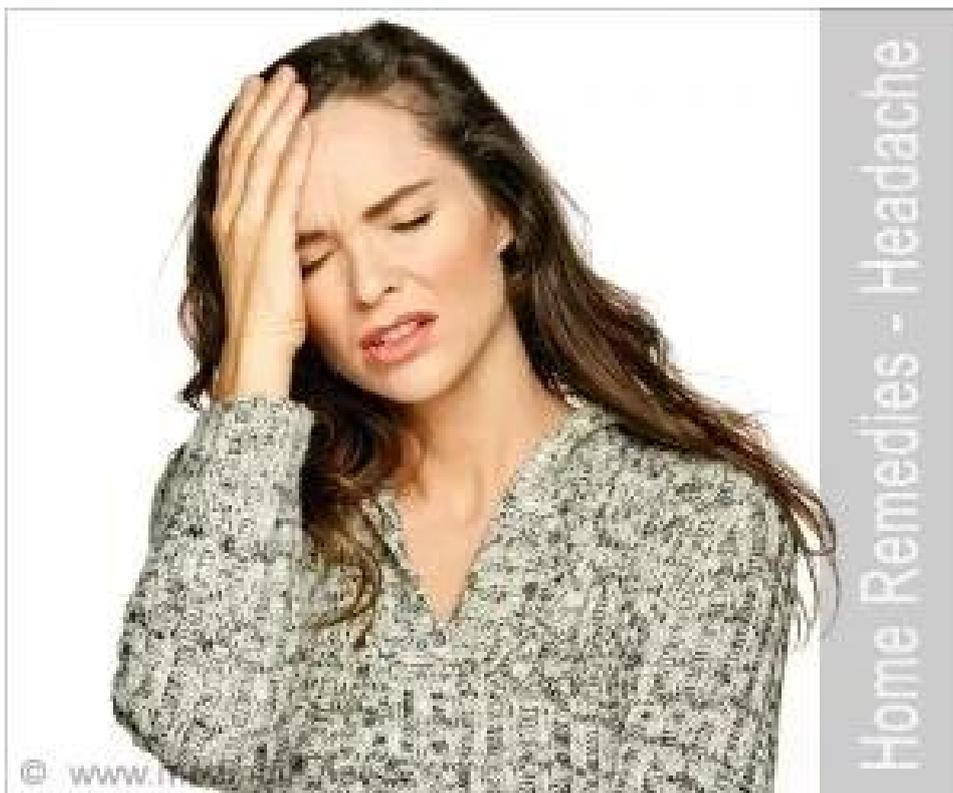




Hausmittel gegen Kopfschmerzen

Was ist ein Kopfschmerz? Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten medizinischen Beschwerden. Die meisten von ihnen sind nicht lebensbedrohlich. Sie können in drei Hauptkategorien eingeteilt werden, nämlich:

Spannungskopfschmerzen Migräne Kopfschmerzen Cluster-Kopfschmerzen Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Art von Kopfschmerzen. Migräne hat gut definierte Attacken mit Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen. Cluster-Kopfschmerzen sind wiederkehrende Kopfschmerzen, die wochen- bis monatelang auftreten, gefolgt von Phasen der Remission. Häufige Ursachen von Kopfschmerzen Eine Vielzahl von Faktoren kann Kopfschmerzen auslösen Längerer Stress oder Anspannung Mehrere physiologische Veränderungen im Kopf und Gehirn Erweiterung und Verengung der Blutgefäße Abnormale Aktivität bestimmter Neuronen Genetische Faktoren können …



Was ist ein Kopfschmerz?

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten medizinischen Beschwerden. Die meisten von ihnen sind nicht lebensbedrohlich. Sie können in drei Hauptkategorien eingeteilt werden, nämlich:

- Spannungskopfschmerzen
- Migräne Kopfschmerzen
- Cluster-Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Art von Kopfschmerzen. Migräne hat gut definierte Attacken mit Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen. Cluster-Kopfschmerzen sind wiederkehrende Kopfschmerzen, die wochen- bis monatelang auftreten, gefolgt von Phasen der Remission.

Häufige Ursachen von Kopfschmerzen

Eine Vielzahl von Faktoren kann Kopfschmerzen auslösen

- Längerer Stress oder Anspannung
- Mehrere physiologische Veränderungen im Kopf und Gehirn
- Erweiterung und Verengung der Blutgefäße
- Abnormale Aktivität bestimmter Neuronen
- Genetische Faktoren können eine Ursache für Migräne sein
- Rauchen und Alkohol können Cluster-Kopfschmerzen verursachen

Hausmittel gegen Kopfschmerzen

Tipp 1

Etwas Kümmel trocken rösten. Binden Sie ein weiches Taschentuch oder ein Musselintuch ein und schnupern Sie, um die Kopfschmerzen zu lindern.

Tipp 2

Fügen Sie 2 Teelöffel Zimtpulver zu 1 ½ Tasse Milch hinzu und kochen Sie es für ein oder zwei Minuten. Fügen Sie einen Teelöffel Honig hinzu, mischen und rühren Sie gründlich um und trinken Sie ihn mindestens zweimal täglich, wenn Sie unter Kopfschmerzen leiden.

Tipp 3

Mindestens eine Woche lang jeden Morgen einen gehackten Apfel zu essen, der mit Salz bestreut ist, hilft, chronische Kopfschmerzen zu heilen.

Tipp 4

Eine Kopfmassage mit Rosmarinöl oder einem mentholhaltigen Schmerzbalsam ist eine wirksame Methode zur Linderung von Migräneschmerzen.

Tipp 5

Ingwer hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann zur Behandlung von Kopfschmerzen eingesetzt werden. Teeblätter und Ingwer in 1 Tasse kochendes Wasser geben. Gut umrühren und das Wasser abgießen. Etwas abkühlen lassen und trinken.

Tipp 6

Pfefferminzöl ist ein beruhigendes Mittel zur Heilung von Kopfschmerzen und Migräne. Dieses frisch riechende Öl hilft, den Blutfluss im Körper zu regulieren.

Tipp 7

Lavendelöl ist ein nützliches Hausmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne. Das Öl kann entweder inhaliert oder auf den Kopf aufgetragen werden. Zum Inhalieren 2-4 Tropfen Lavendelöl auf 3 Tassen kochendes Wasser geben und die Öldämpfe einatmen.

Tipp 8

Basilikum ist ein stark duftendes Kraut, das zur natürlichen Behandlung von Kopfschmerzen verwendet wird. Das Öl wirkt muskelentspannend und ist hilfreich bei Kopfschmerzen, die durch Verspannungen und verspannte Muskeln verursacht werden.

Tipp 9

Lebensmittel wie Schokolade, Sauerrahm, Nüsse, Erdnussbutter und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola können Kopfschmerzen auslösen. Vermeiden Sie sie, wenn sie Ihnen Kopfschmerzen bereiten.

Tipp 10

Mischen Sie $\frac{1}{2}$ Tasse Apfelessig mit $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser. Die Mischung in einem abgedeckten Topf aufkochen. Wenn es kocht, vom Herd nehmen und eine Minute ruhen lassen. Heben Sie die Abdeckung an und atmen Sie den Dampf langsam durch die Nase ein. Dies wird sofortige Linderung von Nebenhöhlenkopfschmerzen bieten.

Tipp 11

Machen Sie eine warme Suppe und fügen Sie etwas Pfeffer hinzu. Warme Suppe wird Ihnen helfen, Nasenverstopfungen loszuwerden und Kopfschmerzen zu heilen.

Tipp 12

Müdigkeit und Schlafmangel können zu Kopfschmerzen während der Schwangerschaft beitragen. Achten Sie während der Schwangerschaft auf ausreichend Schlaf.

Tipp 13

Trinken Sie täglich viel Wasser, da es wichtig ist, hydriert zu bleiben, besonders wenn Sie schwanger sind, da Dehydrierung eine große Ursache für Kopfschmerzen sein kann.

Tipp 14

Wenden Sie eine heiße oder kalte Kompresse auf Stirn und Nacken an, um Kopfschmerzen sofort zu lindern.

Tipp 15

Körperliche Aktivität wie Bewegung und täglicher Spaziergang können helfen, Kopfschmerzen während der Schwangerschaft vorzubeugen.

Tipp 16

Essen Sie regelmäßig kleine Mahlzeiten und achten Sie darauf, den ganzen Tag über gesunde Bio-Lebensmittel zu sich zu nehmen. Dadurch wird Ihr Blutzucker auf einem gleichmäßigen Niveau gehalten, was Kopfschmerzen vorbeugen kann.

Tipp 17

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt, da Schlafen oft Kopfschmerzen bei Kindern löst.

Tipp 18

Geben Sie Ihrem Kind Wasser, Saft und andere koffeinfreie Getränke. Dies kann dazu beitragen, dass die Kopfschmerzen schneller verschwinden.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki