



**Eine Information Ihrer  
JOHANNES STADT APOTHEKE**

*Ein brummender Schädel am Arbeitsplatz – da dehnt sich jede Minute zur Stunde. Doch der Griff zur chemischen Keule muss nicht sein: Gegen Kopfschmerzen nach einer langen Nacht, zu viel Alkohol und Rauch, Wetterumschwung oder Stress helfen auch alternative Haus- und Heilmittel.*

# Kopfschmerz – kein Thema

Gelegentlich auftretende Kopfschmerzen kennt fast jeder. Unser Körper warnt uns durch sie, wenn wir ihn überfordert haben. Dieser „banale“ Kopfschmerz klingt rasch wieder ab und verschont uns, bis wir das nächste Mal „sündigen“. Kopfschmerzen sind entweder da oder weg. Solange sie da sind, fühlt man sich hundeeelend – nicht nur der Schädel brummt, der ganze Körper scheint mitzuschmerzen. Wer auf Chemie verzichten will, muss sich trotzdem nicht mit seinem Schicksal ergeben, denn es gibt eine ganze Reihe alternativer Haus- und Heilmittel, die nichtchronische Kopfschmerzen zum Verschwinden bringt.

## Schulmedizin

Rasche Hilfe im akuten „Notfall“ versprechen rezeptfreie Schmerzmittel. Vermeiden Sie Produkte, in denen mehrere Wirkstoffe (z.B. mit Coffein oder Vitamin C) kombiniert sind – und: den Arzt aufsuchen, wenn nicht klargestellt ist, woher die Schmerzen kommen.

Einfach, aber gut: Acetylsalicylsäure oder Paracetamol. 500 bis 1000 mg genügen in den meisten Fällen, um den Schmerz zu stoppen.

Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie Schmerzmittel nie auf leeren oder nüchternen Magen und trinken Sie ein großes Glas Wasser dazu. Vermeiden Sie den Dauergebrauch!

## Homöopathie

**Nux vomica** – die Brechnuss wirkt bei einem Katerkopfschmerz, z.B. nach einer üppigen Mahlzeit mit viel Alkohol, womöglich Zigaretten und wenig Schlaf!

Mitunter rebellieren auch Magen und Darm!

**Dosierung:** Nux vomica C6, stündlich 5 Globuli, maximal 6 x täglich

**Belladonna** – Die Tollkirsche wirkt bei stark pochenden, hämmernden Schmerzen. Das Gesicht ist heiß und hochrot. Die Hände und Füße sind kalt. Grelles Licht, Sonnenlicht und Geräusche verschlimmern den Schmerz.

**Dosierung:** Belladonna C30, alle 10 – 15 min. 5 Globuli, maximal 10 x täglich

**Bryonia** – die Zaunrübe wirkt bei stark stechenden Kopfschmerzen, wie „mein Kopf zerspringt in tausend Stücke. Auch hier verschlechtern Bewegung, Geräusche und Lichteinwirkung den Zustand.

**Dosierung:** Bryonia C30, alle 10 – 15min. 5 Globuli, maximal 10 x täglich



**WICHTIG:** Homöopathische Tropfen oder Kügelchen nie mit einem Metalllöffel und immer unabhängig von Mahlzeiten einnehmen!

### Mein Tipp:

#### Das gute alte Pfefferminzöl.

2 Tropfen davon leicht in die Schläfen oder auf die Stirn massiert – der „Quälgeist“ Kopfschmerz sucht das Weite.

Abschließend noch ein paar sehr wichtige Punkte, um den Kopfschmerz in den Griff zu bekommen:

- Entspannen Sie sich einfach!
- Gönnen Sie sich ein wenig Ruhe!
- Hören Sie Musik!
- Machen Sie einen Spaziergang oder trinken Sie eine gute Tasse Tee!



**Auf einen klaren Kopf!**

Ihre *Mag. Pharm. Eva Brucker*