt, die Behandlung besteht darin, den Schmerz zu lindern.

Die häufigsten Kopfschmerzformen sind der Spannungskopfschmerz und die Migräne. Bei der Entstehung wirken mit: zu langes Sitzen, schlechte Haltung (z.B. am Computer), schlechte Luft, Flüssigkeits- oder Schlafmangel, Stress oder auch Wetterfühligkeit. Daneben können Kopfschmerzen bei der Einnahme von Medikamenten auftreten (z.B. Anti-Baby-Pille und, gar nicht selten, zu viele Schmerzmittel). Natürlich machen auch zu viel Alkohol und zu viele Zigaretten einen dicken Kopf.

Wenn die Zahnschmerzen anfangen, vergeht der Kopfschmerz sofort.

Jüdisches Sprichwort

Kopfschmerzen sind immer unangenehm – aber meist kein Grund zur Sorge. In weniger als zehn Prozent der Kopfschmerzfälle liegt eine organische Ursache vor; daher können Sie sich mit pflanzlichen Mitteln und unseren anderen Tipps bestens helfen. Wann Sie mit Kopfschmerzen zum Arzt gehen sollten, lesen Sie im Kasten auf Seite 13.

Tipp 1: Pfefferminze wirkt probat

Bereits in den 1990-er Jahren wurde in zwei streng kontrollierten klinischen Studien des renommierten Schmerzforschers Prof. Hartmut Göbel festgestellt, dass zwischen der Wirksamkeit einer zehnprozentigen Pfefferminzöl-Alkohol-Lösung und der herkömmlicher Schmerzmittel (1000 mg Paracetamol bzw. 1000 mg Acetylsalicylsäure) bei Spannungskopfschmerz kein Unterschied bestand. Auch beim Zeitpunkt des Wirkungseintritts gab es keine Differenz zu den Standard-Schmerzmitteln.

Das Pfefferminzöl wurde zweimal im Abstand von 15 Minuten grossflächig auf Stirn und Schläfen aufgetragen. Schon nach einer Viertelstunde trat eine deutliche Verringerung der Kopfschmerzen ein; die Intensität reduzierte sich im Verlauf einer Stunde weiter. Diese Wirkung beruht auf verschiedenen Inhaltsstoffen der Pfefferminze (Mentha piperita). Das kühlende Menthol blockiert die Schmerzsignale mittels eines komplizierten Weges über Kältesensoren der Haut, Rückenmark und verschiedene Nervenbahnen. Daneben besitzt Pfefferminzöl einen entspannenden Einfluss auf die glatte Muskulatur und steigert den Blutfluss in den kleinen Gefässen der Haut.

Bekommen Sie keine zehnprozentige alkoholische Pfefferminzöl-Lösung («Euminz»), tragen Sie wenige Tropfen hochwertiges, naturreines Pfefferminzöl auf die Schmerzpunkte an Schläfe oder Stirn auf. Sind Sie überempfindlich oder allergisch, sollten Sie ein anderes Mittel ausprobieren. Bei Säuglingen und Kleinkindern darf Pfefferminzöl nicht angewendet werden.

Tipp 2: Lavendel entspannt

Eines der ältesten Hausmittel gegen Kopfschmerz ist der duftende Lavendel (Lavandula officinalis). Er kann sogar bei Migräne hilfreich sein, wie 2012 eine placebokontrollierte Studie mit Migränepatienten bestätigte. Bei leichten Kopfschmerzen verwendet man einen Tee aus den Blüten: Einen Teelöffel auf eine Tasse überbrühen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee wirkt beruhigend und krampflösend.

Stärker wirkt das ätherische Lavendelöl. Damit lässt sich bei jeder Art von Kopfschmerzen eine schmerzlindernde und entspannende Wirkung erzielen. Man verreibt bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen zwei bis drei Tropfen Lavendelöl auf der Oberlippe und atmet den aufsteigenden Duft etwa eine Viertelstunde lang ein. Alternativ: Träufeln Sie einige Tropfen Lavendelöl auf ein Tuch und legen Sie sich dieses auf die Stirn.

Das verwendete Öl sollte naturrein sein und möglichst aus biologischem Anbau stammen.

Tipp 3: Noch mehr natürliche «Tabletten»

Von Kopfschmerzen aller Art können auch weitere Heilpflanzen von Holunder bis Zitronenmelisse befreien – je nachdem, was zu welcher Jahreszeit in Haushalt oder Garten gerade vorhanden ist.

Frische Holunderblüten taucht man in Essig und verwendet sie als Umschlag (in einem Baumwolltuch) auf Stirn und Nacken.

Mutterkraut wirkt bei Langzeitanwendung vorbeugend gegen Migräne, sollte aber nur mit ärztlicher Begleitung eingenommen werden.

Rosmarin mit seinem angenehm würzigen Duft kommt wie Pfefferminze und Lavendel als Tee oder als ätherisches Öl zum Einsatz. Da Rosmarin im Ruf steht, eine potenziell blutdruckerhöhende Wirkung zu haben, sollte man bei Hypertonie aber eher andere Pflanzenmittel verwenden.

Greift man zur exotischen Vanille, streicht man den Inhalt einer Schote aus und löst ihn in einem Viertelliter warmem Wasser. Haben Sie reinen natürlichen Vanilleextrakt zur Hand, können Sie auch diesen (einen gestrichenen Teelöffel voll) verwenden. Schluckweise trinken.

Auch Waldmeister steht in dem Ruf, bei Kopfschmerzen zu helfen. Er eignet sich besonders als Teemischung mit Lavendelblüten und Zitronenmelisse oder als Duftkissen mit den gleichen Kräutern. Ein solches Duftkissen entspannt und verhilft auch Kopfschmerzgeplagten zum ruhigen Einschlummern.

Bewährt ist die Zitronenmelisse zur Linderung von Kopfschmerzen, speziell als «Melissengeist» (Drogerie/Apotheke): Einige Tropfen einnehmen oder als Umschlag auf Stirn und Nacken legen.

Tipp 4: Ingwer statt Espresso

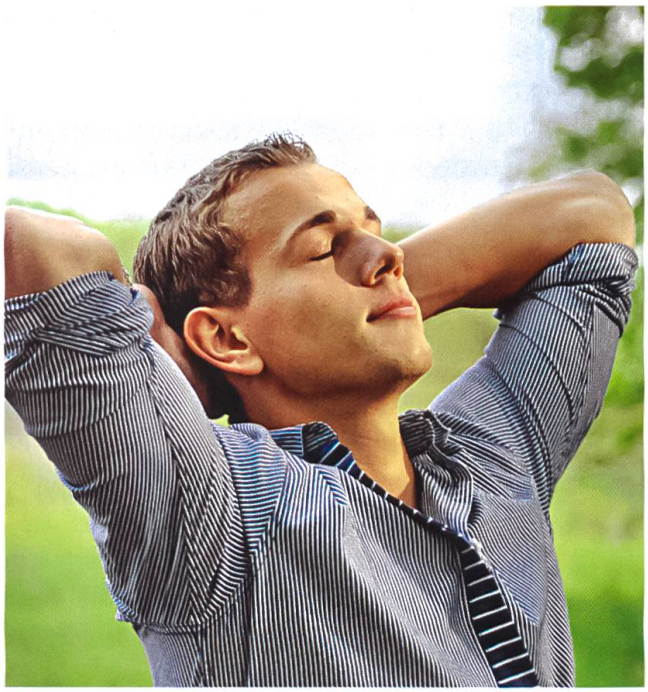
Kaffee ist ein altes Hausmittel bei Kopfschmerzen. Koffein steigert die Durchblutung des Gehirns. Meist wird empfohlen, einen starken Espresso mit dem Saft einer halben Zitrone (und ohne Zucker) zu trinken.

Wohlschmeckender und ebenso effektiv ist da Ingwertee, zu dem auch der Spritzer

Zitrone besser passt, der die Wirkung des Gebräus verstärkt.
Wer den Ingwergeschmack mag und die Schärfe verträgt, kann ein frisches Stück Ingwerwurzel kauen; das wirkt recht schnell. Eine etwas mildere Variante: Ein etwa ein Zentimeter langes Stück Ingwerwurzel, gerieben und mit einem Glas Frucht- oder Gemüsesaft vermischt. Auch dies ist ein wirksames Kopfschmerzmittel und kann sogar eine Migräne in den Anfängen stoppen.

Tipp 5: Frische Luft

Frische Luft und etwas Bewegung sind bei Kopfschmerzen in den allermeisten Fällen hilfreich (allerdings nicht bei Migräne). Schon ein kurzer Spaziergang erfrischt, entspannt und sorgt für eine bessere Durchblutung der Gefässe. Dehnübungen lockern Nacken und Schultern. Verspannungen in diesem Bereich sind häufig die Auslöser von Spannungskopfschmerzen.



Tipp 6: Ein schönes Bad

Bei verkrampfter Muskulatur und dadurch ausgelöste Kopfschmerzen lindert auch ein warmes Vollbad die Beschwerden. Badezusätze wie Arnika, Teufelskralle oder Rosmarin sorgen dafür, dass die Muskulatur noch besser durchblutet wird. Ein Bad mit einigen Tropfen Lavendelöl, eventuell mit etwas Milch oder Sahne vermischt, ist bei allen Arten von Kopfschmerzen wohltuend.

