

# Strategien gegen Spannungskopfschmerz und Migräne

## Bewegung

### Spannungskopfschmerz

„Es ist erwiesen, dass lockerer Ausdauersport hilft. Idealerweise dreimal 30 Minuten in der Woche – optimalerweise mit Pulsuhr, um den Puls niedrig zu halten. Gut sind lockeres Laufen, Radfahren und Schwimmen. Bei Letzterem sollte man nach jeder Bahn immer die Lage wechseln, damit es nicht zu Verspannungen durch falsche Haltungen kommt. Bei akuten Migräneanfällen wird man den Sport allerdings eher meiden, bei Spannungskopfschmerzen wiederum wirkt die bessere Durchblutung „heilend“.

## Entspannungstraining

### Spannungskopfschmerz und Migräne

hängen häufig mit einer zu hohen Muskelanspannung durch Stress zusammen. Es gibt verschiedene Entspannungsmethoden um diese Anspannungen zu lösen. Optimal ist ein tägliches Entspannungstraining von 20 Minuten.

## Übungen und Bewegungstherapie

### Spannungskopfschmerz

Auch Fehlhaltungen und verspannte Nackenmuskulatur können Kopfschmerzen verursachen. Haltungsfehler können mit regelmäßigen Übungen korrigiert werden. Auch manuelle Therapie kann den erhöhten Muskeltonus zusätzlich reduzieren.

## Medikamente

### Nehmen/Reduzieren

### Spannungskopfschmerz und Migräne

In der Schulmedizin werden hochwirksame Schmerzmittel verordnet. Gerade diese können zum Auslöser werden. Wer täglich Pillen gegen Kopfschmerzen schluckt, kann davon Kopfweh bekommen. Gerade in diesem Fall ist es wichtig, dass die Ursache gefunden wird, sonst kann ein Dauerkopfschmerz entstehen. Umgekehrt kann es passieren, dass durch einen Medikamentenentzug erst einmal Schmerzen auftreten.

## Nahrungsergänzungsmittel

### Migräne

Gute Erfahrungen wurden mit Probiotika wie Laktobazillen gemacht. Aber auch Mittel mit Ingwer, Pestwurz oder Mutterkraut können Spannungen im Kopf lösen.

## Nahrung

### Migräne

Bestimmte Lebensmittel (Wein, Käse) können auch Auslöser sein. Das ist jedoch individuell sehr verschieden. Andere Nahrungsmittel, wie schwarzer Kaffee können Migräneattacken sogar lindern. „Kaffee macht nichts anderes, als die Blutgefäße eng zu stellen, und verschafft so Linderung.“

