



04.09.2010

**GESUNDHEIT: Bewegung gegen Kopfschmerz**

## Mehr Sport, gesunde Ernährung und ein geregelter Tagesablauf können statt Tabletten helfen

**JÜTERBOG** - Es pocht, klopft, sticht und hämmert – an der Schläfe. Jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig an Kopfschmerzen. Migräne bringt jeden Zehnten häufig um den Schlaf.

Am Sonntag ist der Deutsche Kopfschmerztag, der vom Bundesverband der Deutschen Schmerzhilfe ins Leben gerufen wurde. Häufig dienen Kopfschmerzen als Ausrede, oft haben sie allerdings anatomische, hormonelle oder erbliche Ursachen und sind in ihrer Entstehung so komplex, dass sie schwer in eine bestimmte Kategorie eingeordnet werden können.

Starke Umweltreize wie Stress, Hektik oder Lärm begünstigen das Entstehen von Kopfschmerzen. Deshalb empfiehlt Diplom-Medizinerin Birgit Schütze aus Jüterbog: „Ruhe, abgedunkelte Räume und Entspannung. Manchmal helfen schon ein geregelter Tagesablauf, genügend Schlaf und das Vermeiden von Stress und Hektik.“

Viele Betroffene greifen zu Schmerzmitteln, ohne dabei die Ursache ihres Kopfschmerzes zu kennen. Das sollte nicht der Regelfall werden, denn Kopfschmerzen können oft sanfter behandelt werden. „Der Griff zur Tablette sollte wirklich der letzte Weg sein, manchmal reicht eine Schläfenmassage, China-Öl oder eben einfach Entspannung, indem man mal eine Runde um den Block geht. Außerdem können Schmerzmittel bei zu häufigem Gebrauch Kopfschmerzauslöser sein, aber das wissen viele gar nicht“, sagt die Heilpraktikerin Marina Kröger aus Jüterbog. Um Kopfschmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen, kann man ihnen durch ausreichend Bewegung entgegenwirken.

Spannungskopfschmerz kommt mit am häufigsten vor. „Ich versuche, eine verspannte Nackenmuskulatur oder Blockaden in der Halswirbelsäule mit manuellen Techniken zu lösen, das heißt durch Massagen“, sagt Marina Kröger.

Zunehmend jüngere Menschen leiden an Kopfschmerzen, das bestätigt auch Allgemeinmedizinerin Birgit Schütze. „Der kindliche Kopfschmerz nimmt zu, das liegt denke ich an der Reizüberflutung, der die Kinder heutzutage ausgesetzt sind.“

Heilpraktikerin Marina Kröger hat dafür noch eine andere Erklärung: „Bei Kindern ist das oft eine Abwehrreaktion. Wenn ihnen zum Beispiel etwas nicht passt, dann schieben sie Kopf- oder Bauchschmerzen vor“, sagt sie. (Von Adrienne Fuhr)



0 tweet



**Ihre Meinung ist gefragt!**