



# Nie wieder

## Kopfschmerzen

Natürliche Wege um Kopfschmerzen für  
immer aus Deinem Leben zu verbannen



## Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	4
Das IHS System der Klassifizierung von Kopfschmerzen.....	5
Spannungskopfschmerzen.....	7
Was sind diese und was sind ihre Symptome?.....	7
Was verursacht Spannungskopfschmerzen?.....	8
Migräne.....	10
Cluster Kopfschmerzen.....	12
Andere primäre Kopfschmerzen.....	13
Hemicrania continua.....	13
Täglich neu auftretende Kopfschmerzen.....	13
Die medizinische Antwort auf Kopfschmerzen.....	15
Medizinische Behandlung von Spannungskopfschmerzen.....	16
Amitriptylin.....	16
Mirtazapin.....	17
Natriumvalproat.....	17
Medikamente für Migräne.....	18
Rezeptfreie Schmerzmittel und ihre Nebenwirkungen.....	19
Die ersten Schritte machen.....	21
Ist Gluten Ihr Problem?.....	24
Verhaltensänderungen, um die Kopfschmerzen zu reduzieren.....	25
Wie können Sie das Wetter meiden?.....	26
Seien Sie vorsichtig, wie Sie Ihre Haare waschen!.....	27
Hypnotherapie als Heilung von Kopfschmerzen.....	27
Akkupunktur und Akupressur.....	29
Massage Therapie für Kopfschmerzen.....	32
Andere natürliche Lösungen für Kopfschmerzen.....	33
Schlussfolgerung.....	37

## Einführung

Es würde ein sehr seltenes Individuum sein, das niemals Kopfschmerzen zu irgendeiner Zeit in dessen Leben erlitten hat, folglich sind fast alle von uns bekannt mit der Qual des Erleidens von Kopfschmerzen. Manchmal können Kopfschmerzen relativ mild sein, etwas was den normalen Tagesablauf kaum stört, wobei die schlimmsten Kopfschmerzen an anderen Zeitpunkten einen total ausschalten. Für manche Menschen ist ihr Kopfschmerzen Problem erheblich schlimmer als dies, da Sie an einer extremen Form von Kopfschmerzen leiden, die als Migräne bekannt ist, oder sogar die weniger bekannten Cluster (oder 'Selbstmord') Kopfschmerzen. Migräne Kopfschmerzen sind gewöhnlich durch verschiedene Faktoren in Kombination gekennzeichnet, wobei Cluster Kopfschmerzen oftmals als der schlimmste vorstellbare Schmerz von Leidenden beschrieben wird. Es gibt keinen Zweifel, dass für jemanden, der ein regelmäßiger oder chronischer Kopfschmerzleidender ist, der Schmerz erheblich schlimmer wird, als nur etwas unangenehm. In diesem Bericht werden Sie von vielen verschiedenen Wegen der Behandlung von Kopfschmerzen auf ganz natürliche Weise lesen, wie auch einige Ideen für die Isolation, der Ursachen der Kopfschmerzen, wenn Sie daran leiden. Wir werden auch viele der üblicheren medizinischen Behandlungen betrachten, die verwendet werden, um Kopfschmerzen und Migräne zu behandeln, während wir auch die Nebenwirkungen von vielen dieser Behandlungsmethoden analysieren werden, etwas, das Sie davon abbringen könnte die Pillenpackung das nächste Mal so schnell zu nehmen, wenn Ihr Kopf etwas weh tut! Und während es keine Zweifel gibt, das die meisten Menschen mehr daran gewöhnt sind Kopfschmerzen zu haben als Sie denken, kommt es vielleicht überraschend zu wissen, dass es viele verschiedene Arten von Kopfschmerzen gibt. Es gibt auch mehrere verschiedene Systeme der Klassifizierung von Kopfschmerzen. Es ist jedoch heutzutage allgemein ausgemacht, dass die meisten nützlichen oder weithin akzeptierten Systeme der Klassifizierung von Kopfschmerzen das ist, das von der International Headache Society verwendet wird, also ist es das HIS System der Klassifizierungen von Kopfschmerzen mit dem wir beginnen werden.

## Das IHS System der Klassifizierung von Kopfschmerzen

Das früheste Klassifikationssystem, das denen die heute benutzt werden ähnelt, wurde von Thomas Willis in England formuliert in 1672. Heutzutage ist der Mantel der Klassifizierung von Kopfschmerzen von der International Headache Society übernommen worden, die die Erstausgabe der International Classification of Headache Disorders (ICHD) in 1988 veröffentlicht haben, mit der zweiten überarbeiteten Ausgabe, die in 2004 erschienen ist. Da dieses System der Klassifizierungen von Kopfschmerzen von der Weltgesundheitsorganisation akzeptiert ist, ist es also eines, das am meisten von medizinischen Fachleuten überall auf der Welt verwendet wird. ICHD enthält genauere Diagnosekriterien, die auf verschiedene Arten von Kopfschmerzen angewendet werden können und einen numerischen Code nutzt, um die verschiedenen Arten der Attacken zu klassifizieren. Ganz oben auf dem Klassifizierungssystem gibt es vier verschiedenen Arten von Kopfschmerzen, die unter der Kategorie ‚primäre Kopfschmerzen‘ zusammengefasst sind.

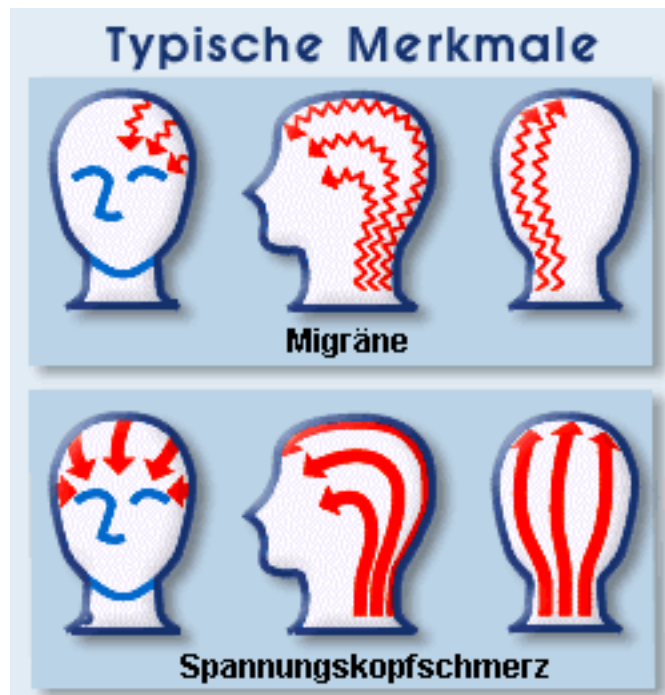
### Diese sind:

- ❖ Spannungskopfschmerzen (TTH)
- ❖ Migräne
- ❖ Trigemino-autonome Kopfschmerzerkrankungen (TAC) und Cluster Kopfschmerzen
- ❖ Andere primäre Kopfschmerzen, einschließlich hemicrania continua und neue
- ❖ tägliche Dauerkopfschmerzen (NDPH).

Nach diesen vier primären Arten von Kopfschmerzen gibt es zusätzliche 14 sekundäre Kopfschmerzen, von denen die Mehrheit Konditionen sind, wo der Schmerz im Kopf direkt verantwortlich für eine andere Form von Komplikation für Ihr Problem ist. Zum Beispiel sind Kopfschmerzen, die das Ergebnis einer Kopfverletzung sind, genau diese, die von einer Infektion verursacht werden oder durch die Anwendung oder den Entzug von einer

bestimmten Substanz oder Medizin, werden alle als sekundäre Kopfschmerzen einbezogen. Die Kopfschmerzen, die als primär klassifiziert werden, sind Konditionen, wo die beteiligten Kopfschmerzen nicht durch eine andere sofortige erkennbare Kondition verursacht werden. Wir werden diese verschiedenen Ursachen von allen dieser verschiedenen Formen von Kopfschmerzen in den nächsten Kapiteln betrachten, wo ich auch die verschiedenen Formen von primären Kopfschmerzen und die verschiedenen Symptome betrachten werde, bevor die verschiedenen möglichen Gründe untersucht werden.

## Spannungskopfschmerzen



### Was sind diese und was sind ihre Symptome?

Spannungskopfschmerzen oder Kopfschmerzen von Spannungstyp, als sie in der Erstauflage des ICHD in 1998 umbenannt wurden, sind bei weitem die üblichste Form der Kopfschmerzen, mit einer Anhaltswerten, die annehmen, dass 90% aller Kopfschmerzen, die von Menschen überall auf der Welt erlitten werden, in diese Kategorie fallen.

Spannungskopfschmerzen sind können weiter in zwei Unterkategorien unterteilt werden, phasenhaft und chronisch. Das erste von diesen würde als Spannungskopfschmerzen definiert werden, die an weniger als 15 Tagen in jedem Monat auftreten, wobei alle Kopfschmerzen, die regelmäßiger als das als auftreten über eine Periode von mindestens sechs Monaten, in die chronische Kategorie fallen würden. Mit Spannungskopfschmerzen kann sich der Schmerz von den Augen, dem Nacken, dem Rücken oder von tatsächlich jedem anderem Muskel Ihres Oberkörpers ausbreiten. Der Schmerz ist oft als ein ständiger Druck beschrieben, etwas, das sich anfühlt, als wäre Ihr Kopf gefangen in einer Schraubzwinge oder zwischen zwei Steinen und es ist sehr herkömmlich, dass der Schmerz auch an beiden Seiten gleichzeitig gefühlt wird. Dies ist bekannt als das Leiden an bilateralem Schmerz. Meistens reichen Spannungskopfschmerzen von einem relative mildem Spektrum bis zu mäßig schmerzhaften, aber manchmal kann der Schmerz auch stark und sehr stark werden.

## Was verursacht Spannungskopfschmerzen?

Bis vor kurzem wurde lange geglaubt, dass Spannungskopfschmerzen in den Muskeln um die Nackengegend und im Kopf verursacht wurden. Zum Beispiel wurde lange vorgeschlagen, dass ein primärer Grund von Spannungskopfschmerzen das exzessive Zusammenpressen der Zähne war, was ein ernsthaftes Zusammenziehen des Schläfenmuskels verursacht. Neuere Studien haben jedoch vorgeschlagen, dass viele Spannungskopfschmerzen Patienten keine exzessiven Spannungen in Ihren Muskeln haben, also trägt diese Theorie weniger Gewicht als sie vorher gemacht hat. Eine weitere Theorie, die mehr Glaubwürdigkeit zu haben scheint, ist die Idee, dass Spannungskopfschmerzen etwas mit einer temporären Fehlfunktion in Bereich des Gehirns zu tun haben, der dafür verantwortlich ist den Schmerz zu fühlen und zu kontrollieren. Die Theorie sagt. Dass aufgrund irgendeiner Fehlfunktion, die Neurotransmitter involviert, wie Serotonin, das Gehirn die normalen Signale von den Muskeln als Schmerz missinterpretiert, daher folgt das Auftreten von Kopfschmerzen. Was nicht an gestritten wird, ist, dass es viele verschiedene Gründe gibt, die Kopfschmerzen dieser Art hervorbringen können. Unter diesen Gründen sind die folgenden:

- ❖ Stress
- ❖ Schlafmangel
- ❖ Augenschmerzen
- ❖ Koffeinentzug
- ❖ Haltungsfehler
- ❖ Unregelmäßige Mahlzeiten oder das Essen von Nahrung, die Kopfschmerzen auslösen.

Sie sollten jedoch beachten, dass diese nur die meist akzeptierten und bekanntesten Gründe sind, die oft Spannungskopfschmerzen verschaffen und das, was eine wirklich Attacke auslöst, bei jedem Individuum so persönlich sein, wie die Attacke selbst. In der Tat wird jeder Einzelne, der an Spannungskopfschmerzen leidet, dies nach seinen eigenen unterschiedlichen Gründen so machen. Es ist deswegen unerlässlich, dass, wenn Sie entweder ein phasenhaften oder chronischen Spannungskopfschmerzen Leidender sind, Sie genau isolieren müssen, was es ist, das Ihre Probleme verursacht, bevor Sie versuchen es zu behandeln. Zum Beispiel werden viele Frauen Spannungskopfschmerzen erleiden vor dem Beginn ihres Menstruationszyklus, oft mit dem prämenstruellem Syndrom verbunden. In andern Beispielen



können laute Geräusche oder helle, aufleuchtende Lichter bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen, folglich gibt es nicht wirklich einen Weg jeden möglichen Grund von Spannungskopfschmerzen aufzulisten, weil jeder Einzelne anders ist.

## Migräne

**Migräne:  
Gewitter im Kopf!**



Migräne Kopfschmerzen werden glücklicherweise von einer relative kleinen Prozentanzahl von Menschen erlitten, aber für diejenigen, die leiden, können Migränen buchstäblich Ihr Leben einnehmen. Migränen sind von der International Headache Society durch den Grad der Schwere kategorisiert, mit einer Kategorie 0 Attacke, die extrem mild ist, so dass das Leben relativ normal weitergeht, sich bis 3 erstreckt, was schweren Schmerz anzeigt, der alle Formen der Aktivität verhindert. Migräne Kopfschmerzen sind ein neurologisches Syndrom, wo der Schmerz in Ihrem Kopf von geänderter Wahrnehmung, Übelkeit und/oder Brechreiz begleitet wird. Die typische Migräne Attacke ist unilateral (d.h. betrifft sie nur eine Seite des Kopfes) mit einem pulsierenden, klopfenden Schmerz, der von vier Stunden bis zu 72 Stunden andauern kann. Der Schmerz wird oft begleitet bei einer Abneigung gegenüber Licht oder Geräuschen und es wird angenommen, dass bis zu ein Drittel der Menschen, die an Migräne Kopfschmerzen leiden, den Beginn einer Attacke bemerken, wegen sofortiger veränderter visueller, auraler oder olfaktorischer Wahrnehmung zuvor. Der weitgehend akzeptierte Grund von Migränen ist, dass sie als ein Resultat von irgendeiner Art von Unausgeglichenheit im seretongenem Kontrollsystem herauskommen, da Scans zeigen, dass viele Migräneleidenden erhöhte Blutflusslevel zum Gehirn haben kurz vor dem Beginn der Attacke. Jedoch scheinen nicht alle Migränen in diesem Weg zu kommen, da manche Menschen genetisch disponiert an Migräne zu leiden. Andererseits gibt es keine Menschen mit einer genetischen Neigung zu Migräne Attacken, die wegen Fehlfunktionen im Transport der Kalium- und Calcium Ionen zum Gehirn leiden. Es scheint auch eine Verbindung mit dem schwankendem Hormonleveln, angezeigt durch den Fakt, dass bei Erwachsenen 75% der Menschen, die an Migräne Attacken leiden, Frauen sind, wobei Migräne eine ähnliche Zahl an präpubertären Mädchen und Jungen beeinflusst. Des Weiteren, während Frauen mehr an Migräne Kopfschmerzen in der Schwangerschaft leiden, finden andere, dass ihre Anfälligkeit für Migräne komplett verschwindet, während sie schwanger sind. Wie angedeutet, finden bis

zu ein Drittel der Migräneleidenden, dass Ihre Attacken von einer vorausgegangenen Periode, wo sie eine ‚Aura‘ fühlen, sehen oder hören, die schrittweise über eine Periode von 15 Minuten oder so kommt und für weniger als eine Stunde anhält. Allgemein gesprochen wird die Aura verschwinden, die Migräne Attacke selbst wird innerhalb einer Stunde des Verschwindens beginne, obwohl es mehrere Stunden sein, bevor der Attacke passiert. Die Mehrheit der Migräneleidenden, die keine Aura hören oder fühlen, werden oft andere ‚Symptome‘ wahrnehmen, wie erhöhte Reizbarkeit, Gähnen, Erschöpfung, Euphorie oder schlechte Laune, genau wie das Leiden an steife Muskeln, besonders im Nacken. Die meisten Leidenden haben typische Zeichen, die fast immer den bevorstehenden Beginn einer Migräne Attacke angeben, der überall von ein paar Stunden bis zu ein paar Tagen später folgen können. Weil diese Anzeichen schrittweise bemerkbar klar und deutlich werden über eine Zeitperiode, kann ein recht aufmerksamer Migräneleidender (oder ein Familienmitglied eines Leidenden) mit einem Grad der Genauigkeit prognostizieren kann, wenn Sie dabei sind eine Migräne Attacke haben werden, was heißt, dass Sie etwas versuchen, um die Attacke an dem Entstehen zu hindern. Ob so eine vorbeugende Handlung erfolgreich sein wird hängt von vielen Faktoren ab, aber zu wissen, wann eine Attacke wahrscheinlich ist zu passieren, erlaubt dem Leidenden zumindest zu versuchen es abzuwenden.

## Cluster Kopfschmerzen

Cluster Kopfschmerzen – so genannt, weil Leidende dazu neigen mehrere Kopfschmerzen nach einander in ‚Clustern‘ (Gruppen) zu haben in separaten Perioden von Abnahmen – sind Kopfschmerzen von intensiven Schmerz, der jeweils von 15 Minuten bis zu 3 Stunden anhalten kann. Cluster Kopfschmerzen sind meistens unilateral (obwohl einige Leidende berichten, ‚wechselnde‘ Kopfschmerzen zu haben, die sich von einem Teil des Kopfes zu einem anderen in Gruppen bewegen mit dem Beginn der nächsten) und der Beginn der ersten Attacke ist oft sehr plötzlich und ohne eine Warnung. Sie sind weitaus häufiger bei Männern als bei Frauen und für die Mehrheit der Leidenden gibt es keine Warnung, dass seine Attacke geschehen wird. Jedoch berichten einige Menschen über einen leichten ‚Schatten‘ Schmerz kurz vorher in dem Bereich, wo die Attacke geschehen wird. Was Cluster Kopfschmerzen verursacht ist grade nicht bekannt und wegen der Intensität des Schmerzes, verkennen viele Leidenden die erste Attacke für etwas erheblich ernsteres, wie den Beginn eines Gehirntumors oder Multiple Sklerose, bis Sie die Behandlung aufsuchen. Leidende von Cluster Kopfschmerzen berichten allgemein, dass der mit der Kondition verbundene Schmerz der schlimmste ist, den Sie je erlebt haben, wobei viele leidende Frauen ebereichten, dass es erheblich schlimmer ist als eine Geburt ohne Betäubungsmittel. Allgemein gesagt wird der Schmerz hinter den Augen oder an der Schläfe gefühlt, obwohl er sich auch bis in die Muskeln des Nackens austrecken kann, wobei viele Leidende das Gefühl als ähnlich eine Fackellilie im Auge zu haben beschreiben. Und es ist schwer vorzustellen, unter der Betrachtung, dass viele Leidende Cluster Kopfschmerzen drei oder vier Mal nacheinander am Tag über Wochen haben, wie schmerzhaft und hemmend die Kondition sein könnte (obwohl Ihnen diese Grafik eine Vorstellung davon gibt!): Als der Zustand zuerst von Dr. B.T. Horton in 1939 entdeckt und angenommen wurde, schlug er vor, dass das Leiden an Cluster Kopfschmerzen jeden Menschen zum Selbstmord treiben kann, was einer der Gründe ist, warum sie auch als ‚Selbstmord Kopfschmerzen‘ bekannt sind. Glücklicherweise wird für die Mehrheit angenommen, dass so wenig wie 0.1% der Weltbevölkerung gezwungen sind an Cluster Kopfschmerzen zu leiden, aber für diejenigen die dies machen, ist der Schmerz viel schlimmer, der Rest von uns (sogar die schwerwiegendsten Migräne Leidenden) ist gezwungen dies zu ertragen. Trigeminusneuralgie ist eine ähnliche Kondition wie Cluster Kopfschmerzen, eine weiter Form von Kopfschmerzen, wo der Schmerz intensive ist, aber bei diesem besonderem Beispiel wird der Schmerz meistens um den Wangenbereich gefühlt, als hinter dem Auge oder an der Schläfe

## Andere primäre Kopfschmerzen

Es gibt einige andere Formen von Kopfschmerzen, die als primäre Konditionen kategorisiert werden, weil sie nicht durch andere medizinische Konditionen verursacht werden oder damit verbunden sind.

### Hemicrania continua

Hemicrania continua sind andauernde unilaterale Kopfschmerzen, die meistens unaufhörlich sind. Laut dem International Headache Society System der Klassifikation, um Hemicrania continua diagnostiziert zu werden, muss der Leidende seine Kopfschmerzen für eine Periode von mindestens drei Monaten verhindern während alle der folgenden Symptome aufgezeigt werden:

- ❖ Es muss andauernde unilaterale Schmerzen geben, die nicht wechseln;
- ❖ Der Schmerz muss gleichmäßig und täglich sein, ohne Abnahme und
- ❖ Der Schmerz sollte normalerweise von gemäßigter Intensität sein, obwohl es Perioden geben kann, wenn der Schmerzgrad deutlich ansteigt.

