

## **Ursachen und Auswirkungen von Kopfschmerzen: 5 natürliche Hausmittel gegen Migräne**

In den letzten Jahren haben sich starke Kopfschmerzen und Migräne zu den häufigsten Ursachen für Behinderungen bei Menschen aller Altersgruppen entwickelt. Im Gegensatz zu „normalen“ Kopfschmerzen, die mit medizinischer Behandlung und Hausmitteln in den Griff zu bekommen sind, ist Migräne ein aggressiver und schmerzhafter Zustand, der sogar das Sehvermögen beeinträchtigen, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen oder eine Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht auslösen kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt die weltweite Prävalenz von Migräne auf 10 Prozent und die Lebenszeitprävalenz auf 14 Prozent. Außerdem gehen die Daten davon aus, dass weltweit täglich etwa 3000 Migräneanfälle auftreten. Überraschenderweise sind Kopfschmerzerkrankungen und insbesondere Migräne  
...



In den letzten Jahren haben sich starke Kopfschmerzen und Migräne zu den häufigsten Ursachen für Behinderungen bei Menschen aller Altersgruppen entwickelt. Im Gegensatz zu „normalen“ Kopfschmerzen, die mit medizinischer Behandlung und Hausmitteln in den Griff zu bekommen sind, ist Migräne ein aggressiver und schmerzhafter Zustand, der sogar das Sehvermögen beeinträchtigen, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen oder eine Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht auslösen kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt die weltweite Prävalenz von Migräne auf 10 Prozent und die Lebenszeitprävalenz auf 14 Prozent. Außerdem gehen die Daten davon aus, dass weltweit täglich etwa 3000 Migräneanfälle auftreten.

Überraschenderweise sind Kopfschmerzerkrankungen und insbesondere Migräne bei Frauen viel häufiger anzutreffen. Studien haben ergeben, dass jede vierte bis fünfte Frau an Migräne leidet, verglichen mit einem von 15 Männern. Dieses Verhältnis wirft die naheliegende Frage auf: Warum? Die Forschung zeigt einen möglichen Grund für die höhere Migränebelastung bei Frauen auf, der möglicherweise auf die Geschlechtshormone zurückzuführen ist. Es wurde festgestellt, dass Östrogene bei Migräne eine Rolle spielen, die bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter ihren Höchststand erreicht haben. Dadurch werden die Zellen um den Trigeminusnerv und die umliegenden Blutgefäße im Kopf weiter sensibilisiert, und diese Zellen lösen Migräneanfälle aus.

## **Welche Mittel gibt es also, um Migräneanfälle zu vermeiden?**

1. Migräne ist eine chronische Erkrankung, die nicht geheilt werden kann. Sie lässt sich jedoch durch verschiedene Maßnahmen in den Griff bekommen.
2. Die Vermeidung von Auslösern ist ein entscheidender Faktor bei der Kontrolle von Migräneanfällen. Dazu gehört, dass Frauen die Antibabypille absetzen, mit dem Rauchen aufhören und den Alkohol- und Koffeinkonsum

- bei Migräne reduzieren und kontrollieren.
3. Nichtmedikamentöse Therapien wie Yoga, Tiefenatmung und Entspannungstechniken haben sich bei der Vorbeugung von Migräneanfällen als wirksam erwiesen.
  4. Wichtig ist, dass Sie einige Dinge, die Stress verursachen, einschränken können, damit Sie einen gesunden und schmerzfreien Tag erleben können.
  5. Beratung und Stressmanagement-Sitzungen sind ebenfalls eine gute Option.

## Zusammenfassung

Vor allem bei Migräne und anderen Formen von Kopfschmerzen ist es wichtig, ein Tagebuch zu führen, in dem die verschiedenen Auslöser für die Kopfschmerzen/Migräne festgehalten werden. Notieren Sie, was Sie vor dem Auftreten der Kopfschmerzen getan haben und wie diese entstanden sind. Was haben Sie zum Mittag- und Abendessen gegessen? Hatten Sie eine stressige Situation? Mit diesen Hinweisen können Sie die Schwere und Häufigkeit Ihrer Migräneanfälle besser kontrollieren.

### **Folgende Artikel können**

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:**

## **Themenverwandte Artikel:**

[fu\_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Migräne „]

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**