

Natürlich entspannen bei Kopfschmerzen

Wer kennt ihn nicht, den dumpfen, drückenden ziehenden oder pochenden Schmerz im Kopf. Verspannungen, Stress, arbeiten unter Zeitdruck, schlecht gelüftete Räume oder auch Fehlhaltungen, z. B. bei der Arbeit am Computer, können Kopfschmerzen auslösen. Oft beginnen Kopfschmerzen und Migräne schon im jugendlichen Alter und beeinträchtigen immer wieder den normalen Lebensalltag. Das kann manchmal sogar so weit gehen, dass jemand, z. B. bei der Arbeit am PC, ständig Kopfschmerzen hat und im Extremfall vielleicht deshalb den gewünschten Beruf nicht mehr ausüben kann.

Spannungskopfschmerz und Migräne unterscheiden

Da es vielfältige Arten von Kopfschmerzen gibt – die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) hat 160 verschiedene Arten festgestellt – ist es wichtig, dass ärztlich abgeklärt wird, um welche Art von Kopfschmerzen es sich handelt. Während der häufig auftretende Spannungskopfschmerz sich oft anfühlt, als wäre der Kopf in einen Schraubstock eingezwängt oder als müsste man eine schwere Last tragen, hat Migräne wieder andere Symptome, wie z. B. die Sehstörungen, die so genannte Migräne-Aura, zu Beginn. Während beim Spannungskopfschmerz beide Seiten betroffen sind, ist es bei Migräne meistens eine Seite. Außerdem kommen oft noch Übelkeit, Erbrechen, Licht und Lärmempfindlichkeit hinzu, während es bei Spannungskopfschmerz meistens keine Übelkeit und eher selten Licht- oder Lärmempfindlichkeit gibt. Wenn Sie öfters Kopfschmerzen haben, dann führen Sie am besten ein Kopfschmerztagebuch, in dem Sie Ihre Beobachtungen notieren. Das hilft, schneller herauszufinden, unter welcher Art von Kopfschmerzen Sie leiden und welche Therapien für Sie geeignet sind.

Auslöser für Migräne können neben Veranlagung und Stress auch verschiedene Nahrungsmittel sein, wie z. B. Käse, Zitrusfrüchte oder Rotwein. Bei Spannungskopfschmerz gehören ganz besonders Stressfaktoren und Verspannungen, welche dann oft zu Fehlhaltungen führen, zu den Auslösern. Deshalb ist es gut, neben der medikamentösen Behandlung, die vielleicht gerade im akuten Fall Erleichterung bringen kann, sowohl bei Migräne als auch bei Spannungskopfschmerz selbst etwas auf natürlichem Wege zu tun.

Weniger Stress, bewegen und entspannen

Weniger Stress, bewegen und entspannen sind drei wichtige Schlüssel, mit denen Sie sich als Kopfschmerzpatient selbst Erleichterung bringen können.

Weniger Stress heißt, dass Sie zunächst einmal die Stressfaktoren in Ihrem Leben analysieren und soweit es geht ausschalten. Das bedeutet, dass Sie vielleicht öfter Nein sagen als bisher. Es ist hilfreich, wenn Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten, bevor Sie Verabredungen zusagen, damit Sie sich nicht verspannen.

Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen guttut. Das kann Jogging sein, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, sollten Sie Ihren Hausarzt fragen, wie Sie am besten für Ihre Gesundheitsförderung trainieren können.

Sich zu entspannen ist ebenso wichtig, wie sich zu bewegen. Ganz besonders, wenn die Kopfschmerzen durch Verspannungen und die daraus resultierenden Fehlhaltungen entstehen. Entspannungsmethoden gibt es viele, wie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, autogenes Training oder auch Yoga. Eine sanfte, effektive Entspannungsmethode ist auch die Vitametik®. Vitametik®-Anwendungen sind nicht nur sinnvoll, wenn Sie schon Kopfschmerzen haben und verspannt sind, sondern sie eignen sich auch zur Prävention.

Wie läuft eine Vitametik®-Anwendung ab?

Wenn Sie in die Praxis eines Vitametikers kommen, wird dieser erst einmal durch das Abtasten der Halsmuskulatur feststellen, an welcher Stelle Sie besonders verspannt ist. Während Sie auf einer speziellen Liege liegen, löst der Vitametiker an der Stelle am Hals, wo Sie am stärksten verspannt sind, einen schnellen, sanften Impuls aus. Dieser zielt darauf ab, eine „Kettenreaktion“ zu erzeugen und die Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen. Hierdurch ist es möglich, dass die angespannten Muskeln sich entspannen und die Nerven an das Gehirn den Impuls „Entspannung“ weiterleiten.

In einer anschließenden Ruhephase wird den Selbstheilungskräften die Chance gegeben, vermehrt zu arbeiten. Der Körper kann sich mehr und mehr entspannen und Fehlhaltungen korrigieren. Diese Entspannung kann sich auch positiv auf die Psyche auswirken. Es kann sein, dass Sie Stress leichter

verkraften und auf die Herausforderungen des Alltags vielleicht nicht mehr so schnell mit Kopfschmerzen oder Migräne reagieren.

Vitametik® heißt übersetzt „Ordnung und Harmonie des Lebens“. Sie ist eine sanfte, ganzheitliche Gesundheitspflege, die bei Menschen jeden Alters eingesetzt werden kann und ist eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker. Alle Vitametiker wurden vom Bildungsinstitut für die Vitametik® ausgebildet und sind Mitglied im Berufsverband für Vitametik®, der für die Qualitätssicherung zuständig ist.

Weitere Informationen über die Vitametik® und einen Vitametiker in Ihrer Nähe erhalten Sie beim:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
E-Mail: info@vitametik.de
www.vitametik.de