Zusätzlich zu diesen drei Kriterien und der Voraussetzung, dass die Kopfschmerzen mindesten drei Monate andauert haben, wird Ihr Arzt erwarten damit verbundene Augen Probleme, wie Weinen zu sehen oder das Leiden an einer verstopften Nase. Sehr gelegentlich gab es Berichte über gelegentliche Beispiele, bei denen Abnahmen geschehen, wo Hemicrania diagnostiziert ist, da sonst die Kopfschmerzprobleme des Leidenden genau allen andern Voraussetzungen für Hemicrania continua entspricht.

### Täglich neu auftretende Kopfschmerzen

Dies ist eine Kondition, welche erst kürzlich als eine deutliche Art der primären Kopfschmerzen von der International Headache Society anerkannt wurde, wobei das Kriterium für die Erkennung der Kondition in der zweiten ICHD in 2004 niedergelegt wurde. Dieses erste Kriterium für die Erkennung von neu auftretenden täglichen Kopfschmerzen ist, dass es Kopfschmerzen sind, die der Patient seit mindestens drei Monaten erleidet, und dass es auch die folgenden Voraussetzungen erfüllt:

- ❖ Der Schmerz muss täglich gefühlt werden und darf nicht abnehmen

- ❖ Er muss mindestens einen der vier folgenden Eigenschaften zeigen
  - I. Der Schmerz muss bilateral sein
  - II. Das Empfinden des Schmerzes muss drückend oder einengend sein; nicht pochen oder pulsierend
  - III. Der Schmerz muss mild bis mäßig sein und
  - IV. Er sollte nicht von täglichen physischen Aktivitäten, wie Gehen oder Treppen steigen, verschlimmert werden
  
- ❖ Die Kopfschmerzen sollten auch beide der folgenden Eigenschaften zeigen;
  - I. Der Patient darf nicht mehr als an einem von Phonophobie (Empfindlichkeit der Geräusche) oder Photophobie (Licht) oder milder Erschöpfung leiden und
  - II. Es sollte auch keine ernsthafte Übelkeit oder Erbrechen sein.

Da diese besondere Form an Kopfschmerzen einige Eigenschaften der Spannungskopfschmerzen zeigen und einige der Eigenschaften von Migräne, ist es seine Kondition, die nicht besonders leicht zu diagnostizieren ist. Des Weiteren, weil andere weitaus ernstere Konditionen, wie spontanes Liquorunterdrucksyndrom, einige der Indikatoren diese bestimmten Kopfschmerzen nachahmen, ist es nötig für die Ärzte andere Tests zu machen, wie einen Kernspintomografie, um diese ernsteren potentiellen Probleme ausschließen zu können, bevor sie bei der Diagnose landen. Zusätzlich überlegen Ärzte auch, eine Lumbalpunkturprobe zu entnehmen, um eine Infektion auszuschließen, bevor sie bei der Diagnose der neu auftretenden täglichen Kopfschmerzen ankommen.

## **Die medizinische Antwort auf Kopfschmerzen**

Wenn Sie unter der glücklichen Mehrheit sind, die Kopfschmerzen nicht so oft erleidet, werden Sie wahrscheinlich bis jetzt gesammelt haben, dass für diejenigen, die weniger glücklich sind, die Kopfschmerzen auf einer regulären oder andauernden Basis erleiden, das Aufsuchen von medizinischer Hilfe oft notwendig ist. Obwohl unregelmäßige Kopfschmerzleidende wahrscheinlich niemals in Betracht ziehen würden irgendetwas mehr zu tun als eine rezeptfreies Schmerzmittel zu nehmen, um Ihre Kopfschmerzen loszuwerden, ist die Selbst Behandlung, für diejenigen, die an der schlimmsten Verwüstung der primären Kopfschmerzen leiden, wie in den vorherigen Kapiteln hervorgehoben, mit Schmerzmitteln nicht immer eine brauchbare Option. Folglich, werde ich viel der medizinischen Behandlungen, die Ihr Arzt Ihnen verschreiben kann, wenn Sie andauernde oder reguläre Kopfschmerzen haben, betrachten und hervorheben, während ich auch die potentiellen Nebenwirkungen dieser Medikamente herausstellen, auf die Sie Acht geben sollten.

## Medizinische Behandlung von Spannungskopfschmerzen

Wenn Sie eine Person sind, die nur ab und zu an Kopfschmerzen leidet, dann sind Sie mehr als wahrscheinlich ein Leidender der episodischen Spannungskopfschmerzen. In diesem Fall, greifen die meisten Leidenden zu einer rezeptfreien analgetischem Schmerzmittel, um Ihre Kondition zu behandeln. Wie werden die unterschiedlichen verschiedenen Formen der Analgetika am Ende dieses Kapitels betrachten, weil Sie überrascht sein können von einigen der möglichen Nebenwirkungen von sogar scheinbar gutartigen Medikamenten. Für Leidende von chronischen Spannungskopfschmerzen gibt es viele verschiedene Arten von verschriebenen Medikamenten, die durch ein breites Spektrum von Markennamen bekannt sind. Einige der meist verschriebenen Medikament sind die folgenden:

### Amitriptylin

**Dieses Medikament gehört zu einer Riesenauswahl von verschiedenen Markennamen:**

Amitriptyline (Elavil, Endep, Vanatrip, Adepress, Adepril, Amiline, Amitid, Amitone, Amitril, Apo-Amitriptyline, Damilan, Damilen, Dohme, Elanil, Elatrol, Eliwel, Emitrip, Enovil, Etafron, Flavyl, Hexathane, Horizon, Kamitrin, Lantron, Laroxil, Laroxyl, Latilin, Lentizol, Levate, Limbitrol, Novotriptyn, PMS-Levazine, Proheptadiene, Redomex, Saroten, Sarotena, Sarotex, Seroten, Sharpe, SK-Amitriptyline, Sylvemid, Trepiline, Triavil, Tridep, Triptanol, Triptilin, Triptisol, Triptyl, Tryptanol, Tryptizol, Tryptme, Tryptomer) is a tricyclic

Und obwohl es ursprünglich als Antidepressiva benutzt wurde wird es heute oft für Menschen verschrieben, die an chronischen Spannungskopfschmerzen oder Migräne leiden, obgleich in relativ kleinen Dosierungen. Einige der weniger angenehmen Nebenwirkungen, erlitten von einigen Benutzern, sind Gewichtszunahme, Übelkeit, Verstopfung, Schwindel, Mundtrockenheit, Sehtrübung und Schlaflosigkeit. In einigen ernsteren Fällen scheint das Medikament Hypotonie, Psychose, Herzrhythmusstörungen, Herzblockade und Depression zu verursachen.



## **Mirtazapin**

Mirtazapin (bekannt als Remeron in den USA, Kanada, Australien und Süd Afrika, aber als Zispin oder Zispin Soltab in UK und Irland) ist ein psychoaktives Medikament, das primär als Antidepressiva verwendet wird. Zusätzlich zu der Verwendung als Antidepressiva, erwies es sich als effektiv in der Behandlung von Migräne und chronischen Spannungskopfschmerzen, obwohl es nochmals ein Medikament mit einer langen Liste von potentiellen negativen Nebenwirkungen mit sich bringt. Die meisten Nebenwirkungen schließen Sehtrübung, Schwindel, Sedierung, angeregter Appetit und Gewichtszunahme, flache Atmung oder Hyperventilation, Malaise, erhöhte Körpertemperatur, Ruhelose-Beine Syndrom und viele viele mehr ein. Ernstere Nebenwirkungen können Krämpfe oder Krampfanfälle, exzessiver Wasserstau oder Ödeme, Übelkeit und Brechen, Durchfall, sexuelle Dysfunktion und Depression oder Angst sein, die in den ernsteren Fällen suizidales Verhalten einfasst. Zusätzlich hat das Medikament auch milde bis mäßige psychedelische Erlebnisse und Effekte in einigen Patienten verursacht, obwohl jeder notwendigerweise zustimmen würde, dass dies eine negative Nebenwirkung ist, ist dies offen zur Diskussion!

## **Natriumvalproat**

Einige Ärzte überlegen Natriumvalporat als Prophylaxe zu geben, das ist ein Medikament, das dafür entwickelt wurde, chronische Spannungskopfschmerzen vorzubeugen, anstatt diese zu beseitigen. Die Hauptverwendung von Natriumvalproat ist als ein Antipileptikum, mit der Hauptkehrseite dieses besonderen Medikaments, dass die Chancen ein Baby mit einem Geburtsdefekt zu bekommen bei der Einnahme dieses Medikaments irgendwo zwischen zwei und fünf Mal höher liegt, als bei anderen Antipileptika. Des Weiteren gibt es einige Beweise, dass Kinder, geboren von einer Mutter, die valporate Medikamente eingenommen hat, eine deutlich höher Chance haben, am Autismus zu leiden, laut einer Studie im 2005 von der Autism Association of America.

## Medikamente für Migräne

Wie in den vorherigen Kapiteln vorgeschlagen, sind beide der wichtigsten verschriebenen Medikamente für die Behandlung von chronischen Spannungskopfschmerzen, wahrscheinlich oft von Ihrem Arzt verschrieben worden für die Bekämpfung der schlimmsten Auswirkungen der Migräne. Einige Ärzte betrachten auch das Verschreiben von Natriumvalproat genau wie eine Prophylaxe zum Vorbeugen des Beginns von Migräne Kopfschmerzen, bevor diese beginnen. Es gibt jedoch einige verschiedene Formen der Behandlungen, die verschrieben werden könnten, um mit Migräne Kopfschmerzen umzugehen, mit der ersten Gegenmaßnahme von dem allgemeinem Griff zu rezeptfreien Analgetika, wie Aspirin, Tylenol und Paracetamol (Acetaminophen in Nord Amerika). Wenn das Individuum an einer Migräne Kopfschmerzen leidet, glücklich genug ist, dass es nur eine milde Attacke ist, werden solche Analgetika wahrscheinlich stark genug sein, mit dem Problem umzugehen, obwohl, ob Sie Analgetika überhaupt einnehmen sollten, ist eine ganz andere Frage (aus Gründen, die später hervorgehoben werden). Manchmal werden diese Analgetika ganz alleine eingenommen oder abgeben, wobei sie sonst verschrieben werden oder eingenommen werden in Kombination mit anderen Substanzen, wie Koffein. Während Migräne Leidenden allgemein empfohlen wird, dass Sie Ihre Koffeineinnahme begrenzen, scheint es, dass die Kombination von Analgetika und Koffein die Wirkung des Medikaments vergrößert (und Koffein selbst ist anerkannt als rezeptfreies Medikament von der FDA). Wie zuvor erwähnt, sind Migräne Kopfschmerzen oft von Übelkeit und/oder Erbrechen begleitet, es ist also nicht unüblich für die Analgetika auch in Kombination mit brechreizhemmenden Medikamenten hergestellt zu werden. Für Migränen, die nicht auf rezeptfreie Medikamente oder Analgetika reagieren, die Ihr Arzt Ihnen als ein selektives Serotonin-Wiederaufnahmemehmer (SSRI) verschrieben kann, welche effektiv für die Beseitigung von milden bis mäßigen Migräne Kopfschmerzen sind, die nicht auf Analgetika oder andere wesentliche Medikamente Verteidigungen reagieren. Obwohl SSRIs nicht von der FDA für die Behandlung von Migräne Kopfschmerzen anerkannt sind, haben Tests und Versuche gezeigt, dass diese unter bestimmten Umständen helfen können. Technisch gesehen ist die wesentliche Verwendung von SSRIs als ein Antidepressiva und noch einmal gibt es eine lange Liste an potenziellen negativen Nebenwirkungen, an denen Sie leiden können, wenn Sie entscheiden, eine dieser Medikamente bei der Behandlung Ihres Migräne Problems anzuwenden. Diese Nebenwirkungen umfassen Apathie, Übelkeit und Erbrechen, Schläfrigkeit, Schwindel, Veränderungen des Appetits und der Schlafgewohnheiten, Zittern und Gewichtsverlust oder

Zunahme. Die meisten dieser Nebenwirkungen werden bald nach dem Beginn der Einnahme der Medikamente gefühlt, da Ihr Körper sich an diese gewöhnt und viele von Ihnen vergehen werden. Es ist jedoch auch bekannt, dass SSRIs weitaus ernstere Nebenwirkungen verursacht, da einige Patienten über sexuelle Probleme und kardiovaskuläre Nebenwirkungen berichten. Des Weiteren, weil sie Antidepressiva sind, können SSRIs einen Grad an Abhängigkeit in Patienten erschaffen, die diese über eine längere Zeit einnehmen. Andere Formen der Behandlung, die verwendet werden könnten als ein Weg des Umgangs mit der Migräne, umfassen Ergotalkaloide, die effektiv für das Abbrechen von Kopfschmerzen sind, wenn sie einmal angefangen haben zu wirken, kommen jedoch mit ihrer eigenen Palette an potenziellen Nebenwirkungen. Zum Beispiel ist Ergotismus eine Kondition, wo die Gesamtwirkung der Einnahme von Medikamenten oder Medizin mit der Basis von Ergotkaloiden auch langsam mit der Zeit aufbaut und langsam Ihren Körper vergiftet. Ein geschütztes Medikament wie Cafergot wirkt wahrscheinlich, weil Koffein und Ergot als Vasokonstringenzen arbeiten, was heißt, dass sie die Blutgefäße verschmälern, was hilft die Blutversorgung zu regulieren. Diese Wendung sollte helfen die Schwere der Migräne Attacken zu reduzieren. Jedoch sind Medikamente wie Cafergot in den USA oder UK nicht so leicht zu erwerben und sie haben potenzielle Nebenwirkungen, wie das Verursachen von Taubheit in Ihren Zehen und Fingern, Herzschmerzen, Sehtrübung und Schwindel. Dies sind alles potenzielle Nebenwirkungen, die durch die allgemeine Gefäßverengung in Ihrem gesamten Körper, nicht nur in Ihrem Gehirn, entstehen. not just in. Zusätzlich zu all diesen Medikamenten, die Ihr Arzt Ihnen verschreiben könnte, um Ihre Migräne Kopfschmerzen zu beseitigen, können sie auch ein breites Spektrum an Medikamenten vorschlagen, die Sie einnehmen, die den ursprünglichen Beginn der Migräne verhindern, bevor eine Attacke beginnt. Es gibt viele Medikamente, die angeboten werden können, wie Beta-Blocker, Kampflöser und Antidepressiva. Alle dieser Medikamente werden potentielle negative Nebenwirkungen haben, abhängig von dem jeweiligen verschriebenen Medikament.

### **Rezeptfreie Schmerzmittel und ihre Nebenwirkungen**

Vielleicht denken Sie, dass, weil diese frei in Apotheken und Drogeriemärkten mit der Zustimmung der Regierung verkauft werden, müssen Analgetika sicher sein, aber dies ist eine Annahme, die Sie nicht machen dürfen. Neben dem Fakt, dass Medikamente in dem meisten westlichen Ländern von der Regierung geprüft werden müssen, ist bekannt, dass diese niemals eingenommen werden sollten, als ein Beweis, dass sie komplett sicher sind, weil sogar die meisten der herkömmlichen oder Gartenanalgetika potenzielle Nebenwirkungen

haben. Zum Beispiel, obwohl es frei für den Verkauf seit über 100 Jahre ist, hat das bescheidene Aspirin bekannte negative Nebenwirkungen bei einigen Menschen, wie Magengeschwüre und gastrointestinale Blutungen. Große Mengen an Salicylaten (was ein Stoffwechselprodukt von Aspirin ist) hat gezeigt, dass es bei Ratten Tinnitus verursacht und es ist nicht allzu unüblich für Menschen, die Aspirin recht regelmäßig nehmen, Schwellungen und Nesselsucht zu entwickeln. Im schlimmsten Fall ist es auch bekannt, dass Aspirin eine wenig bekannte Kondition Reyes Syndrom bei Kindern verursacht, welcher ernsthaften Schaden im Gehirn oder der Leber verursachen kann und letztlich tödlich sein kann. Wenn Sie Paracetamol (Acetaminophen) einnehmen, gibt es eine lange Liste an möglichen Nebenwirkungen, die mit dem Medikament verbunden sind, obwohl es ein sehr wirkungsvolles Schmerzmittel ist, besonders, wenn es zusammen mit anderen Schmerzmitteln, wie Codein, das auch oft ein rezeptfreies Medikament ist, eingenommen wird. Nichtsdestotrotz kann Paracetamol, in großen Mengen eingenommen, Lebersversagen und letztlich den Tod verursachen – es ist der Nummer eines Grund von akutem Lebersversagen in den USA und UK – aber sogar bei einer normalen Dosierung können dieselben Ergebnisse bei manchen unglücklichen Menschen vorkommen. Des Weiteren, kann die exzessive Verwendung von Paracetamol schwere Schäden der anderen inneren Organe auslösen, während einige Studien gezeigt haben, dass das Medikament innere Blutungen auslösen können, sogar in sehr kleinen Dosierungen. Das Fazit ist, sogar anscheinend sichere und harmlose rezeptfreie Analgetika sind nicht notwendigerweise so sicher, wie Sie denken und kommen mit vielen potenziellen unangenehmen Nebenwirkungen. Wie vorgeschlagen, gibt es Ihnen vielleicht einen Grund zu überlegen, ob die Verwendung von chemischen Analgetika so eine gute Idee ist.

## Die ersten Schritte machen...

Nun sind Sie wahrscheinlich bei dem gleichen Ergebnis angekommen, das ich schon vor einer langen Zeit gefunden haben, dass die Behandlung von Kopfschmerzproblemen – egal wie schwer Ihr Schmerz ist – in ausschließlich natürlichen Sache möglich ist, wenn überhaupt, großen Sinn macht. Aber die erste Sache, die Sie machen müssen, ist genau zu ergründen, was Ihre Kopfschmerzprobleme überhaupt verursacht. Wenn Sie die Wurzel Ihres Problems finden, dann werden die Kopfschmerzen natürlich weniger ein Problem, weil Sie wissen was der Auslöser ist und Sie können die Häufigkeit des Auftretens des Auslösers minimieren oder es ganz aus Ihrem Leben entfernen. Ohne Zweifel können einige Menschen leicht herausfinden, was es verursacht, dass sie an Kopfschmerzen leiden, aber dies trifft nicht auf alle zu. Sogar, weil fast alles an das Sie denken können eine potentieller Kopfschmerzauslöser sein kann, kann es sehr schwer sein, genau zu isolieren, was es ist, dass Ihre Attacken hervorruft. Daher, wenn Sie sich in einer Situation finden, wo Sie an Kopfschmerzen leiden, aber nicht wirklich wissen warum, müssen Sie anfangen ein Tagebuch führen, so dass Sie mit der Zeit ein deutliches Bild formen können, was Ihre Probleme verursacht. Bewerten Sie die Kopfschmerzen, an denen Sie leiden auf einer Skala von 1 bis 5 oder etwas vergleichbares, wobei 1 einen ordinären, schmerzfreien Tag repräsentiert bis zu der 5, wo der Schmerz stark ist. Offensichtlich wollen Sie sich mehr auf das Finden der Ursache fokussieren, die Ihnen die schlimmsten Schmerzen verursacht und Aufzeichnungen so zu machen, ist ein effektiver Weg, dies zu machen. Sie sollten entweder die Informationen, die Sie zuvor in diesem Buch gelesen haben, oder mit früheren Besprechungen mit Ihrem medizinischen Betreuer erworben haben, eine Vorstellung über die Arten von Kopfschmerzen, an denen Sie leiden, erhalten haben mit der wahrscheinlichsten Möglichkeit, dass Sie an Spannungskopfschmerzen leiden. Sie haben einige der üblichen Gründe für Spannungskopfschmerzen zuvor in diesem Buch gesehen, also sollten Sie einen Hinweis über jeden Vorfall, der in diese Kategorie fällt, vermerken. Zum Beispiel, wenn Sie in einer stressigen, belastenden Situation sind und Ihre Kopfschmerzen scheinen sich kurz danach zu bilden, habe Sie ein deutliches Anzeichen dafür, was Ihr Problem ist. Jedoch gibt es keine Begrenzung der Vorfälle und Situationen, die Kopfschmerzen verursachen können, wobei Nahrung für manche ein besonders offensichtliches Beispiel ist. Für manche Menschen gibt es bestimmte Nahrungsmittel, die nicht wirklich mit Ihnen übereinstimmen und einer dieser Weg der ‚mangelnde Zustimmung‘ wird wahrgenommen durch Kopfschmerzen.

Daher, schreiben Sie auf, was Sie zu jeder Mahlzeit essen, so dass Sie eine genaue Aufzeichnung darüber haben, was Sie gegessen haben vor dem Beginn Ihrer Kopfschmerzen. Wie zuvor erwähnt, obwohl viel Menschen Kopfschmerzen innerhalb von Minuten oder Stunden nach einem ‚Auslöser‘ Ereignis oder einer Situation entwickeln können, ist dies nicht für alle der Fall. Tatsächlich werden manche Menschen für ein paar Tage nach dem Auslöser Ereignis keine Kopfschmerzen entwickeln, obwohl unter normalen Umständen sich Kopfschmerzen nach 3 bis 12 Stunden nach dem Essen der falschen Nahrung beispielsweise anfangen zu entwickeln. Nichtsdestotrotz müssen Sie einige Tage in Ihrem Tagebuch zurückgehen, bevor Sie ein Muster erkennen. Dies ist jedoch genau das, wonach Sie suchen, ein Muster von etwas Geschehendem nach dem Sie Kopfschmerzen auf einer regelmäßigen Basis zu entwickeln scheinen. This is however exactly what you are looking for, a pattern of

Wie ich bereits vorgeschlagen habe, wenn Sie die Auslöser Ihrer Kopfschmerzattacken identifizieren können, können Sie beginnen, etwas darüber zu machen und den Auslöser aus Ihrem Leben zu verbannen. Zum Beispiel, wenn Sie versuchen es auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu begrenzen, dann meiden Sie dieses bestimmte Nahrungsmittel von hier an oder, wenn es ein besonders sesshaftes Ereignis gibt, wo Sie Ihr Problem auszulösen scheinen, gucken Sie, ob Sie dieses einzelne Ergebnis auch meiden können. Natürlich ist es nicht immer machbar oder möglich alles ganz zu vermeiden. Zum Beispiel, wenn es scheint, dass Ihre Kopfschmerzen bei der Arbeit ausgelöst werden, gibt es nicht viel das Sie tun können, um von diesen stresshaften Situationen wegzukommen, außer Sie wechseln dem Job (was natürlich eine Option wert sein kann, wenn das Problem zu schlimm wird). Sogar in diesem Szenario, ist das Wissen der Wurzel, die Ihr Problem verursacht, der halbe Kampf und Sie können nichtsdestotrotz anfangen etwas darüber zu unternehmen. Zum Beispiel, um mit dem vorherigen Beispiel fortzufahren, wenn Sie ergründen, dass die Hauptursache Ihrer Kopfschmerzen Stress im Büro ist, sollten Sie darüber nachdenken, etwas anzufangen, was Ihnen hilft, mehr zu entspannen. Einige Menschen wählen wahrscheinlich das Anfangen von Gartenarbeit oder Malen, wobei es anderen Menschen helfen kann sich zu beruhigen, wenn Sie Musik hören oder ein Buch lesen. Ziehen Sie in Betracht, zu lernen wie Sie langsam und tief Atmen, zu Zeiten, in denen der Stress Sie einnimmt, und Sie können vielleicht erwägen, die Tiefenatmungsübungen mit Yoga und/oder Meditation zu kombinieren. Wenn Sie nicht in einer Position sind, die Auslöser Ihrer Kopfschmerzen aus dem Leben zu entfernen, müssen Sie sich selbst beibringen mit diesen Auslösern wirkungsvoller umzugehen, aber Sie können dies nicht tun, bis Sie wissen was diese sind. Als eine allgemeine Regel gilt, dass die Anwendung von Mäßigkeit bei Ihrer Alkohol – und Koffeineinnahme etwas ist, dass viel

Kopfschmerzleidende als effektiv für die Reduzierung Ihres Problems halten, während beständige Schlafgewohnheiten und die regelmäßige Einnahme von Essen auch sehr hilfreich sein kann.

**Andere recht häufige Spannungskopfschmerzen oder Migräne Auslöser sind die Folgenden:**

- ❖ Allergische Reaktionen. Dies kann eine Reaktion auf Essen oder Trinken sein oder es ist etwas, wie eine Heuschnupfenartige Reaktion auf Pollen
- ❖ Laute Geräusche, helle Lichter und bestimmte Gerüche oder Düfte
- ❖ Rauchen oder die Belastung des Rauchs anderer Menschen.

Also ist die erste Sache, die Sie machen, ein Tagebuch zu führen, um die Gründe Ihrer Kopfschmerzen zu identifizieren, bevor Sie diese Gründe aus Ihrem täglichen Leben entfernen, wenn dies möglich ist. Jedoch gibt es keine Garantie, dass die funktionieren wird, da es für einige Menschen nicht möglich sein wird eine einzelne Ursache des Kopfschmerzproblems auf diese Weise zu isolieren. In diesem Fall müssen Sie nach alternativen Antworten suchen.

## Ist Gluten Ihr Problem?

Gluten ist ein Protein, das in vielen getreidebasierten Grundnahrungsmitteln gefunden wird, wie Roggen, Gerste und Weizen. Folglich ist Gluten ein beständiger Teil von Brot und vielen ähnlichen Produkten, obwohl es nicht in allen getreidebasierten Nahrungsmitteln vorkommt, da Getreide, Buchweizen und Hafer Gluten frei sind. Einige Menschen leiden an einer Kondition bekannt als Zöliakie Krankheit oder Syndrom, eine Kondition, die oft als Gluten Unverträglichkeit bekannt ist, was heißt, dass Ihr Körper Gluten nicht richtig verarbeiten kann. Über die Jahre haben viele Studien gezeigt, dass Zöliakie eine Kondition ist, an der Migränepatienten leiden, also ist dort eine deutliche Verbindung zwischen Migräne Kopfschmerzen und das Vorkommen von Gluten in der Ernährung. Folglich kann es sein, wenn andauernde Migräne Kopfschmerzen Ihr Problem sind, dass Sie Gluten unverträglich sind und das Umgehen von Nahrungsmitteln, die Gluten enthalten, bei Ihrer Ernährung eine gute Lösung für Ihr Problem sein kann. Es wird angenommen, dass das Problem für Zöliakie Leidende ist, dass Ihre Gluten Unverträglichkeit eine Entzündung Ihres Zentralen Nervensystems verursacht, wie gezeigt durch ausgeführte Studien mit kernspintomografischen Scans der Patienten, die an dieser besonderen Kondition leiden. Von diesen Individuen, leiden viele an Migräne und anderen Arten von Kopfschmerzen, wahrscheinlich als ein Resultat dieser Entzündung und, wenn diese Menschen zu einer Gluten freie Ernährung wechseln, verminderte die Entzündung und die Probleme verschwanden.

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Migräneleidende auch 10 Mal wahrscheinlicher sind an Zöliakie zu leiden, damit ist die Verbindung von Gluten Unverträglichkeit und Kopfschmerzen eindeutig. Des Weiteren wurde in derselben Studie demonstriert, dass die Anwendung einer Gluten freien Ernährung den Blutfluss zum Gehirn verbessert hat, bei den besagten Patienten, was entweder die Migräneprobleme komplett entfernt hat oder die Schwere und Dauer ihrer Migräneattacken verringert hat. Alle dieser Beweise zeigen deutlich zu dem Fakt, dass die Anwendung einer Gluten freien Ernährung oft sehr effektiv für jeden ist, der regelmäßige Kopfschmerzen erleidet, um die Schwere zu verringern oder sich sogar vollkommen von dem Problem vollkommen befreien. Dies ist besonders wahr für Migräneleidende, obwohl, wenn Sie ein chronischer Leidender von irgendeiner Art von Kopfschmerzen sind, können Sie erwägen eine Gluten freie Ernährung zu machen, weil Ihre Chancen sehr gut sind, dass es Ihnen helfen wird.



## **Verhaltensänderungen, um die Kopfschmerzen zu reduzieren**

Wie zuvor vorgeschlagen, wenn Sie Ihre Auslöser identifizieren können, die Ihre Kopfschmerzattacken auslösen, kann es sehr einfach sein diese Auslöser zu ändern oder ganz aus Ihrem Leben zu schließen, um die Schwere Ihres Problems zu verringern. Jedoch gibt es andere Veränderungen der Lebensweise, die Sie machen können, von denen einige Ärzte glauben, dass sie die Häufigkeit und Schwere der Kopfschmerzen reduzieren werden, mit denen viele chronische Kopfschmerzleidende zu kämpfen haben. Daher sollten Sie erwägen, wenn Sie Schwierigkeiten haben einen bestimmten Grund festzumachen, warum Sie chronische Kopfschmerzen oder Migränen erleiden, eine dieser Veränderungen vorzunehmen, um zu sehen, ob sie effektiv für Sie sind. Eine solche Veränderung ist, von der viele Ärzte glauben, dass sie die Häufigkeit und Schwere der Kopfschmerzen und Migränen durch eine regelmäßige tägliche Aerobic Übung von 20 oder 30 Minuten verringern kann. Bis zu einem gewissen Grad macht dies sehr viel Sinn, weil das Durchführen von regelmäßigen Übungen erzielt viele Ziele, die, während sie nicht direkt Kopfschmerzen und Migräne entfernen, nichtsdestotrotz Vorteile haben, unter denen das Reduzieren der Spannungskopfschmerzen oder Migräne Kopfschmerzen ist. Zum Beispiel, wenn Sie wegen Stress an Spannungskopfschmerzen leiden, ist einer der besten Wege den Stress zu vertreiben mit Laufen oder Fahrradfahren. Ähnlich, erleiden viel Menschen Spannungskopfschmerzen als Ergebnis von Wut oder Frustration und wieder einmal ist Bewegung ein guter Weg diese Gefühle zu verarbeiten.

