

# TK Techniker Krankenkasse

## Volkskrankheit Kopfschmerz: Tipps gegen das Schädelbrummen

07.01.2009 - 09:00 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Der Schädel brummt, die Schläfen pochen, es drückt, bohrt oder sticht. Fast jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen. Experten schätzen, dass es bis zu 250 unterschiedliche Kopfschmerzarten gibt. Die häufigste Form ist der pochend-ziehende Spannungskopfschmerz, von dem rund 29 Millionen Deutsche von Zeit zu Zeit betroffen sind. Die Techniker Krankenkasse (TK) gibt Tipps, die helfen können, Kopfschmerzen vorzubeugen beziehungsweise zu lindern:

- Viel Bewegung! Ein Spaziergang oder besser Sport an der frischen Luft beugt Kopfschmerzen vor. Am besten sind Ausdauersportarten wie Walking oder Rad fahren. Dreimal 30 Minuten Training in der Woche schützt vor Attacken und kann die Schmerzen mildern.
- Entspannungsmethoden erlernen! Stress ist oftmals Auslöser für Kopfschmerzen. Besonders gut eignen sich Autogenes Training und die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen zum Stressabbau.
- Genügend trinken! Wenn man zu wenig Wasser trinkt, wird das Blut zu dick, die Sauerstoffversorgung der Zellen lässt nach, der Kopf beginnt zu schmerzen. Zwei bis drei Liter am Tag beugen Flüssigkeitsmangel vor.
- Regelmäßige Essenzeiten einhalten! Hunger beziehungsweise ein absinkender Blutzuckerspiegel können Kopfschmerzen verursachen. Gut tun Kopfschmerzgeplagten Lebensmittel mit viel Magnesium wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Fisch. Der Mineralstoff sorgt für entspannte Muskeln und beruhigt die Nerven.
- Einige Lebensmittel meiden! Möglichst wenig Fett und Süßigkeiten essen. Bestimmte Nahrungsmittel können Kopfschmerzen auslösen. Hierzu zählen unter anderem reifer Käse, Rotwein, Schokolade, Weizen, Schweinefleisch und der Geschmacksverstärker Glutamat. Eine Tasse Kaffee kann hingegen Wunder wirken. Der Koffeinschock regt die Durchblutung an. Wirkt besonders gut bei Nichtkaffeetrinkern.
- Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus! Schlafmangel oder zu viel Schlaf können Kopfschmerzen auslösen. Am besten immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wieder aufstehen.
- Kühlung kann Kopfschmerzen lindern: Ein Gelkissen oder zerstoßene Eiswürfel aus dem Kühlfach für etwa eine Minute auf die Stirn, Schläfen oder in den Nacken legen. Dann eine Pause von etwa drei Minuten einlegen und das Ganze wiederholen.
- Eine Schläfenmassage mit Minzöl wirkt erfrischend und entspannt die Muskulatur. Einfach einige Tropfen auf die Schläfen tupfen und in kreisenden Bewegungen mit den Fingerspitzen einmassieren.
- Bei verspannten Muskeln können Wärmepackungen oder eine Föhn-Massage helfen: Hierzu den Föhn mit mäßig warmer Temperatur einige Minuten über Nacken, Schultern und Hinterkopf kreisen lassen. Auch ein warmes Vollbad (38 Grad) entspannt die Muskulatur. Badezusätze mit Rosmarin fördern die Durchblutung und verstärken die entkrampfende Wirkung.
- Zähne überprüfen lassen! Kopfschmerzen können durch Fehlbelastungen im Kiefer ausgelöst werden. Abhilfe kann eine Beißschiene für die Nacht schaffen.
- Gelegentliche Kopfschmerzen können mit gängigen Schmerzmitteln behandelt werden. Die rezeptfreien Tabletten höchstens an zehn Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander einnehmen. Sind die Schmerzen dann nicht verschwunden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Denn: Durch die regelmäßige Einnahme von Kopfschmerztabletten, oft in steigender Dosierung, können sich Dauerkopfschmerzen entwickeln. Bei immer wiederkehrenden Beschwerden sollte man genau feststellen, um welche Art von Kopfschmerzen es sich handelt.

Um das herauszufinden, helfen oft Fragebögen und Kopfschmerztagebücher. Diese und weitere Informationen enthält die TK-Patienteninformation "Kopfschmerzen", die unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) in der Rubrik "Formulare & Broschüren" zum Download bereit steht. Angebote zu den TK-Entspannungskursen findet man in der Rubrik "Fit & Well".

Hinweis für die Redaktionen

Weitere Presse-Informationen und Illustrationen rund um das Thema "Kopf" gibt es im aktuellen TK-Medienservice "Unser Kopf: Geistesblitze, brummende Schädel und haarige Zeiten", der unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de) heruntergeladen werden kann.

Pressekontakt:

TK-Pressestelle  
Aurelia Nehr  
Tel.: 040-6909-1713  
Fax: 040-6909-1353  
E-Mail: [aurelia.nehr@tk-online.de](mailto:aurelia.nehr@tk-online.de)

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_6910.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2)