Auch Wechselduschen kann helfen: Vor allem im Bereich des Nackens ist das sehr angenehm.

Tipp 7: Warmer Föhn

Zwar löst der Föhn im Gebirge bei so manchem die Kopfschmerzen erst aus – aber der Föhn im Bad kann Spannungskopfschmerzen auch vertreiben. Haben Sie keine Zeit für ein ruhiges Vollbad und ist niemand da, der Ihnen Schulter und Nacken massieren könnte, hilft eine Selbstmassage mit dem Föhn: Den Luftstrom (mässig warm, nicht heiss!) einige Minuten über Hinterkopf, Nacken und Schultern kreisen lassen. Auch ein angewärmtes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche lockern die verspannten Muskeln und tragen so zur Linderung bei.

Tipp 8: Auch Kälte hilft

Eine kalte Kompresse lindert Kopfschmerzen: Ein nasser Waschlappen auf der Stirn und einige Minuten Entspannung im Liegen können manchmal Wunder wirken. Mögen Sie es besonders kühl, legen Sie den Waschlappen oder feuchte Tücher einige Minuten in den Kühlschrank. Auch das alte Hausmittel Quark, in Tücher gepackt und auf die Stirn gelegt, bringt kühlende Erleichterung.
Besonders effektiv ist eine kühle Auflage – auch ein

Gelkissen aus dem Kühlfach ist geeignet – in Kombination mit Pfefferminzöl, das auf Stirn und Schläfen aufgetragen wird.
Sehr kalte Auflagen höchstens drei Minuten anwenden und erst nach einer Pause erneut kühlen.

Tipp 9: Mit Ernährung gegen Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können Folge einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme sein. Trinken Sie deswegen genug – über den Tag sollten es mindestens zwei Liter (Wasser) sein. Gemüsesäfte helfen, Kopfschmerzen vorzubeugen bzw. zu beseitigen.
Essen Sie regelmässig – eine ausgewogene, vollwertige, vitaminreiche Kost ist die «Diät» der Wahl. Vollkornprodukte halten den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum stabil; sie sind ausserdem reich an Magnesium, das die Muskeln entspannt und die Nerven beruhigt.
Wenn Sie häufiger unter Kopfschmerzen leiden, sollten Sie ausprobieren, ob der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel Ihnen Linderung bringt: Süsse und fettige Lebensmittel, Schokolade, Rotwein, Schweinefleisch, Käse oder der Geschmacksverstärker Glutamat sind häufige Kandidaten als Kopfschmerzauslöser. Liegt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor, kann auch diese für die Kopfschmerzen verantwortlich sein. Da hilft nur austesten, am besten mit ärztlicher Begleitung.

Tipp 10: Schläfenmassage

Probieren Sie es bei Kopfschmerzen doch einmal mit einer sanften Druckmassage, mit oder ohne Pfefferminzöl. Dazu legen Sie Ihre Finger auf die Schmerzpunkte an den Schläfen oder an der Stirn und halten Sie mindestens 30 Sekunden einen sanften Druck aufrecht. Lassen Sie los und üben Sie dann erneut 30 Sekunden Druck aus. So oft wiederholen, wie es Ihnen guttut. Auch das Massieren der Nasenwurzel zwischen den Augen kann helfen, die Schmerzen zu lindern.

Kopfschmerzen | **Gehen Sie zum Arzt, wenn ...**

- sich Begleitsymptome zeigen wie hohes Fieber, Schüttelfrost, Muskel- oder Gelenkschmerzen.
- die Schmerzen mit Schwindel, Lähmungen, Seh- und Gleichgewichtsstörungen oder Augentränen einhergehen.
- der Verdacht besteht, dass die Kopfschmerzen durch eine Sehschwäche oder eine Fehlbelastung des Kiefers/der Zähne ausgelöst werden.
- Gedächtnis-, Konzentrations- oder Orientierungsstörungen auftreten.
- die Kopfschmerzen häufiger oder zunehmend stärker werden.

Kopfschmerz-Notfälle: Eile geboten!

- Zusätzlich zu den Kopfschmerzen treten ein steifer Nacken, möglicherweise auch Fieber auf. Es könnte sich um eine Hirnhautentzündung handeln.
- «Donnerschlagkopfschmerz»: sehr plötzlich, sehr schnell, von stärkster, zuvor unbekannter Intensität. Eventuell treten Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Lichtempfindlichkeit auf. Ursache könnte – muss nicht! – eine gefährliche Hirnblutung sein.
- Die Kopfschmerzen sind nach einem Sturz, Stoss oder Schlag auf den Kopf entstanden.

Suchen Sie in solchen Fällen sofort einen Arzt auf!

Arnica montana / Bergwohlverleih