



Was Sie gegen Kopfschmerzen tun können:



10 schnelle Tipps

Es gibt über 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Ob Cluster- oder Spannungskopfschmerz, keiner gleicht dem anderen in Ursache oder Symptom. Hier finden Sie Tipps, die Ihnen schnell Linderung verschaffen können:

1. Trinken Sie ein großes Glas Wasser oder Tee – eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit ist die beste Vorbeugung gegen Kopfschmerzen.
2. Machen Sie einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
3. Nehmen Sie ein entspannendes Bad, so lockern Sie Schultern- und Nackenmuskulatur.
4. Legen Sie eine warme Kompresse auf in den Nacken auf, auch so kann Ihre Nackenmuskulatur entspannen.
5. Ein kalter Waschlappen auf Stirn und Schläfen kann bei Spannungskopfschmerzen schnell Linderung verschaffen.
6. Gönnen Sie sich Zeit zur Entspannung: einfach mal die Füße hochlegen und die Augen schließen.
7. Gerade bei Spannungskopfschmerzen sollten Sie stets auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.
8. Leichte Druckmassage an den Schläfen oder Stirn können die Schmerzen lindern.
9. Besonders bei Spannungskopfschmerzen kann Pfefferminzöl hilfreich sein – einige Tropfen des Öls werden auf Stirn und Schläfen gegeben und einmassiert.
10. Auch eine Tasse Kaffee mit Zitrone kann hier helfen.

Gönnen Sie sich eine Pause! Entspannen Sie sich und Ihre angespannten Muskeln. Werden Sie immer wieder und zum Teil auch von starken Kopfschmerzen heimgesucht, empfiehlt sich, neben dem Besuch beim Hausarzt, auch ein Check beim Augen- oder Zahnarzt.

Ihre Notizen
