

Thema: Gewitter im Kopf? – Die besten Strategien gegen Kopfschmerz und Migräne

Beitrag: 2:11 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Es gibt ganze 300 verschiedene Arten von Kopfschmerzen – aber sind wir doch mal ehrlich: Im Grunde ist es vollkommen egal, ob man das Gefühl hat, einen zu engen Stahlhelm auf dem Kopf zu haben oder dass ein Vorschlaghammer von innen gegen die Stirn dröhnt: Kopfschmerzen sind einfach unangenehm und in den schlimmsten Fällen – zum Beispiel bei Migräne-Attacken – unerträglich. Natürlich hilft im Akutfall oft nur noch ein Schmerzmittel, aber es gibt auch andere Mittel und Wege, vor allem, wenn es sich um chronische Beschwerden handelt. Was man alles gegen Kopfschmerzen machen kann und wie man ihnen vielleicht sogar vorbeugen kann, verrät uns Oliver Heinze.

Sprecher: Von den rund 300 unterschiedlichen Arten sind für die meisten tatsächlich nur zwei interessant: Der Spannungskopfschmerz und die Migräne.

O-Ton 1 (Dr. Barbara Voll-Peters, 20 Sek.): „Migräne ist ein eigenständiges, chronisches Krankheitsbild. Die Schmerzen sind pochend oder pulsierend, die kommen immer wieder oft so attackenartig und sind manchmal sogar begleitet von Übelkeit, von Erbrechen oder auch von Sehstörungen. Spannungskopfschmerz hingegen tritt nur gelegentlich auf. Das sind eher so dumpfe und drückende Schmerzen, die oft auch mit Verspannungen einhergehen.“

Sprecher: Erklärt die Ärztin Dr. Barbara Voll-Peters und empfiehlt je nach Schmerzart unterschiedliche Gegenmaßnahmen. Bei Spannungskopfschmerz hilft beispielsweise ...

O-Ton 2 (Dr. Barbara Voll-Peters, 18 Sek.): „... oft schon ein kleiner Spaziergang, Bewegung an der frischen Luft, auch ein warmes Vollbad zur Muskelentspannung, Dehnübungen, ein Kirschkissen in den Nacken. Dagegen reagiert der Migräneschmerz ganz schlecht auf Bewegung. Da hilft eigentlich nur Ruhe, keine Reize, am besten ins abgedunkelte, stille, möglichst kühle Zimmer legen.“

Sprecher: Man kann aber auch vorbeugen: Ausreichend trinken ist das A und O. Dazu kleine Entspannungsübungen am Arbeitsplatz, Yoga, autogenes Training, Meditieren oder Ähnliches. Und es kommt auf die richtige Ernährung an.

O-Ton 3 (Dr. Barbara Voll-Peters, 16 Sek.): „Denn zum Beispiel ein niedriger oder abfallender Zuckerspiegel kann alleine schon Kopfschmerzen auslösen. Man sollte also auf ausgewogene Kost achten – Vollkornprodukte, Obst, Gemüse. Und ganz besonders Nüsse sind empfehlenswert. Denn Nüsse enthalten viel Magnesium und das wiederum senkt das Kopfschmerzrisiko.“

Sprecher: Dass eine Verbindung zwischen Kopfschmerzen oder Migräne und Magnesium besteht, ist unbestreitbar. Zum einen leiden viele Betroffene unter Magnesiummangel. Zum anderen können...

O-Ton 4 (Dr. Barbara Voll-Peters, 15 Sek.): „...wissenschaftliche Studien, die sind mit Magnesiumcitrat und zwar mit Diasporal 300 durchgeführt wurden, belegen, dass dadurch sowohl die Anzahl der Migräne-Attacken als auch die Schmerzintensität der einzelnen Attacke und die Dauer der Kopfschmerzattacken verringert werden können.“

Sprecher: Die Erfahrung zeigt außerdem, dass Magnesium auch Spannungskopfschmerzen lindern kann, vorzugsweise immer ein hochwertiges Präparat aus der Apotheke.

O-Ton 5 (Dr. Barbara Voll-Peters, 12 Sek.): „Zum Beispiel Produkte mit Magnesiumcitrat als Trinkgranulat sind hier zu empfehlen. Das wirkt schnell und außerdem ist Magnesiumcitrat die Magnesiumform, die im Körper auch selber vorkommt. Die kann der Körper besonders gut aufnehmen und gut verwerten.“

Abmoderationsvorschlag: Sie möchten sich jetzt noch mal in Ruhe belesen? Kein Problem! Mehr Infos finden Sie im Netz unter diasporal.de, Stichwort Kopfschmerz und Migräne.

