



KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE MÄRZ 2014

Die Natur hilft – Kopfschmerzen



Rund ein Drittel aller Bundesbürger leidet unter regelmäßigen Kopfschmerzen. Viele greifen dann zur Tablette. Doch es gibt auch alternative Behandlungsmethoden, wobei in den meisten Fällen ein wissenschaftlicher Nachweis noch aussteht. Doch auch ohne empirische Daten können je nach individueller Voraussetzung alternative Behandlungsmethoden bei Kopfschmerz helfen. Jeder Mensch ist anders – was beim einen wunderbar hilft, muss nicht zwangsläufig auch für den anderen gelten. Bei chronischen Kopfschmerzen unterscheidet man vier Haupt-Formen: Chronische Migräne, chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp, Hemicrania continua sowie Dauerkopfschmerz.

Unser Tipp: Heilpflanzen

Die Spanne komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden ist groß. Daher wird im Folgenden nur der Bereich der Heilpflanzen angesprochen. Andere Behandlungsmethoden wie z.B. Ernährungsumstellung, Hydrotherapie, Entspannungsverfahren, Akupunktur oder Chiropraktik usw. sind aber oft hilfreiche Ergänzungen. Generell gilt: Bitte sprechen Sie vorher mit dem Arzt Ihres Vertrauens!

Baldrian, *Melisse* und *Hopfen* wirken beruhigend und schlaffördernd – man geht davon aus, dass guter Schlaf Kopfschmerzen indirekt reduzieren kann. Zur rein äußerlichen Anwendung eignet sich *Pfefferminzöl*: Seine kühlenden und lokalanästhesierenden Eigenschaften können sich durchaus positiv vor allem auf Kopfschmerzen vom Spannungstyp auswirken (nicht bei Migräne!) – einfach vorsichtig und tröpfchenweise auf die Schläfen auftragen und sanft einmassieren. Hierzu die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie: „Es gibt Hinweise für die Wirksamkeit der lokalen (Schläfen/Nacken), großflächigen Applikation von Pfefferminzöl (Göbel et al. 1996).“ *Lavendel* und *Waldmeister* gelten auch als beliebte Hausmittel bei Kopfschmerz: Jeweils einen Teelöffel Lavendelblüten bzw. Waldmeister mit 250ml kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen – bitte nicht mehr als drei Tassen täglich und nur schluckweise trinken! Daneben bietet sich auch *Rosmarin* als Tee oder Badezusatz an.

Es scheint aber notwendig und sinnvoll, neuere Studien zur innerlichen und äußerlichen Anwendung von Phytotherapeutika bei bestimmten Kopfschmerztypen durchzuführen, damit neue Empfehlungen ausgesprochen werden können.

Sebastian Kneipp:

„Ja, der liebe Gott hat so weise in seiner Schöpfung gesorgt, dass nicht ein Kräutlein ohne Nutzen ist.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de