



Wie man Kopfschmerzen loswird

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzursachen, mit denen wir zu tun haben. Die Ursachen für Kopfschmerzen sind vielfältig, können aber Auslöser wie Koffein, Nahrungsmittelzusätze, Lichteinwirkung, Zeitplanänderungen und sogar Hormone sein. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihre Kopfschmerzen lindern können, wenn Sie wissen, was Ihre Kopfschmerzen auslöst. Im Folgenden finden Sie einige Lebensstiländerungen, die Ihnen helfen können, Kopfschmerzen zu vermeiden, sowie natürliche Heilmittel, die Linderung verschaffen können. Kopfschmerzauslöser durch Änderungen des Lebensstils in den Griff bekommen Sorgen Sie für ausreichend Schlaf Sorgen Sie dafür, dass Sie jede Nacht 7 bis 9 Stunden Schlaf bekommen. Vermeiden Sie Nahrungsmittel als Auslöser Bestimmte …



Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzursachen, mit denen wir zu tun haben. Die Ursachen für Kopfschmerzen

sind vielfältig, können aber Auslöser wie Koffein, Nahrungsmittelzusätze, Lichteinwirkung, Zeitplanänderungen und sogar Hormone sein.

Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihre Kopfschmerzen lindern können, wenn Sie wissen, was Ihre Kopfschmerzen auslöst. Im Folgenden finden Sie einige Lebensstiländerungen, die Ihnen helfen können, Kopfschmerzen zu vermeiden, sowie natürliche Heilmittel, die Linderung verschaffen können.

Kopfschmerzauslöser durch Änderungen des Lebensstils in den Griff bekommen

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf

Sorgen Sie dafür, dass Sie jede Nacht 7 bis 9 Stunden Schlaf bekommen.

Vermeiden Sie Nahrungsmittel als Auslöser

Bestimmte Lebensmittel können Kopfschmerzen auslösen, z. B. Rotwein, dunkles Bier, Aspartam, MSG, Koffein, einige Nüsse und Zwiebeln.

Bewegen Sie sich moderat

30 Minuten Sport an drei Tagen pro Woche können bei Kopfschmerzen helfen – halten Sie das Training leicht! Auch ein flotter Spaziergang kann Stress abbauen.

Bewältigen Sie Stress

Sorgen, emotionale Veränderungen und Ärger können zu Spannungen führen und Kopfschmerzen auslösen. Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit, um tief durchzuatmen und geistig klar zu werden.

Natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen

Hier sind einige Vorschläge für natürliche Heilmittel, die ich meinen Patienten empfehle. Wie immer sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie eine neue Therapie beginnen.

Fischöl

Fischöl ist ein Muss für eine gesunde Ernährung und wirkt entzündungshemmend. Fischöl liefert die Omega-3-Fettsäuren, die wir in unserer Ernährung benötigen.

Ingwer

250 mg bei den ersten Anzeichen einer Migräne können manchmal das Fortschreiten der Migräne verhindern.

Magnesium

300-400 mg mit der Abendmahlzeit können den Schlaf fördern und das Auftreten von Kopfschmerzen verringern.

Tee

Eine beruhigende Tasse Melissentee, Pfefferminz- oder Kamillentee kann die Kopfschmerzen lindern.

Ätherische Öle

Geben Sie 1-2 Tropfen Pfefferminz- oder Lavendelöl auf ein Taschentuch und atmen Sie es ein.

Manche Kopfschmerzen müssen ärztlich behandelt werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um herauszufinden, um welche Art von Kopfschmerzen es sich handelt.

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="Kopfschmerzen"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki