

**Thema:**           **Gegen den Druck im Kopf – Natürlich mehr Lebensqualität**

**Beitrag:**           1:47 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Jeder von uns hat sie – der eine mehr, der andere weniger: Kopfschmerzen. Bei vielen kann Stress Auslöser sein, sei es durch die Arbeit, den Haushalt oder alles zusammen. Vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit wird der Stress nicht weniger, wenn Geschenke gekauft und die Feiertage zuhause vorbereitet werden müssen. Dann treten bei vielen diese unangenehmen drückenden oder ziehenden Spannungskopfschmerzen auf, die sehr hartnäckig sind und auch nicht verschwinden, wenn man viel trinkt oder etwas Sport treibt. Was es mit diesen Spannungskopfschmerzen auf sich hat und was wirklich dagegen hilft, weiß Jessica Martin.

**Sprecherin: Wenig Schlaf, zu viel Arbeit zu wenig Flüssigkeit – das alles kann zu Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und damit zu Spannungskopfschmerzen führen. Die sollte man aber nicht mit Migräne verwechseln.**

**O-Ton 1 (Dr. Ronald Brand, 0:19 Min.):** „Spannungskopfschmerzen sind beidseitig, bei einer Skala von eins bis zehn liegen die zwischen eins und fünf. Bei Migräne ist das deutlich drüber. Bei Migräne haben Sie Licht- und Lärmüberempfindlichkeit. Sie haben eine deutliche Zunahme der Schmerzen bei körperlicher Aktivität oder Belastung. Das gibt es bei den Spannungskopfschmerzen eigentlich nicht.“

**Sprecherin: Erklärt Dr. Ronald Brand von der Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Königstein. Hat man diese Kopfschmerzen ab und zu, kann man bedenkenlos zur Schmerztablette greifen.**

**O-Ton 2 (Dr. Ronald Brand, 0:15 Min.):** „Die Gefahr ist nur, dass es zum Selbstläufer wird. Das ich dann anfangs, das eben immer regelmäßiger zu nehmen, einfach weil ich den Schmerz loshaben will und weil ich funktionieren will. Aber letztendlich kann das natürlich auch Magenprobleme, Darmprobleme, Nieren- und Leberbelastung machen.“

**Sprecher: Besser sind hier Naturpräparate wie ätherische Öle der Arznei-Pfefferminze.**

**O-Ton 3 (Dr. Ronald Brand, 0:22 Min.):** „Unter dem Namen Euminz. Das ist rezeptfrei. Das können Sie in jeder Apotheke sich besorgen. Und da gibt es auch interessante Studien drüber mit ungefähr 150 Probanden, die eben doch gezeigt haben, dass dieses 10-prozentige Pfefferminzöl, auf Stirn und Schläfe und Nacken aufgetragen, eine 85-prozentige Besserung bei diesen Probanden erreichte.“

**Sprecherin: Nebenwirkungen gibt es keine. Leber und Darm werden nicht belastet.**

**O-Ton 4 (Dr. Ronald Brand, 0:19 Min.):** „Das können Sie in der Schwangerschaft, in der Stillzeit geben. Das können Sie bei Kindern anwenden. Und interessanterweise kam auch bei der Studie heraus, dass das Pfefferminzöl eigentlich fast genausogut wirkt wie ein Gramm ASS oder Paracetamol oder andere Schmerzmittel. Und Sie haben dann eben eine erhöhte Lebensqualität. Das ist ja das, was man auch erreichen möchte.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn es mal wieder zu viel Stress ist, vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit, und der Kopf drückt, sollten Sie vielleicht erstmal zu natürlichen Mitteln greifen, wie Pfefferminzöl und nicht gleich zur chemischen Keule. Mehr Infos zum Thema finden Sie im Internet unter [www.muskeln-gelenke.de](http://www.muskeln-gelenke.de).

**Thema:**           **Gegen den Druck im Kopf – Natürlich mehr Lebensqualität**

**Interview:**       2:28 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Jeder von uns hat sie – der eine mehr, der andere weniger: Kopfschmerzen. Bei vielen kann Stress Auslöser sein, sei es durch die Arbeit, den Haushalt oder alles zusammen. Vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit wird der Stress nicht weniger, wenn Geschenke gekauft und die Feiertage zuhause vorbereitet werden müssen. Dann treten bei vielen diese unangenehmen drückenden oder ziehenden Spannungskopfschmerzen auf, die sehr hartnäckig sind und auch nicht verschwinden, wenn man viel trinkt oder etwas Sport treibt. Was es mit diesen Spannungskopfschmerzen auf sich hat und was wirklich dagegen hilft, weiß Dr. Ronald Brand von der Migräne- und Kopfschmerzklinik in Königstein, hallo!