Das Konzept der Bewegung als ein Weg der Reduktion der Schwere und Häufigkeit von Kopfschmerzen ergibt viel Sinn auf vielen Ebenen und wenn Sie leiden, ist es definitiv einen Versuch wert ein Programm von regelmäßiger Bewegung zu beginnen, um zu sehen, ob dies Ihr Problem verringert. Eine weitere Möglichkeit, die oft Menschen hilft Ihre Kopfschmerzen zu besiegen, ist mehr zu schlafen und dies zu regulären Zeiten. Für die meisten Menschen in der modernen Welt ist es schwer genügend Schlaf zu bekommen, aber es ist bekannt, dass eins der direkten Resultate von Schlafmangel Kopfschmerzen sind. Ob Ihr Problem chronische Spannungskopfschmerzen sind oder Migränen, es ist oft wahr, dass ein ausschlafen des Problems ein sehr effektiver Weg ist damit umzugehen, angenommen der Schmerz ist nicht so schlimm. Dass er Sie vom Schlafen abhält. Wie zuvor vorgeschlagen, ist Ernährung eine sehr wichtige Berücksichtigung, wenn es um die Befreiung von Kopfschmerzen Problemen geht. Üblicher Migräne und Kopfschmerzen Auslöser Nahrungsmittel beinhalten diese, die Tyramin enthalten, wie Rotwein, Räucherfisch, gereifter Käse und Feigen, während andere Nahrungsmittel wie Schokolade, Nüsse, Erdnussbutter,

Bananen und Milchprodukte dafür bekannt sind, Kopfschmerzen und Migräneprobleme zu verursachen. Folglich sollte Sie besonders vorsichtig mit Nahrungsmitteln dieser Herkunft sein, wenn Kopfschmerzen oder Migräne ein Problem sind. Andere Experten schlagen vor, dass Aspartame Auslöser von Kopfschmerzen und/oder bei Migräne bei manchen Menschen ist, obwohl dies noch nicht endgültig nachgewiesen ist. Jedoch wurde in einem Placebo-ähnlichem Test herausgefunden, dass Menschen, denen Mononatriumglutamat wurde viel eher Kopfschmerzen und Migräne entwickelt haben als Menschen, denen ein Placebo gegeben wurde, daher gibt es wenig Zweifel, dass MSG der Grund für chronische Kopfschmerzen und Migränen sein kann. Eine andere Veränderung, die chronische Spannungskopfschmerzen oder Migräne Leidenden helfen kann, ist den Problemzyklus zu brechen. In vielen Fällen, wenn Menschen chronische Kopfschmerzen oder Migräne Leidende sind, folgt der Zyklus der Kondition einer bestimmten vorhersehbaren Weg und das Brechen des Weges oder Zyklus kann sehr effektiv für die Verminderung der Schwere von zukünftigen Attacken sein. Wie erwähnt, beim Betrachten der Situation, in der Ihre Kopfschmerzen von Stress verursacht werden, involviert das Brechen des Zyklus das Durchführen einer geistigen Leistung, um von der Situation zurückzutreten, wenn Sie fühlen, dass Kopfschmerzen aufkommen. Um dies zu tun, wird das Besitzen der Fähigkeit ganz zu entspannen, während Sie tief atmen sicher helfen, genau wie die Fähigkeit Visualisierung oder Selbst-Hypnose zu üben. In beiden dieser Situationen verwenden Sie Ihren Geist, um die Art, in der Ihr Körper reagiert, zu kontrollieren, um Ihnen selbst effektiv zu sagen, dass der Schmerz nicht mal ansatzweise so schlimm ist, wie Sie anfangs angenommen hatten. Einige Menschen zweifeln, ob Visualisierung oder Selbst-Hypnose effektiv sein können, aber es ist bekannt, dass beide Praktiken erlernt und gemeistert werden können und sie sind beide sehr wirkungsvoll für das Reduzieren der Schwere der Schmerzen, die Sie bewusst fühlen.

Denken Sie so darüber nach. Haben Sie jemals bemerkt, dass wenn Sie analgetische Schmerzmittel genommen haben, Sie sich oft sofort besser fühlen, obwohl die Medikamente in den Schmerzmitteln noch nicht annähernd genug Zeit gehabt haben, um zu wirken? Dies ist ein klassisches Beispiel von Ihrem Unterbewusstsein, das Ihr Bewusstsein kontrolliert, indem es das Bewusstsein überzeugt, dass der Schmerz verschwindet, obwohl die besagte Medizin noch nicht wirkungsvoll ist.

### **Wie können Sie das Wetter meiden?**

Die einfache und offensichtlichste Antwort auf diese Frage ist, dass Sie das Wetter nicht meiden können, was unglücklich ist, weil es einige Beweise gibt, dass das Wetter die Ursache von Kopfschmerzen und Migränen ist. Eine Studie von regelmäßigen Migräne Leidenden

erkannte, dass 62% der Teilnehmer, die befragt wurde, glauben, dass das Wetter Auswirkungen auf Ihre Kondition hat, obwohl nur 51% der getesteten Teilnehmer empfindlich auf die Wetterveränderungen zu reagieren. Nichtsdestotrotz scheint es wahr zu sein, dass Veränderungen im Wetter Spannungskopfschmerzen und Migräne auszulösen, mit der Vergrößerung der Wahrscheinlichkeit dieses Auftretens durch die folgenden Änderungen (aufgelistet in absteigender Reihenfolge der Wichtigkeit):

- ❖ Hohe oder niedrige Temperaturen kombiniert mit hoher Feuchtigkeit scheint die Kombination von Wetterkonditionen zu sein, die am wahrscheinlichsten Kopfschmerzen oder Migräne hervorbringt
- ❖ Plötzliche große Wetterveränderungen
- ❖ Ein plötzlicher Abfall oder Anstieg des Luftdrucks

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass wenn Migräne Leidende von einem starken Föhn unterworfen werden, bekommen sie anfälliger für Migräne, wahrscheinlich wegen der erhöhten Anzahl von positiv geladenen Ionen in der Luft. Wenn Sie natürlich ein Kopfschmerzen und Migräne Leidender sind, ist es fast unmöglich diese negativen Effekte des Wetters komplett zu meiden. Jedoch an solchen Tagen, wenn die Wetterkonditionen es wahrscheinlicher machen, dass Sie eine Attacke erleiden, macht es Sinn zu Hause zu bleiben, besonders, wenn Sie Zuflucht in einer klimatisierten Umgebung suchen können, so dass das Wetter weniger Auswirkungen hat.

### **Seien Sie vorsichtig, wie Sie Ihre Haare waschen!**

Eine Studie von 94 Teilnehmern in Indien hat gezeigt, dass für manche Menschen, die Migräne Attacken erleiden, das Waschen Ihrer Haare, während Sie in der Badewanne sind, eine Attacke veranlasst! Des Weiteren bewies dieselbe Studie auch, dass die Weise, wie Menschen Ihre Haare nach dem Waschen trocknen, scheint Migräne Attacken bei manchen Individuen zu veranlassen. Dies scheint zu zeigen, dass etwas einfaches und grundlegendes als das Waschen Ihrer Haare als ein Migräne oder Kopfschmerzen ‚Auslöser‘ bei manchen Menschen wirken kann, sogar wenn dies etwas ist, von dem Sie niemals ausgegangen wären, dass es ein potentieller Auslöser ist, sollten Sie dies tun.

### **Hypnotherapie als Heilung von Kopfschmerzen**

Eine weitere interessante Idee ist es, einen professionellen qualifizierten Hypnotherapeuten zu konsultieren, um deren Hilfe zu suchen bei der Befreiung oder der Minderung der Schwere

Ihres Kopfschmerzproblems, wenn Sie jedoch denken, dass Selbst-Hypnose schwierig ist, kann die Verwendung von Dienstleistungen eines qualifizierten professionellen weitaus effektiver für Sie sein. Die Idee der Hypnose als Behandlung für jede medizinische Kondition, wie chronische Kopfschmerzen und Migräne, ist, dass ein Hypnotherapeut Ihren Fokus vom Schmerz und Leiden auf einer bewussten Ebene zu einer unterbewussten wechseln wird, auf solch ein Schmerz nicht existiert. Folglich wird die Verwendung einer Dienstleistung eines Hypnotherapeuten Ihnen erlauben den Schmerz zu ‚vergessen‘, den Sie erleiden, was Sie wiederum dazu befähigt, sich auf wichtigere positive Aspekte in Ihrem Leben zu fokussieren. Dies funktioniert, da eines der Probleme, welches Kopfschmerzen begleitet, es erschwert, wenn der Schmerz ernster ist, sich zu fokussieren oder über etwas anders als den Schmerz nachzudenken. Dies wiederum verschlimmert den Schmerz und macht Sie gereizter und angespannter. Daher, wenn Sie mit einem Hypnotherapeuten arbeiten der Ihnen helfen kann ihren Fokus weg vom Schmerz zu lenken, ist es fast sicher, dass sie Ihnen helfen werden die Schwere Ihres Kopfschmerzproblems sehr schnell zu reduzieren. Und wenn sie erst einmal so getan haben und Sie haben gelernt wie leicht (und angenehm) es ist, hypnotisiert zu werden, sollte es relativ einfach für Sie sein eine ähnliche Technik anzuwenden, so dass Sie über Selbst-Hypnose Ihr Kopfschmerzproblem behandelt können. Obwohl die meisten Kopfschmerz Leidenden den ersten Versuch der Behandlung des Problems mit Hypnose wahrscheinlich als leichter empfinden mit der Zusammenarbeit mit einem professionellen Hypnotherapeuten. Jemanden zu finden, der Ihnen auf diese Weise helfen kann, ist nicht schwer, weil alles was Sie machen müssen ist bei Google Maps nach einem Hypnotherapeuten in Ihrer Umgebung zu suchen. Des Weiteren wird eine Standard Google Suche nach ‘Online Hypnotherapie’ viele Seiten aufwerfen, wo professionelle Hypnotherapie Ratschläge und Dienste online verfügbar sind, also ist diese eine weitere Option, die Sie in Betracht ziehen können.

## Akkupunktur und Akupressur



Eine weitere Option, die viele Menschen verwenden, um chronische Kopfschmerzen oder Migräneprobleme zu bekämpfen ist Akupunktur oder die nah verwandte Akupressur, von denen beide für die effektive Behandlung der Probleme dieser Art angewendet werden. Akupunktur ist eine uralte chinesische Form der Alternativmedizin, die das Hineinstecken von Nadeln in den Körper an verschiedenen Stellen involviert, als ein Weg der Schmerzlinderung oder der Behandlung von bestimmten medizinischen Problemen. Die Grundlage der Akupunktur ist, dass laut dem originalen chinesischem Konzept, es verschiedene Meridiane und Kanäle durch Ihren Körper hinweg gibt, an denen entlang Ihre ‚Qi‘ oder Ihre Lebensenergie fließt und manchmal werden diese Meridiane blockiert. Daher können, durch die Einführung der Nadeln in die verschiedenen Akupunktur Punkte, diese Blockaden entfernt werden und als Konsequenz wird Ihre Lebensenergie ausbalanciert oder zu Ihrem ordnungsgemäßen Zustand aufgefüllt.

Moderne westliche Medizin hat eine etwas ambivalente Beziehung mit Akupunktur, da während es keine Basis für das Konzept der Meridiane und Lebensenergie im modernen biochemischen Glauben gibt, ist Akupunktur als eine realisierbare Methode der Behandlung verschiedener Konditionen, einschließlich Kopfschmerzen und Migräne, nichtsdestotrotz allgemein im Westen akzeptiert.

