

Kopfschmerzen - 8 natürliche Hilfsmittel, Heilmittel & Therapien + Nebenwirkungen

Kopfschmerzen haben den Menschen seit Tausenden von Jahren geplagt. Alte menschliche Überreste mit Hinweisen auf eine frühe Form der Neurochirurgie, die als „Trepanation“ bekannt ist, stammen bereits aus dem Jahr 7000 v. Bei der Trepanation wurde ein Loch in einen Teil des Schädels gebohrt. Ein allgemeiner Glaube während dieser Zeit war, dass Kopfschmerzen und andere neurologische Störungen wie Anfälle durch böse Geister verursacht wurden, die im Kopf gefangen waren. Das Loch ließ vermutlich den Geist entkommen. Dieses Verfahren wurde erst im 17. Jahrhundert zur Behandlung von Migräne empfohlen. (Quelle) Heutzutage denken viele Menschen, dass Kopfschmerzen nur Kopfschmerzen sind, aber für manche sind sie viel …



Kopfschmerzen haben den Menschen seit Tausenden von Jahren geplagt. Alte menschliche Überreste mit Hinweisen auf eine frühe Form der Neurochirurgie, die als „Trepanation“ bekannt

ist, stammen bereits aus dem Jahr 7000 v. Bei der Trepanation wurde ein Loch in einen Teil des Schädels gebohrt. Ein allgemeiner Glaube während dieser Zeit war, dass Kopfschmerzen und andere neurologische Störungen wie Anfälle durch böse Geister verursacht wurden, die im Kopf gefangen waren. Das Loch ließ vermutlich den Geist entkommen. Dieses Verfahren wurde erst im 17. Jahrhundert zur Behandlung von Migräne empfohlen. (Quelle)

Heutzutage denken viele Menschen, dass Kopfschmerzen nur Kopfschmerzen sind, aber für manche sind sie viel mehr als das. In den USA sucht alle zehn Sekunden jemand eine Notfallversorgung gegen Kopfschmerzen, und 1,2 Millionen Patientenbesuche sind auf akute Migräne zurückzuführen. Kopfschmerzen sind eine unglaublich häufige Erkrankung, in der Tat sind sie die häufigste Form von Schmerzen. Sie können extrem schwächend sein und die Fähigkeit beeinträchtigen, normal zu leben und zu arbeiten. (Quelle)

Es gibt Unterschiede bei den Kopfschmerztypen, einschließlich der Auslöser, der Qualität des Schmerzes, des Ortes des Schmerzes und was ihn besser oder schlechter macht. Es gibt keinen einheitlichen Ansatz zur Behandlung von Kopfschmerzen oder Migräne, da das Ziel eines Heilpraktiker darin besteht, die Ursache zu behandeln. Stattdessen bietet die Naturheilkunde viele Behandlungsmöglichkeiten bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne, die es dem Naturheilpraktiker ermöglichen, das Protokoll auf den einzelnen Patienten und die Ursache des Problems abzustimmen.

Häufige Auslöser für Kopfschmerzen und Migräne

- Stress
- Seelische Belastung
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelallergien

- Umwelteinflüsse,
- Infektion
- Verstopfung
- Blutdruckprobleme
- Drogen und Alkohol
- Ermüden
- Überanstrengung der Augen
- Mangelernährung
- Dehydration

Arten von Kopfschmerzen und klinische Merkmale

Spannungskopfschmerz: Dies ist die häufigste Art von Kopfschmerz bei Erwachsenen und älteren Kindern/Jugendlichen. Sie werden auch als Stresskopfschmerzen bezeichnet und treten in der Regel langsam auf. Sie können nur ab und zu episodisch auftreten oder monatelang mehr als 15 Tage pro Monat chronisch auftreten. Sie sind in der Regel nicht progressiv und beinhalten leichte bis mittelschwere Schmerzen und eine Enge, die dem Gefühl eines Bandes um den Kopf ähnelt. Der Schmerz ist normalerweise stumpf und diffus und betrifft beide Seiten des Kopfes. Er kann von einer Empfindlichkeit der Kopfhaut, des Halses oder der Schultern begleitet sein. Sie können kurz sein und weniger als eine Stunde bis länger dauern, wobei die Schmerzen eine Woche dauern.

