



## Seniorenassistenz & Mehr

Evelin S. Knauß

Mittlerer Bauernwaldweg 5

70195 Stuttgart

Fon 0711 - 69 63 66

Fax 0711 - 69 00 22

Mobil 0179 - 45 89 052

www.seniorenassistenzstuttgart.com

e.knauss@seniorenassistenzstuttgart.com

Ust-ID-Nr.DE 61 542780981

## Hilfreiche Hausmittel gegen Kopfschmerzen

**Bei leichtem Kopfweh reichen oft schon einfache Selbsthilfe-Strategien, um die Beschwerden zu lindern. Wir stellen sieben effektive Maßnahmen vor**

Aus Seniorenratgeber von Petra Haas, aktualisiert am 26.10.2016



Spannungskopfschmerz: Minzöl kann das Leiden lindern  
Depositphotos/B.BOISSONNET/BSIP

Die lange Urlaubsfahrt, der spannende Kinofilm in 3-D-Technik: Der Schmerz kommt, wenn die Alltagsroutine fehlt oder etwas besonders Aufregendes passiert. Intuitiv, ohne groß überlegen zu müssen, gönnen sich Kopfwehgeplagte dann genau das, was ihnen aus Erfahrung guttut: einen kurzen Spaziergang um den Block, ein Nickerchen auf dem Sofa und ausreichend Ruhe.

Bei leichten Beschwerden helfen oft Hausmittel

Mit Kopfschmerzen plagen sich viele ältere Menschen. Zehn Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer über 70 Jahre leiden unter immer wiederkehrenden Beschwerden, belegen aktuelle Zahlen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Mit am häufigsten diagnostizierten die Ärzte bei älteren Patienten einen dumpf drückenden Spannungskopfschmerz. Die gute Nachricht ist: Bei milden Beschwerden helfen oft schon einfache Tricks wie schnell einen Espresso trinken oder die Stirn mit Minzöl betupfen. Für manchen Selbsthilfe-Tipp brauchen Kopfschmerzpatienten aber ein wenig Geduld, etwa beim Erlernen einer Entspannungstechnik.

"Leider denkt die Mehrheit der Älteren, man könne nichts gegen die Beschwerden tun", bedauert Dr. Stefanie Förderreuther von der Universitätsklinik München, "und findet sich damit ab." Das ergab ihre Befragung von mehr als 100 Senioren eines Münchner Wohnstifts. "Dabei kann jedem gut geholfen werden", beteuert die Präsidentin der DMKG, die sich wünscht, dass künftig mehr Patienten mit Kopfschmerzen ihren Arzt von sich aus kontaktieren.

Genauere Diagnose zur Behandlung wichtig

Besonders bei neu auftretenden, ungewohnt heftigen Beschwerden sei eine ärztliche Abklärung wichtig, betont Stefanie Förderreuther. So steigt mit dem Alter die Wahrscheinlichkeit, dass eine ernste Erkrankung hinter dem Ziehen im Kopf steckt: eine kleine Blutung zwischen Gehirn und Schädelknochen zum Beispiel oder eine Entzündung der Schläfenarterie, die eine andere Therapie erfordert. "Zudem kann sich eine Migräne im Alter verändern", erläutert die Neurologin. "Oft wird sie milder, uncharakteristischer, sodass es schwierig ist, zu erkennen: Was habe ich?" Dann könne nur der Arzt die Art der Kopfschmerzen entlarven.

Gut vorbereitete Patienten helfen ihm bei der Diagnose, weiß die Kopfschmerz-Expertin. "Toll ist es, wenn ein Patient sich in einem Kopfschmerztagebuch vorab Notizen macht, an welchen Tagen die Beschwerden auftreten, und eine Liste aller eingenommenen Arzneien mitbringt",



## Seniorenassistenz & Mehr

Evelin S. Knauß

Mittlerer Bauernwaldweg 5  
70195 Stuttgart

Fon 0711 - 69 63 66

Fax 0711 - 69 00 22

Mobil 0179 - 45 89 052

www.seniorenassistenzstuttgart.com

e.knauss@seniorenassistenzstuttgart.com

Ust-ID-Nr.DE 61 542780981

sagt Stefanie Förderreuther und schiebt beruhigend hinterher: "In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos."

