



Wenn sich Ihr Kopf wieder einmal anfühlt, als sei er in eine Schraubzwinde eingeklemmt, hilft Pfefferminzöl auf den Schläfen.

Sturm im Kopf

Schon wieder Kopfwahl! Möglicherweise ist das Wetter schuld. Es beeinflusst unser Wohlbefinden – zumindest ein bisschen.

Wenn der Schädel brummt, der Kopf von pochenden, stechenden oder drückenden Schmerzen heimgesucht wird, ist der Alltag nur halb so gut zu bewältigen. Gerade im Herbst spüren viele Leute den Wetterumschwung, klagend über Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Gelenk- oder eben

Kopfschmerzen und Migräne. Möglicher Auslöser dafür kann das Wetter sein. **Christina Koppe** vom Deutschen Wetterdienst setzt sich schon länger mit der Frage auseinander, inwiefern sich das Klima und die atmosphärische Zirkulation auf unsere Gesundheit auswirken. «Was sicher ist: Wetter und Klima ha-

ben eine Wirkung, wenn auch keine besonders starke», sagt die Biometeorologin. Wenn man den menschlichen Organismus als grosses leeres Fass betrachten würde, auf das verschiedene Einflüsse einwirken, wie beispielsweise Stress, chronische Krankheiten und eben auch Umwelteinflüsse, könne das

Wetter manchmal der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Bei wetterbedingten gesundheitlichen Beschwerden müsse man von einem multifaktoriellen Zusammenspiel ausgehen: «Ein gesunder, fitter Organismus kann sich schneller auf Wetterwechsel einstellen als ein angeschlagener», sagt Koppe.

Rasche Wetterwechsel

Bei den Jahreszeitenwechseln muss sich der Körper entsprechend auf die neuen Temperaturen und Witterungsbedingungen einstellen, um die Körpertemperatur bei idealerweise 37 Grad konstant zu halten. «Dafür braucht der Körper im Winter rund 10 Prozent mehr Energie als im Sommer», erklärt Koppe. Auch die Regulierung des Wasser- und des Salzhaushaltes sei betroffen. Wieso aber sind gerade im Herbst viele Menschen wetterfühlig, klagen über Kopfschmerzen, die plötzlich, quasi aus dem Nichts auftauchen und mehrere Tage nicht mehr vergehen mögen? «Im Herbst haben wir viele und vor allem rasche Wetterwechsel, Herbststürme bringen feuchte und warme Luft, worauf wieder relativ kühle Abschnitte mit trockener Luft folgen können», erklärt Koppe. Sich auf diese stetig wechselnden Wetterbedingungen einzustellen, gelinge nicht jedem Körper gleich gut. Die Folge während den Umstellungsprozessen können Kopfschmerzen und Migräne sein. Bis heute habe man zwar noch nicht erforscht, wo die physiologischen Ursachen genau liegen würden, was aber sicher sei: «Hochdruckgebiete im Herbst, wie beispielsweise ein goldener Oktober, begünstigen unsere Gesundheit, die Beschwerden gehen zurück», auch weil man an diesen Tagen noch einmal Sonne tanken könne.

Viel frische Luft tanken

Um sich für die herbstlichen Wetterumschwünge zu rüsten, rät Christina Koppe zu Spaziergängen an der frischen Luft, auch leichtes Ausdauertraining begünstigt die Widerstandsfähigkeit des Organismus. So würde der Körper lernen, sich jedem Wetter, Regen, Wind und Sonnenschein, anzupassen. Neben ausreichend Schlaf und einer gesunden Ernährung könnten auch Saunagänge helfen. «Sie sind aber mit Vorsicht zu geniessen. Menschen mit Herz- und Kreislauffer-

krankungen sollten vorher mit ihrem Arzt darüber reden», erklärt die Biometeorologin. Letztes Jahr hat der Deutsche Wetterdienst eine repräsentative Umfrage gemacht und die Leute befragt, welche Wetterlage Körper und Geist am meisten belastet. «Eine spezielle Wetterlage konnten wir anhand der Auswertungen nicht definieren, generell sind es aber vor allem die Wetteränderungen und stürmisches Wetter, welche als negativ empfunden werden. Bei schönem Wetter ohne Kälte- und Hitzebelastung hingegen geht es den meisten Menschen gut bis sehr gut.»

Wie schmerzt der Kopf?

Wer regelmässig von Kopfschmerzen betroffen ist, weiss, dass sie in unterschiedlichen Formen auftreten können. Der *Drogistenstern* zeigt eine Übersicht über die häufigsten Kopfschmerzen und was man dagegen tun kann:

– Spannungskopfschmerzen

Der Schmerz ist drückend oder ziehend und meist auf beiden Seiten des Schädels zu spüren. Er kann bis zu mehreren Tagen anhalten, bei insgesamt mehr als 15 Tagen im Monat spricht man von chronischen Schmerzen. In diesem Fall müssen Betroffene einen Arzt konsultieren. Auch bei körperlicher Aktivität bleibt das Schmerzempfinden gleich. Bei akuten Schmerzen können Kopfschmerztablette, Pfefferminzöl auf den Schläfen oder Bewegung an der frischen Luft helfen. Ebenso Entspannungsübungen und Gymnastik. Ausserdem kann eine verbesserte Körperhaltung die Schmerzen lindern. Wovon man aber – auch bei chronischen Schmerzen – absehen sollte: die regelmässige und längerfristige Einnahme von Schmerzmitteln. Wie oft und wie lange ein spezifisches Schmerzmittel eingenommen werden darf, kann Ihnen Ihr Arzt oder der Drogist sagen.