Viele westliche Ärzte akzeptieren nun sogar Akupunktur als einen wertvollen Weg der Behandlung vieler medizinischer Konditionen so sehr, dass viele Akupunktur in Ihre empfehlenswerten Behandlungsregime einschließen. Vielleicht als Folge dieser weiten Akzeptanz der Akupunktur, ist es reaktiv leicht lizenzierte Praktiker in jeder Stadt des Westens zu finden. Wenn Sie deshalb ein Leidender von chronischen Kopfschmerzen sind, kann es sich lohnen, Google Maps zu benutzen, um einen örtlichen Akupunktur Spezialisten zu finden. Bei der Akupunktur werden Kopfprobleme einschließlich Kopfschmerzen allgemein behandelt mit der Einführung von Nadeln, um die so genannten hé gǔ Punkte zu stimulieren, was die Einführung von Nadeln in das Gewebe zwischen Ihrem Daumen und der Handfläche Ihrer Hand erfordert. Diese besonderen Punkte werden als die wichtigsten angenommen wenn es zu der Behandlung von Problemen, die mit dem Kopf oder dem Gesicht verbunden sind, kommt. Damit diese spezielle Kopfschmerzbehandlung stattfinden kann, sollte der Patient sich angenehm zurücklegen, bevor der Akupunkteur den Bereich sterilisiert, wo die Nadeln eingeführt werden. Danach wird er oder sie die Haut bis zu einer Tiefe von 3 bis 5 mm durchstechen, bis der Patient ein typisches ‚Stechen‘ fühlt, das mit dem ‚Treffer der Blockade‘ assoziiert wird. Die Nadeln werden dann für 15 bis 20 Minuten an der Stelle gelassen, während die meisten Patienten über ein angenehmes Kribbeln berichten und ein Gefühl der extremen Entspannung, genau wie eine deutliche Verringerung des Schmerzes, das Sie in Ihrem Kopf fühlen. Eine häufiger Fehlannahme über Akupunktur (und eine, die vielleicht viele Menschen davon abhält) ist die Vorstellung, dass man Akupunktur Nadeln in den Körper eingeführt bekommt schmerzhaft ist. In Wahrheit, da die Nadeln, die für Akupunktur verwendet werden viel dünner als die sind die in Hypoderm Spritzen sind (denken Sie daran, die Akupunktur Nadeln braucht keine hohle Mitte, um Medikamente zu injizieren), ist Einführung der Nadeln fast völlig schmerzfrei und gewiss nichts, wenn man es mit dem Schmerz Ihrer Kopfschmerzen vergleicht! Nichtsdestotrotz, obwohl die Einführung von Akupunktur Nadeln allgemein schmerzfrei ist und wenn etwas angenehmes, ist es bekannt, dass einige Menschen trotzdem eine Phobie vor Nadeln haben. Wenn das der Fall ist, sollte sogar dies Sie nicht davon abhalten die Vorzüge der Akupunktur zu genießen, weil es zunehmend häufiger für Akupunkteure heutzutage ist, dass sie Elektro-Akupunktur anwenden, bei der elektrische Sonden an die Haut angebracht werden, um einen Puls von elektrischer Energie zu senden, der die ‚Meridiane entblockt‘, eher verwendet werden die Einführung von Nadeln.

Zweifellos werden manche Menschen diese Form der Behandlung viel angenehmer und weniger furchterregend finden als traditionelle Akupunktur, daher möchten Sie vielleicht

versuchen jemanden zu finden, der Elektro-Akkupunktur anwenden kann, anstatt die mehr traditionelle Nadelbasierte Methode, wenn Ihnen Akkupunktur zusagen, aber nicht die Nadeln. Eine weitere Option, um Akkupunktur zu erwägen ist Akupressur, wo Druck an verschiedenen Punkten des Körpers angewendet wird unter der Verwendung von Händen, Fingern oder sogar Ellenbogen, um eine sehr ähnliche Sache zumachen wie die der Akupunktur. Der Druck wird auf dieselben Akupunkte, auf die auch die Nadeln oder elektronischen Sonden bei der Akkupunktur angewendet, um dieselben Ergebnisse zu erzielen, das Freigeben der Meridiane, damit der Energiefluss wiederhergestellt wird als ein Weg für die Verringerung Ihres Kopfschmerzleidens. Ein großartige Sache über die Verwendung von Akupunktur ist, dass wenn Sie sich bewusst sind über die Präsenz und Wichtigkeit der hé gǔ Punkte soweit wie es die traditionelle chinesische Medizin betrifft, ist es sehr einfach für Sie diesen besonderen Bereich Ihres Körpers selbst zu manipulieren. Wenn Sie jemals den Schwimmbereich zwischen Ihrem Daumen und der Handfläche Ihrer Hand massieret haben, während Sie an Kopfschmerzen gelitten haben, habe Sie vielleicht bemerkt, dass es zu helfen scheint den Schmerz zu reduzieren. Nun verstehen Sie warum dies so sein sollte und warum das Massieren dieses Besonderen Bereichs das nächste Mal helfen kann, wenn Sie chronische Kopfschmerzen oder Migräne haben. Die meisten Menschen, die an chronischen Spannungskopfschmerzen leiden, finden auch, dass das Massieren Ihrer eigenen Schläfen, der Höhlen bei Ihren Augen und der Rücken Ihres Nacken hilft Ihre Kopfschmerzen zu lindern, was Ihnen einen Hinweis auf einen anderen effektiven Weg der natürlichen Behandlung oder Minimierung der negativen Effekte von Kopfschmerzen.

## Massage Therapie für Kopfschmerzen...



Ein weiterer äußerst effektiver Weg, um Kopfschmerzen zu behandeln und loszuwerden, ist durch das Durchlaufen einer Massage Therapie, das sanfte Kneten und Manipulieren Ihres weichen Körpergewebes, um extreme Entspannung hervorzurufen, die wiederum hilft den Schmerz in vielen Körperbereichen zu reduzieren. Es gibt wortwörtlich dutzende von verschiedene Formen der Massage Therapie, die Sie genießen können und in den USA alleine gibt es wohl 90,000 ausgebildete Massage Therapeuten, also sollte das Finden von jemandem, der Ihnen ein beruhigende, schmerzbefreiende Massage gibt nicht allzu schwer sein. Viele Studien habe über die Jahre gezeigt, dass Massage extreme effektiv für den Umgang mit mehreren verschieden Arten von Schmerz ist, während zugleich allgemein akzeptiert ist, dass einer der besten Wege, um Stress und Anspannungen zu reduzieren, der Genuss einer entspannenden Massage ist. Folglich, wenn Ihre chronischen Spannungskopfschmerzen oder Migräneprobleme ganz oder teilweise auf eine stresshafte Lebensweise zurückgeführt werden, macht es Sinn, eine reguläre Massage in Ihr tägliche oder wöchentliche Routine zu integrieren. Einige Massage Systeme integrieren oder umfassen Aromatherapie in ihr Programm und es wurde gezeigt, dass Aromatherapie und Massage in Kombination auch helfen können Ihr Immunsystem anzuregen.

Das Stärken Ihres Immunsystems auf diese Weise kann auch dabei helfen das Risiko des Erleidens von chronischen Spannungskopfschmerzen oder Migränen verringern, also ist das Einschließen von Aromatherapie in Kombination mit Massage in Ihre Angebote, um Ihre Problem zu besiegen durchaus überlegenswert.



## Andere natürliche Lösungen für Kopfschmerzen

Eine Sache, die Sie verstehen sollten von dem Besiegen eines andauernden oder chronischen Kopfschmerzproblems ist, dass was am besten für jeden einzelnen wirkt ist eine völlig individuelle Sache. Mit anderen Worten ist jede natürliche Kopfschmerzlösung oder Heilung oder die Sie in diesem Buch gelesen haben einen Versuch wert, weil jede einzelne der vorgeschlagenen Lösungen genau die Sache sein kann, nach der Sie suchen.

Unglücklicherweise ist jedoch auch das Gegenteil wahr, was genau der Grund dafür ist, warum Sie versuchen sollten viele verschiedene Lösungen auszuprobieren bis Sie etwas finden, das für Sie funktioniert. Die gleiche Bedingung gilt für alle der unterschiedlichen Lösungen, die Sie in diesem Kapitel des Berichts lesen werden. Alle der folgenden wurden von einigen Leidenden als effektiv für den Umgang mit chronischen Kopfschmerz oder Migräneproblemen gemeldet, aber Sie sollten nicht davon ausgehen, dass die erste Lösung, die Sie testen, für Sie funktionieren wird. Viele Kopfschmerz Leidenden finden, dass es seine Frage des praktischen Herumprobierens ist, unter der Verwendung von vielen verschiedenen Lösungen, bis Sie etwas finden, das für Sie wirkt. Folglich kann es notwendig sein, etwas geduldig zu sein, wenn Sie diese vorgeschlagenen Kopfschmerz 'Heilungen' testen, aber es ist bekannt, dass sie alle von verschiedenen Menschen als effektiv eingestuft worden.

Es gibt viele pflanzliche und ernährungsbedingte Lösungen und auch traditionelle Heilungen, die empfehlenswert für diejenigen sind auszuprobieren, die an chronischen Kopfschmerzen oder Migränen leiden. Ich schlage deshalb vor, dass Sie einigen oder alle der folgenden ausprobieren, bis Sie etwas finden, das für Sie funktioniert. Pfefferminz Öl ist allgemein geglaubt sehr effektiv für die Reduzierung des Schmerzes zu sein, der von Kopfschmerzen und Migräne ausgelöst wird, bis zu dem Umfang, dass einige Ärzte in Europa Pfefferminz Öl Kapseln anstatt Analgetika für Kopfschmerz Leidende verschrieben. In kleinen Dosierungen ist eingenommenes Pfefferminz Öl völlig harmlos und hat keine negative Nebenwirkungen für den durchschnittlich gesunden Erwachsenen, während es auch verwendet werden kann mit dem Auftragen des Öls auf die Schläfe oder Kopfhaut in oder um den Bereich wo die Kopfschmerzen am akkuten sind. Kombinieren Sie Pfefferminz und Wintergrün Öle in gleichen Mengen und geben Sie die Salbe auf Ihre Schläfen und die Seite Ihres Kopfes. Sie können auch eine kleine Menge unter Ihrer Nase anwenden, wenn verstopfte Atemwege der Nase ein Problem ist, dass vielleicht die Kopfschmerzen verursacht, obwohl Sie sorgfältig sein sollten, dass Sie nichts in Ihren Mund oder die Augen bekommen.