### Selbsthilfe-Strategien gegen Kopfschmerzen

#### 1. Minzöl auf die Schläfen tupfen

Ein dumpf drückender Schmerz, der vom Nacken kommt? Bei ersten Anzeichen von Spannungskopfschmerzen hilft es, Stirn, Schläfen und Nacken mit verdünntem Minzöl zu betupfen. Das kühlt und entkrampft. Wer den kühlenden Effekt verstärken möchte, legt anschließend einen nebelfeuchten Waschlappen auf die Stirn. Die Hände danach gründlich mit Seife waschen. Eine Untersuchung der Schmerzklinik der Universität Kiel ergab: Minzöl aus der Apotheke ist eine gute Alternative zur Einnahme von Schmerzmitteln! Fragen Sie Ihren Apotheker nach verdünntem Minzöl.

#### 2. Zähneknirschen abstellen

Wer nachts stundenlang Ober- und Unterkiefer unbemerkt aufeinanderpresst oder mit den Zähnen knirscht, riskiert hartnäckige muskuläre Verspannungen bis in den Schulter-Nacken-Bereich – was Kopfschmerzen begünstigt. Eine Bisschiene, die der Zahnarzt individuell anfertigt, kann den Kiefer schonen. Der Hausarzt hilft, die Ursache des Knirschens zu finden, etwa Sorgen oder extremer Stress. Hilfreich ist ein Mix aus regelmäßiger Bewegung und einem Entspannungsverfahren.

#### 3. Geregelte Mahlzeiten

Schmerzexperten empfehlen Menschen mit Migräne häufige, regelmäßige und gesunde Mahlzeiten. Dies kann helfen, Kopfschmerzen erst gar nicht entstehen zu lassen. Wer unterwegs ist, muss vorher daran denken, stets einen Snack einzupacken. Ideal sind etwa Fruchtriegel, Apfelschnitze, ein Fruchtmus in der Packung oder eine Banane. Bei älteren Menschen treten Kopfschmerzen auch infolge von Flüssigkeitsmangel auf. Als Faustregel gilt: 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken, an warmen Tagen mehr. Auf das Durstgefühl allein sollten Senioren sich nicht verlassen, denn es lässt im Alter nach.

#### 4. Kaffee mit Zitrone

Bei ersten bekannten Migräneanzeichen eine Tasse Espresso mit dem Saft einer halben Zitrone trinken. Durch das Koffein aus dem Kaffee werden die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Gehirn wieder etwas verengt. Das Vitamin C aus der Zitrone kann zudem die Bildung eines körpereigenen Botenstoffs anregen, der den Schmerz dämpft.

#### 5. Locker bewegen

Ausdauersportarten wie Walking und leichtes Joggen können Kopfwehattacken spürbar verringern. Zu diesem Ergebnis kommen Mediziner und Psychologen des Uniklinikums Kiel. Den Experten zufolge reichen drei Trainingseinheiten pro Woche von je 30 Minuten Dauer.

#### 6. Anspannung abbauen

Die Schmerzempfindlichkeit hängt oft eng mit dem seelischen Befinden zusammen. Ausgleichende Sportarten wie Hatha-Yoga und Qigong sowie Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training helfen, Hektik besser zu bewältigen und Spannungskopfschmerzen vorzubeugen.

#### 7. Schmerzmittel aus der Apotheke

ASS, Paracetamol, Ibuprofen oder ein Kombipräparat? Besonders Älteren raten Experten, beim Arzt und Apotheker genau nachzufragen, welcher Wirkstoff geeignet ist. Bei Übergebrauch droht, unabhängig vom Wirkstoff, ein durch die Schmerzmittel ausgelöster Dauerkopfschmerz. Fragen Sie auch nach der maximalen Einnahmedauer, dem Einnahmezeitpunkt und der richtigen Dosierung – nur dann entfalten Arzneistoffe ihre volle Wirkung.

Bleiben Sie bitte gesund!

Mit sonnigen Grüßen

Ihre