



Dr. med. Dietmar Katholnigg

Facharzt für Innere Medizin

Arzt für Naturheilverfahren

Arzt für Ernährungsmedizin

Hausarzt

Alternative Behandlungen von Kopfschmerzen für Jugendliche und Erwachsene

Was kannst du tun?

Tabletten solltest du nur nehmen, wenn du vorher mit einem Arzt und (/ oder deinen Eltern) gesprochen hast.

Denn Tabletten kann man hiermit vergleichen:

Wenn man mit nackten Füßen über Heftzwecke läuft, muss man damit rechnen, dass einige Heftzwecke im Fuß stecken bleiben.

Jetzt nimmt man auch keine Tablette und wartet ab, bis der Schmerz nachlässt, sondern man zieht die Heftzwecke heraus. Genauso ist das mit Kopfschmerzen. Man muss die Ursachen bekämpfen und nicht den Schmerz.

Oft helfen schon Kleinigkeiten, um den Kopfschmerzteufel (ohne Tabletten) zu bekämpfen :

- o Ein Spaziergang an der frischen Luft
- o Ein Glas Wasser trinken
- o Eine Stunde schlafen
- o Entspannende Musik hören
- o Eine frisch gepresste Zitrone trinken
- o Massieren der Schläfen mit japanischem Minzöl
- o Entspannungsübungen für den Nacken durchführen
- o Vermeidung von Alkohol und Nikotin (auch Passivrauchen!)
- o Achte auf ausreichenden Schlaf
- o Sportlicher Ausgleich ist besser als lange Zeit vor dem Computer oder Fernseher zu verbringen
- o Vermeide eine ungerade Sitzhaltung, wechsele häufiger die Positionen
- o Auch eine gesunde vitaminreiche Ernährung ist hilfreich

Das alles hasst der Kopfschmerzteufel und er wird so wütend, dass er deinen Kopf verlässt. So kannst du dir selbst helfen, dass der „Kopfschmerzteufel“ aus deinem Kopf geht, ohne das du zum Arzt gehen musst und Tabletten nimmst.

Natürlich gibt es auch Kopfschmerzen, bei denen diese Mittel nicht helfen, z.B. Migräne oder Kopfschmerzen, wo der Kopfschmerzteufel schon viel zu tief im Kopf ist, wie bei organischen Verletzungen. Auch wenn Kopfschmerzen häufiger auftreten, solltest du unbedingt zu deinem Hausarzt gehen.