Alternativ können Sie eine kalte Kompresse machen, indem Sie ein Tuch in eiskaltem Wasser eintränken oder indem Sie einen feuchten Lappen für 10 Minuten ins Gefrierfach legen. Wenn die Kompresse fertig ist, fügen Sie ein paar Tropfen Pfefferminz Öl hinzu und legen diese für 15 Minuten auf den schmerzhaften Bereich, um das Schmerzlevel signifikant zu reduzieren. Wenn Sie an Dauerspannungskopfschmerzen leiden, die von Stress oder Druck herrühren, versuchen Sie einen Eisbeutel auf die Muskeln Ihre Nacken oder oberen Rücken zu legen. Wenn Sie dies zur selben Zeit machen, wie Ihre Füße in warmem Wasser zu baden, wird der Schmerzlinderungseffekt oft verbessert. Wenn Sie ein Eisbeutel auf diese Weise anwendet und dies nicht Ihre Kopfschmerzen reduziert, kehren Sie die Situation um, indem Sie ein heißes Tuch oder heiße Wasserflasche an die Muskeln an Ihrem Nacken und oberen Rücken legen. Wieder einmal kann dies effektiver wirken, wenn Sie Ihre Füße zur selben Zeit im warmen Wasser baden. Sogar ein heißes Fußbad alleine kann helfen den Schmerz Ihrer Kopfschmerzen zu reduzieren, da das Baden Ihrer Füße in heißem Wasser Ihr Blut zu dem Bereich des Körpers umleitet, den Druck in Ihrem Kopf zu reduzieren, der vielleicht Ihren Schmerz verursacht. In diesem Fall, fügen Sie Wasser hinzu, das etwas 95°F ist, in Ihr Fußbad und dann fügen Sie zusätzlich heißes Wasser hinzu, um nach und nach die Temperatur von circa 115° auf 120° zu erhöhen. Lassen Sie Ihre Füße für 10 oder 15 Minuten durchnässen bevor Sie kaltes Wasser hinzufügen, um die Temperatur wieder zu lauwarm zu senken, bevor Sie Ihre Füße trocknen und diese warm halten, falls nötig mit dem Tragen von Socken.

In Bezug auf pflanzliche Heilmittel, die effektiv für den Umgang mit Kopfschmerzen sind, ist eine oft erwähnte die Pestwurz (*Petasites hybridus*). In einem überwachten Test wurde gezeigt, dass 50mg oder 75 mg von Pestwurz am Tag eine 56% Reduktion der Anzahl an erlittenen Migränen, bei denen mit der geringen Dosierung herbeiführt, wobei diejenigen, die die größere Dosierung genommen haben, genossen eine Reduzierung von 68%. Die Ergebnisse wurden verglichen mit der Placebo Gruppe, die eine Verringerung von 49% über denselben Zeitraum gezeigt hat. Jedoch ist es sehr wichtig, achtsam zu sein, wenn Sie die Verwendung von Pestwurz, um Ihre Kopfschmerzen oder Migräne Probleme zu behandeln, in Betracht ziehen, weil es angenommen wird, dass Pestwurz in seinem ursprünglichen, natürlichen Zustand einige krebserregende Elemente beinhaltet. Andererseits ist die gereinigte kommerziell produzierte Version von Pestwurz Petadolex sicher und auch relativ günstig (suchen Sie im Netz nach Marken, um viele günstige ‚Angebote‘ zu finden).

Eine weiteres pflanzliches Heilmittel, das für die Vorteile der Verringerung der Häufigkeit und Schwere von Kopfschmerzen und Migränen bekannt ist, ist Bertramswurz (*Tanacetum parthenium*), was eine traditionelles pflanzliches Heilmittel ist, das für viele verschiedenen Konditionen benutzt wird. Obwohl über die Jahre die Effektivität von dieser bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migränen als ergebnislos hinterfragt worden ist, schlagen aktuellere Studien vor, dass ein 6.25 mg Dosis von Bertramswurz täglich Ihnen helfen wird, Migräne Attacken vorzubeugen und deren Schwere zu reduzieren, wenn sie auftreten. In einem über einige Jahre ausgeführten offenen Studie wurde herausgefunden, dass die Ergänzung Ihrer Ernährung mit dem Koenzym Q10 einen erheblichen Schritt in Richtung der Vorbeugung von Migränen beweisen konnte, wie die Studie ergab, dass Patienten, die mit einer täglichen 100mg Dosierung behandelt wurden, die Anzahl der Tagen ab denen Sie an Migräne litten erheblich fallen. Zudem haben weniger als 1% der Studienteilnehmer von irgendeiner Art von Nebenwirkungen berichtet, während eine weitere placebo-kontrollierte Studie ein paar Jahre später ähnlichen Ergebnisse berichtete. Es gibt ein paar Vitamine der Vitamin B 'Familie', von denen auch berichtet wird, günstige Wirkungen für Leidende von Kopfschmerzen oder Migräne zu haben. Das erste dieser ist Vitamin B3 (Riboflavin), was in einen placebo-kontrollierten Studie gezeigt hat, die Anzahl an erlittenen Migräne von regelmäßigen Leidenden mit der Einnahme in hohen Dosierungen (400mg am Tag) zu verringern, wobei es ein paar unverbindliche Beweise gibt, dass Vitamin B12 auch Migränen und Kopfschmerzen verringern kann.

In einer Studie, in der Migräne Leidende eine Form von Vitamin B12 verabreicht wurde, wurde gezeigt, dass 1mg am Tag über drei Monate hinweg die Häufigkeit der Migräne Attacken bei 10 von 19 Teilnehmern bis zu mehr als 50% reduziert, vorschlagend, dass die Ergänzung Ihrer Ernährung mit Vitamin B12 helfen kann die Wahrscheinlichkeit des Erleidens von Migräne Attacken in der Zukunft zu verringern. Eine weitere Substanz, die als effektiv als Migräne und chronische Kopfschmerzen Attacke Verhinderung gezeigt wurde ist Melatonin, eine natürlich vorkommendes Hormon, das in vielen Tieren und Pflanzen, wie in Algen, gefunden werden kann. Es gibt viele Webseiten, wo Sie Melatonin Kapseln im Internet kaufen können, welche sehr leicht mit einer Suche von ‚Kaufe Melatonin‘ oder ähnlich gefunden werden kann. Die letzte Substanz, die die Fähigkeit die Häufigkeit und Schwere von Migräne Kopfschmerz Attacken zu reduzieren hat, ist Magnesium Citrat, wie in einer placebo-kontrollierten Studie, diejenigen, die Ihre Ernährung mit Magnesium Citrat ergänzt haben, schienen eine stark verringerte Anzahl von Migräne Attacken geben zu haben als die, in der Placebo Gruppe.

Diese Teilnehmer, die 600mg von Trimagnesium Dicitrat am Tag eingenommen haben, berichteten von über 40% weniger Migräne Attacken in 9-12 Wochen des Testzeitraums, wobei diejenigen in der Placebo Gruppe Ihre Attacken Rate nur bei 15.8% fallen haben sehen. Wie Sie bis jetzt gesammelt haben werden, gibt es viele pflanzliche Heilmittel und Ernährungsergänzungsmittel, die Sie nehmen können, um entweder Kopfschmerzen und Migränen vorzubeugen oder deren Andauer und Schwere zu verringern, wenn eine Attacke kommt. Zusätzlich gibt es auch traditionelle natürliche Heilmittel, die Sie nehmen können, die in vielen Fällen auch überraschend effektiv sind.

Und hier ist unser letzter Grund, warum Sie diese natürlichen Lösungen ausprobieren sollten, bevor Sie sich an Medikamente und Analgetika wenden. Für viele Kopfschmerz und Migräne Leidenden wird die Verwendung von Analgetika Ihre Kondition wirklich verschlechtern, wie die Einnahme von Schmerzmitteln tatsächlich die Periode verlängert, während sie an Ihren Kopfschmerzen oder Migräne leiden. Andererseits, wenn diese Menschen keine Schmerzmittel oder Analgetika nehmen, dann ist die Periode in der Sie Kopfschmerz und Migräne haben verkürzt. In der Tat, so verrückt wie es klingt, kann die Einnahme von analgetischen Schmerzmitteln oftmals Ihre Kopfschmerzen verschlimmern, was einer der besten Gründe sein muss, dies nicht zu tun.

## Schlussfolgerung

Wie Sie in diesem Bericht gelesen haben, gibt es viele verschiedene Wege, mit denen Sie mit Kopfschmerzen und Migräne Attacken völlig natürlich umgehen können und wie immer macht es viel Sinn, diese natürlichen Behandlungsmethoden zu verwenden, bevor Sie zu potentiell schädlichen chemischen Medikamenten greifen. Wie vorgeschlagen, sogar für die phasenhaften Spannungskopfschmerzen Leidende, die glücklich genug sind Kopfschmerzen nur ab und an zu haben, können analgetische Schmerzmittel ein erhöhtes Risiko bringen, besonders für Jung und Alt. Andererseits haben alle der in diesem Bericht empfohlenen natürlich Heilmittel potentielle negative Nebenwirkungen.

Kurz gefasst, wenn es keinen anderen Grund gibt dies zu machen, ist es immer so, dass die Verwendung eines natürlichen Heilmittels für irgendeine medizinische Kondition oder ein Problem eine weitaus sicherere Option ist, als die Verwendung von bequemen rezeptfreien Analgetika. Und natürlich werden alle der natürlichen Kopfschmerzbehandlungen, über die Sie in diesem Bericht gelesen haben, funktionieren, obwohl, wie bereits erwähnt, werden Sie nicht für jeden funktionieren. Für alle Kopfschmerz oder Migräne Leidenden, die nach einem natürlichem Heilmittel für Ihre Kondition suchen, ist es deshalb eine Frage des Ausprobieren von vielen der verschiedenen Lösungen, solange bis Sie etwas finden, das effektiv für Sie ist. Nichtsdestotrotz, ist das Fazit, dass es keinen Grund für das weitere Leiden von Schmerz und Elend von Kopfschmerzen gibt, noch gibt es irgendeinen Grund, warum Sie zu analgetischen Schmerzmitteln greifen sollten, wenn Sie das nächste Mal Kopfschmerzen oder Migräne haben. Mit dem Durchführen der vorbeugenden Schritte und der Verwendung der natürlichen Heilmittel, können Sie, wenn Sie unglücklich genug sind an Kopfschmerzen oder Migräne zu leiden, mit dem ganzen Problem völlig natürlich umgehen, ohne das dazugehörige Risiko von Nebenwirkungen, was immer plausibel ist.