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

### **1. Herr Dr. Brand, woher kommt dieser Druck im Kopf?**

**O-Ton 1 (Dr. Ronald Brand, 0:23 Min.):** „Wenn wir jetzt hier von Spannungskopfschmerzen reden, die sind in der Regel stressbedingt – durch Überarbeitung, durch zu wenig Schlaf, durch zu wenig trinken, durch zu wenig Bewegung. Gerade in der Zeit jetzt auch vor Weihnachten, wo wir mit sehr viel Stress zu tun haben, kommt eins aufs andere und dann führt es halt zu Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, was dann halt auch in Spannungskopfschmerzen münden kann.“

### **2. Wie unterscheiden sich denn Spannungskopfschmerzen von Migräne?**

**O-Ton 2 (Dr. Ronald Brand, 0:24 Min.):** „Der Unterschied zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne ist relativ leicht zu erklären: Spannungskopfschmerzen sind beidseitig, bei einer Skala von eins bis zehn liegen die zwischen eins und fünf. Bei Migräne ist das deutlich drüber. Bei Migräne haben Sie Licht- und Lärmüberempfindlichkeit. Sie haben eine deutliche Zunahme der Schmerzen bei körperlicher Aktivität oder Belastung. Das gibt es bei den Spannungskopfschmerzen eigentlich nicht.“

### **3. Viele von uns greifen bei Kopfschmerzen zu chemischen Mitteln und oft bleibt es dann nicht bei einer Tablette. Was halten Sie von solchen Mitteln?**

**O-Ton 3 (Dr. Ronald Brand, 0:26 Min.):** „Das ist eigentlich ganz in Ordnung. Wenn ich ab und zu mal Kopfschmerzen habe, kann ich das sicherlich machen. Die Gefahr ist nur, dass es zum Selbstläufer wird. Das ich dann anfangs, das eben immer regelmäßiger zu nehmen, einfach weil ich den Schmerz loshaben will und weil ich funktionieren will. Aber letztendlich kann das natürlich auch Magenprobleme, Darmprobleme, Nieren- und Leberbelastung machen. Das sind eigentlich alles Dinge, die man anders auch besser erreichen kann.“

### **4. Und was hilft wirklich gegen diese Spannungskopfschmerzen?**

**O-Ton 4 (Dr. Ronald Brand, 0:30 Min.):** „Bei Spannungskopfschmerzen hilft zum Beispiel sehr gut ein naturheilkundliches Präparat: Das sind ätherische Öle, Arznei-Pfefferminz – gibt es unter dem Namen Euminz. Das ist rezeptfrei. Das können Sie in jeder Apotheke sich besorgen. Und da gibt es auch interessante Studien drüber mit ungefähr 150 Probanden, die eben doch gezeigt haben, dass dieses 10-prozentige Pfefferminzöl, auf Stirn und Schläfe und Nacken aufgetragen, eine 85-prozentige Besserung bei diesen Probanden erreichte.“

## 5. Welche Nebenwirkungen hat das Pfefferminzöl?

**O-Ton 5 (Dr. Ronald Brand, 0:30 Min.):** „Das Pfefferminzöl hat eigentlich keinerlei Nebenwirkungen. Es belastet weder Leber noch Darm. Das können Sie in der Schwangerschaft, in der Stillzeit geben. Das können Sie bei Kindern anwenden. Es ist sehr gut verträglich und interessanterweise kam auch bei der Studie heraus, dass das Pfefferminzöl eigentlich fast genausogut wirkt wie ein Gramm ASS oder Paracetamol oder andere Schmerzmittel. Und Sie haben dann eben eine erhöhte Lebensqualität. Das ist ja das, was man auch erreichen möchte.“

***Dr. Ronald Brand zum Thema Spannungskopfschmerzen. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Bitteschön!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn es mal wieder zu viel Stress ist, vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit, und der Kopf drückt, sollten Sie vielleicht erstmal zu natürlichen Mitteln greifen, wie Pfefferminzöl und nicht gleich zur chemischen Keule. Mehr Infos zum Thema finden Sie im Internet unter [www.muskeln-gelenke.de](http://www.muskeln-gelenke.de).