Clusterkopfschmerz: Clusterkopfschmerz ist seltener als Spannungskopfschmerz oder Migräne, aber der schwerste Kopfschmerztyp. Sie sind typischerweise durch intensive, durchdringende, brennende, plötzlich einsetzende Schmerzen gekennzeichnet, die sich häufig hinter einem Auge befinden. Wie der Name schon sagt, treten Clusterkopfschmerzen im Laufe der Zeit von Wochen bis Monaten wahrscheinlich um ein Vielfaches auf und können täglich oder sogar mehrmals pro Tag auftreten, wobei das Schmerzmuster jedes Mal auf die gleiche Weise wieder auftritt. Sie können ein bis drei Stunden dauern und zwischen den Episoden können

Monate oder sogar Jahre liegen. (Quelle)

Migränekopfschmerz: Migräne betrifft weltweit rund eine Milliarde Menschen und ist die dritthäufigste Krankheit, die dem Menschen bekannt ist. Migräne ist mehr als nur ein wirklich schlimmer Kopfschmerz – sie ist eine neurologische Erkrankung, die von extrem schwächenden Symptomen begleitet wird.

Mehr als 90% der Menschen können während einer Migräne nicht normal arbeiten oder funktionieren. Migräne tritt normalerweise nur auf einer Seite des Kopfes auf (obwohl in etwa 33% der Fälle beide Seiten betroffen sind) und beinhaltet starke, pochende Schmerzen, die häufig von anderen Symptomen begleitet werden, die die Sinne beeinträchtigen, wie Sehbehinderung, Lichtempfindlichkeit oder Ton und Taubheit. Migräne kann einige Stunden bis zu mehreren Tagen dauern und sowohl in episodischen als auch in chronischen Mustern auftreten. Rund 85% der Patienten mit chronischer Migräne sind Frauen. Migräne kann auch eine genetische Komponente beinhalten, da 90% der Betroffenen eine Familienanamnese haben. (Quelle)

Naturheilkundliches Management von Kopfschmerzen und Migräne

Ergänzungen

Riboflavin: Riboflavin (Vitamin B2), ein prominentes Mitglied der B-Vitamin-Familie, wurde auf seine Rolle bei der Vorbeugung von Kopfschmerzen, insbesondere vom Migränetyp, untersucht. Mehrere klinische Studien haben den Nutzen von Riboflavin für die Migräneprophylaxe gezeigt. Die Anwendung von Riboflavin wurde mit einer Verringerung der Häufigkeit von Migräneattacken sowie einer Verringerung des Einsatzes von Medikamenten gegen Migräne in Verbindung gebracht. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Magnesium: Bei Patienten mit verschiedenen Kopfschmerzarten wurden niedrige Magnesiumspiegel festgestellt. Magnesium hat eine lange Tradition in der wirksamen Anwendung bei der Migräneprävention. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass Magnesium als kostengünstige Akutbehandlungsoption für Kopfschmerzen und Migräne wirksam ist, insbesondere bei intravenöser Verabreichung an Personen mit niedrigen Magnesiumkonzentrationen im Blut. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

CoQ10: CoEnzyme Q10, auch als Ubichinon bekannt, wird von den Zellen zur Energieerzeugung verwendet. CoQ10 ist natürlich im Körper vorhanden, kann aber auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Es hat starke antioxidative Eigenschaften und ist bekannt für seine kardiovaskulären Vorteile. Studien zur Verwendung von CoQ10 bei der Behandlung von Kopfschmerzen haben zu positiven Ergebnissen geführt. Eine Studie legt nahe, dass CoQ10 die Häufigkeit, Dauer und Schmerzskala von Kopfschmerzen reduzieren kann. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Kräuter

Pestwurz: Pestwurz (*Petasites hybridus*) ist ein Strauch, der in sumpfigen Gebieten Europas, Teilen Asiens und Nordamerikas wächst. In der Vergangenheit wurde Pestwurz verwendet, um viele Krankheiten von der Pest bis zu Hautwunden zu behandeln. Studien haben die Verwendung von Pestwurz bei der Vorbeugung von Migräne bestätigt. In einer randomisierten klinischen Studie wurde gezeigt, dass ein standardisierter Extrakt aus Pestwurz die Häufigkeit von Migräne um bis zu 60%

senkt, ohne dass unerwünschte Ereignisse gemeldet wurden.
([Link entfernt](#))

Sicherheitshinweis: Rohe, unverarbeitete Pestwurz enthält Pyrrolizidinalkaloide (PAs) – Chemikalien, die schädlich sein und Leberschäden verursachen oder zu schweren Krankheiten führen können. Kommerzielle Pestwurzprodukte wurden typischerweise zur Entfernung von PAs verarbeitet und sind als PA-frei gekennzeichnet. Dies sind die einzigen Typen, die verwendet werden sollten.