Thema: Gewitter im Kopf? – Die besten Strategien gegen Kopfschmerz und Migräne

Interview: 3:23 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Es gibt ganze 300 verschiedene Arten von Kopfschmerzen – aber sind wir doch mal ehrlich: Im Grunde ist es vollkommen egal, ob man das Gefühl hat, einen zu engen Stahlhelm auf dem Kopf zu haben oder dass ein Vorschlaghammer von innen gegen die Stirn dröhnt: Kopfschmerzen sind einfach unangenehm und in den schlimmsten Fällen – zum Beispiel bei Migräne-Attacken – unerträglich. Natürlich hilft im Akutfall oft nur noch ein Schmerzmittel, aber es gibt auch andere Mittel und Wege, vor allem, wenn es sich um chronische Beschwerden handelt. Was man alles gegen Kopfschmerzen machen kann und wie man ihnen vielleicht sogar vorbeugen kann, weiß die Ärztin Dr. Barbara Voll-Peters, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Dr. Voll, die Medizin unterscheidet also 300 verschiedene Arten von Kopfschmerzen – worauf kommt es dabei vor allem an?

O-Ton 1 (Dr. Barbara Voll-Peters, 31 Sek.): „Für die meisten von uns sind glücklicherweise 298 uninteressant und nur eine Unterscheidung ist wichtig. Und zwar die zwischen Spannungskopfschmerz und Migräne. Migräne ist ein eigenständiges, chronisches Krankheitsbild. Die Schmerzen sind pochend oder pulsierend, die kommen immer wieder oft so attackenartig und sind manchmal sogar begleitet von Übelkeit, von Erbrechen oder auch von Sehstörungen. Der Spannungskopfschmerz hingegen tritt nur gelegentlich auf, den kennen ja die meisten von uns. Das sind eher so dumpfe und drückende Schmerzen, die oft auch mit Verspannungen einhergehen.“

2. Und was hilft im Akutfall am besten – außer natürlich Schmerzmittel – wenn gar nichts mehr geht?

O-Ton 2 (Dr. Barbara Voll-Peters, 22 Sek.): „Da helfen in den beiden Fällen ganz entgegengesetzte Maßnahmen: Und zwar bei Spannungskopfschmerz oft schon ein kleiner Spaziergang, Bewegung an der frischen Luft, auch ein warmes Vollbad zur Muskelentspannung, Dehnübungen, ein Kirschkerne-Kissen in den Nacken. Dagegen reagiert der Migräneschmerz ganz schlecht auf Bewegung. Da hilft eigentlich nur Ruhe, keine Reize, am besten ins abgedunkelte, stille, möglichst kühle Zimmer legen.“

3. Jetzt wäre es natürlich am besten, man könnte den Kopfschmerzen wirkungsvoll aus dem Weg gehen. Welche Tipps zur Vorbeugung haben Sie?

O-Ton 3 (Dr. Barbara Voll-Peters, 29 Sek.): „Auf jeden Fall sollte man immer genug trinken, so möglichst zwei Liter am Tag. Denn zu wenig Flüssigkeit kann sehr schnell zu Kopfschmerzen führen. Wer viel am Computer oder Schreibtisch sitzt, sollte immer wieder den Schultergürtel lockern, aufstehen, sich bewegen, um Verspannungen vorzubeugen. Ein ganz wichtiger Schmerzauslöser ist natürlich auch Stress, wenn wir uns insgesamt sehr stark verspannen. Da helfen Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Meditation oder natürlich – bleibt für die meisten von uns Theorie – den Stress so gut wie möglich überhaupt zu vermeiden.“

4. Wie sieht es denn mit der Ernährung aus? Kann die auch dabei helfen, Kopfschmerzen zu vermeiden?

O-Ton 4 (Dr. Barbara Voll-Peters, 21 Sek.): „Bewusste und ausgewogene Ernährung kann sehr gut dabei helfen. Das ist ein wichtiger Faktor. Denn zum Beispiel ein niedriger oder abfallender Zuckerspiegel kann alleine schon Kopfschmerzen auslösen. Man sollte also in Ruhe essen, auf ausgewogene Kost achten – Vollkornprodukte, Obst, Gemüse. Und ganz besonders Nüsse sind empfehlenswert. Denn Nüsse enthalten viel Magnesium und das wiederum senkt das Kopfschmerzrisiko.“

5. Inwiefern?

O-Ton 5 (Dr. Barbara Voll-Peters, 50 Sek.): „Es ist belegt, dass viele Kopfschmerz- oder Migränepatienten einen Magnesiummangel haben. Für sie ist es da absolut sinnvoll, zusätzlich Magnesium einzunehmen. Das kann man ohne Probleme auch langfristig tun. Nur, wer an einem sehr stark verlangsamten Herzschlag leidet oder eine eingeschränkte Nierenfunktion hat, der sollte noch mal Rücksprache mit dem Arzt halten. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft empfiehlt in ihren Leitlinien für Migränepatienten, zweimal 300 Milligramm am Tag über drei Monate einzunehmen. Das ist etwa das Doppelte der Dosis, die man normalerweise an Magnesium zu sich nehmen sollte. Wissenschaftliche Studien, die sind mit Magnesiumcitrat und zwar mit Diasporal 300 durchgeführt worden, belegen, dass dadurch sowohl die Anzahl der Migräne-Attacken als auch die Schmerzintensität der einzelnen Attacke und die Dauer der Kopfschmerzattacken verringert werden können.“

6. Kann das auch bei Spannungskopfschmerzen helfen, die ja nicht so regelmäßig und häufig wie Migräne auftreten?

O-Ton 6 (Dr. Barbara Voll-Peters, 32 Sek.): „Ja, das ist nicht ganz so eindeutig belegt, das ist auch schwer zu prüfen, denn jeder weiß: Spannungskopfschmerzen, die kommen und gehen, kann man schwer vorhersehen. Aber langjährige Erfahrung und Beobachtung zeigen schon, dass Magnesium auch hier deutliche Verbesserungen bringen kann. Wichtig ist auf jeden Fall in beiden Fällen, dass man auf ein hochwertiges Präparat zurückgreift aus der Apotheke. Zum Beispiel Produkte mit Magnesiumcitrat als Trinkgranulat sind hier zu empfehlen. Das wirkt schnell und außerdem ist Magnesiumcitrat die Magnesiumform, die im Körper auch selber vorkommt. Die kann der Körper besonders gut aufnehmen und gut verwerten.“

Die Ärztin Dr. Barbara Voll-Peters über Kopfschmerzen und was man dagegen tun kann. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Danke schön!“

Abmoderationsvorschlag: Sie möchten sich jetzt noch mal in Ruhe belesen? Kein Problem! Mehr Infos finden Sie im Netz unter diasporal.de, Stichwort Kopfschmerz und Migräne.

Thema: Gewitter im Kopf? – Die besten Strategien gegen Kopfschmerz und Migräne

Umfrage: 0:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ganz egal ob alt oder jung, Mann oder Frau: Kopfschmerzen machen vor niemandem Halt. Und gerade, wenn man öfter mal von ihnen geplagt wird, sollte man nicht jedes Mal zur Tablette greifen. Alternativen gibt es ja so einige – wir haben uns mal auf der Straße nach guten Hausmittelchen gegen Kopfschmerzen umgehört.

Frau: „Viel Flüssigkeit. Schwarzen Kaffee mit Zitrone. Ruhe halten. Im abgedunkelten Raum sich aufhalten. Die Augen geschlossen halten.“

Mann: „Ja, da nehme ich japanisches Heilpflanzen-Öl. Da werden die Schläfen mit eingerieben und hier auch den Nackenwirbel. Das hilft gut.“

Frau: „Also ich schwöre darauf, wirklich zu trinken. Mal ein großes Glas Wasser zu trinken oder sich vielleicht auch einfach mal ein paar Minuten hinzulegen. Das hilft. Also mir hilft das immer.“

Frau: „Eine klein geschnittene Zwiebel unters Bett legen, haben wir schon mal gemacht. Das ist aber ganz ekelig.“

Mann: „Lavendel-Öl. Je nachdem, wo der Schmerz ist. Entweder die Schläfen oder den Nacken einreiben.“

Abmoderationsvorschlag: Was man noch so alles gegen Kopfschmerzen tun kann, verrät uns gleich die Expertin Dr. Voll-Peters, bleiben Sie dran!