– Cluster-Kopfschmerz

Typisch sind extrem starke, stechende und brennende Schmerzen. Sie treten auf einer Seite des Kopfes, meist um das Auge herum auf. Der Schmerz kann bis zu drei Stunden am Stück anhalten, dann wieder verschwinden, und später erneut auftreten. Zwischen den «Schüben» sind mehrwöchige Ruhephasen möglich. Oftmals sorgen die Clus-



Puzzles für Träumer.



Beste Qualität.
Grösste Auswahl.

Ravensburger

ter-Kopfschmerzen für ein rotes, tränendes Auge und ein geschwollenes Lid. Häufig spüren die Betroffenen einen Bewegungsdrang. Medikamente, welche die Gefässe weiten, sollten unbedingt vermieden werden, da sie weitere Attacken auslösen können. Hingegen kann es helfen, unter ärztlicher Anleitung Sauerstoff zu inhalieren. Genereller Tipp: Sensible bzw. anfällige Menschen sollten immer Sonnenschutzgläser tragen, da helles Licht ein weiterer Auslöser sein kann.

– Migräne

Hierbei handelt es sich um einen pulsierenden oder pochenden Schmerz, der auf einer Seite des Schädels auftritt. Er kann bis zu 72 Stunden anhalten. Meist nimmt die Schmerzintensität bei körperlicher Aktivität zu. Häufig ist Migräne von Übelkeit, Erbrechen und Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Als Vorboten einer Attacke können Sehstörungen, Lähmungen und Sensibilitätsstörungen auftreten. Dann empfiehlt es sich, rechtzeitig Medikamente einzunehmen. Auch Ruhe und Schlaf können helfen. Präparate aus Pestwurz oder Mutterkraut beugen ebenfalls vor, ebenso wie Entspannung, ein regelmässiger Schlafrhythmus, Ausdauersport, regelmässige Mahlzeiten und Akupunktur. Saunagänge hingegen sollten vermieden werden.

– Medikamenten-Kopfschmerz

Er kann sowohl der Migräne als auch dem Spannungskopfschmerz ähneln. Die Schmerzen treten täglich auf, an mindestens 15 Tagen im Monat. Ursache ist die tägliche Einnahme von Schmerz- oder Migränemitteln. Deshalb ist es ratsam, Schmerzmittel unter ärztlicher Begleitung oder in einer Klinik komplett abzusetzen. Auch anschliessend auf die Einnahme von kontinuierlichen Schmerzmitteln verzichten.

Bei allen Formen von Kopfschmerzen empfiehlt es sich, ein Kopfweh-Tagebuch zu führen. So können mögliche Auslöser gefunden und im Idealfall eliminiert werden.

Text: Denise Muchenberger

Foto: Flavia Trachsel

Kopfweh lässt sich auf sanfte Weise bekämpfen

– Schüssler-Salze: Die «Heissen Sieben» helfen bei akuten Kopfschmerzen. Zehn Tabletten Magnesium phosphoricum D6 (Schüssler-Salz Nr. 7) in einem halben Glas abgekochtem Wasser auflösen und trinken. Bei Bedarf alle 15 Minuten wiederholen.

– Phytotherapie: Dreimal eine Tablette Ginkgo als Kur während ein bis drei Monaten verbessert die Durchblutung und somit auch die Sauerstoffzufuhr im Kopf. Weitere schmerzlindernde Pflanzen sind Weidenrinde, Pestwurz und Melisse.

– Spagyrik: Essenzen aus der Schwertlilie, Tollkirsche, Wildem Jasmin oder Pestwurz wirken stark krampflösend und entspannend.

– Homöopathie: Ein homöopathisches Komplexmittel mit beispielsweise Wildem Jasmin hat sich als Helfer bei Kopfschmerzen bewährt. Ein klassisches Kopfschmerzmittel ist Hepar sulfuris. Es passt zu Menschen, die sehr kälteempfindlich sind und deren Kopfschmerz durch kalten Wind ausgelöst wird.

– Aromatherapie: Ätherische Öle wie Lavendel, Römische Kamille, Muskatellersalbei, Pfefferminze können Kopfweh lindern.

Wirkstoffe wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen eignen sich für den gelegentlichen Einsatz, wenn die Schmerzen rasch verschwinden sollen. Schmerzmittel sollten jedoch immer nur gezielt und für kurze Zeit eingesetzt werden.



Dienstag 11.45 Uhr   Freitag 9.45 Uhr

Montag (d) 9.30 Uhr   Montag (f) 9.40 Uhr

Dienstag 14.15 Uhr   Dienstag 13.20 Uhr

Dienstag 10.45 Uhr   Dienstag 10.15 Uhr

Montag 13.20 Uhr   Mittwoch 9.45 Uhr

Dienstag 10.15 Uhr   Dienstag 11.20 Uhr

...und jederzeit zum Nachhören, Downloaden und Weiterempfehlen. www.vitagate.ch/radio

vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

GESUNDHEIT, DIE IM OKTOBER INS OHR GEHT

Auf Sendung ab 6. Oktober

› **Der Herbststurm im Kopf**
Wenn das Wetter Kopfweh macht

Auf Sendung ab 13. Oktober

› **Schau dir auf die Augen...!**
Gegen das Office-Eye-Syndrom

Auf Sendung ab 20. Oktober

› **Ausgeknabbert!**
Was Fingernägel schön(er) macht

Auf Sendung ab 27. Oktober

› **Genussvoller Herbst**
Tee gegen graue Zeiten

Partner: Die wöchentlichen Gesundheitssendungen werden präsentiert von der Online-Krankenkasse KPT und dem Schweizerischen Drogistenverband.