Unsere Empfehlung: ([Link entfernt](#))

Mutterkraut: Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) gehört zur Familie der Gänseblümchen und stammt aus der Balkanhalbinsel. Es hat gelbgrüne Blätter und gelbe Röhrenblüten mit zahlreichen kleinen weißen Blüten, die denen der Kamille ähneln (mit denen es oft verwechselt wird). Es wird seit langem zur Behandlung von Kopfschmerzen, insbesondere Migräne, eingesetzt. Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von Mutterkraut die Häufigkeit von Migräne- und Kopfschmerzsymptomen verringert. ([Link entfernt](#))

Unsere Empfehlung: ([Link entfernt](#))

Diät

Die Ernährung spielt bei fast allen Erkrankungen eine große Rolle. Kopfschmerzen und Migräne sind nicht anders. Die Ernährung kann Neuropeptide, Neurorezeptoren und Ionenkanäle, Entzündungen, das sympathische Nervensystem, die Freisetzung von Stickoxid, Vasodilatation und den zerebralen Glukosestoffwechsel beeinflussen, was zu Kopfschmerzen führen kann. Substanzen in Lebensmitteln wie Koffein und MSG können mit Kopfschmerzen zusammenhängen. Der Entzug von Koffein oder die Verabreichung von MSG haben zu starken und

reproduzierbaren Kopfschmerzen geführt. Andere Lebensmittel wie solche, die Gluten, Histamin und Alkohol enthalten, gelten ebenfalls als Kopfschmerzauslöser. Nahrungsmittelallergien können auch eine Rolle bei der Auslösung von Kopfschmerzen spielen. Kontrollierte Studien berichteten, dass eine Eliminationsdiät von IgG-positiven Lebensmitteln das Wiederauftreten von Kopfschmerzen und Migräne signifikant verringerte. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Akupunktur

Akupunktur ist eine therapeutische Technik, die in der traditionellen chinesischen Medizin häufig angewendet wird. Dabei werden sehr dünne Nadeln an verschiedenen Stellen des Körpers eingeführt. Es ist nicht schmerzhaft und hat ein extrem geringes Risiko für Nebenwirkungen. Akupunktur wurde in mehreren klinischen Studien mit gutem Erfolg auf ihre Vorteile bei der Schmerzbehandlung untersucht. Eine Überprüfung von fast zwei Dutzend klinischen Studien ergab, dass Akupunktur die Häufigkeit von Kopfschmerzen bei über der Hälfte der Teilnehmer um 50% reduziert. Dieser Effekt ähnelt dem bei vorbeugenden Medikamenten. ((Link entfernt))

Umweltmedizin

Die Exposition gegenüber Umweltgiften wie Umweltverschmutzung, Rauch, Reinigungsmitteln auf chemischer Basis, Parfums, Lufterfrischern sowie das Abgasen von Haushaltswaren kann zu Kopfschmerzen führen. Das Vermeiden dieser Expositionen ist ein wirksames Mittel, um Kopfschmerzen vorzubeugen, die auf Umweltauslöser zurückzuführen sind. Der Verzicht auf den persönlichen und privaten Gebrauch von Duftprodukten wie Trocknerblättern, Parfums, Lufterfrischern und Duftkerzen kann einen großen Beitrag zur Minimierung der Exposition leisten. Die Verwendung weniger toxischer Reinigungsmethoden wie Dampf, Essig oder ätherischer Öle kann ebenfalls hilfreich sein.

Andere Therapien

Andere therapeutische Optionen wie Biofeedback, Geist-Körper-Therapien, physikalische Medizin, Ergonomie, Craniosacral-Therapie, naturheilkundliche Anpassungstechniken, Massage, Stressmanagement, Meditation, Yoga, Tai Chi sowie energetische Therapien wie Reiki und Homöopathie können ebenfalls enthalten sein ein naturheilkundliches Kopfschmerzprotokoll.

Die Überprüfung Ihres Falls durch einen klinisch ausgebildeten Heilpraktiker ist der beste Weg, um festzustellen, welche naturheilkundlichen Therapien für Ihre spezifischen Umstände am vorteilhaftesten sind. Da jede Person einzigartig ist und Heilpraktiker sich mehr mit dem Individuum als mit der Diagnose befassen, konzentrieren sie sich auf die Besonderheiten des Individuums und auf das, was sie erleben, um einen umfassenden Plan zu entwickeln, um die Grundursache des Problems anzugehen und das Problem zu lösen für immer.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki