

6 Dinge, die Kopfschmerzen verschlimmern können



Kopfweg ist unangenehm. Wer regelmässig darunter leidet, weiss das nur zu gut. Diese 6 Fehler können Kopfschmerzen auslösen oder noch schlimmer machen.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Mediziner unterscheiden über 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Was den Schmerzen gemeinsam ist: Sie sind unangenehm und im schlimmsten Fall beinahe unerträglich, wie auch unsere Bildergalerie belegt. Grund genug, alles zu vermeiden, was das Kopfweg auslösen oder verschlimmern kann.

Bohrende Kopfschmerzen können einen zur Verzweiflung bringen. Wer nicht will, dass sie noch stärker werden, sollte einige Verhaltensregeln beachten.

1. Durst

- Flüssigkeitsmangel kann Kopfschmerzen verschlimmern. Dies deshalb, weil Wassermangel das Blut verdickt und die Sauerstoffversorgung verschlechtert. Sportler kennen dieses Phänomen. Aber auch wer keinen Sport betreibt, sollte täglich zwei Liter trinken.

2. Hunger

- Ist die letzte Mahlzeit schon länger her, sinkt der Blutzuckerspiegel, was sich auf den Kopfschmerz negativ auswirken kann. Wer regelmässig isst und darauf achtet, dass die Mahlzeiten nicht zu viel Zucker und Weissmehl enthalten, hält seinen Blutzuckerspiegel konstant.

3. Bildschirm

- Ob TV oder Computer: Das Flimmern sowie der angestrengte Blick auf den Bildschirm kann Kopfschmerzen auslösen oder verstärken. Und das nicht nur bei konzentriertem Arbeiten, sondern auch wenn man vermeintlich ganz entspannt vor dem Fernseher sitzt.

4. Stress

- Stress ist der häufigste Auslöser von Kopfschmerzen. Bei Jedem zweiten Kopfschmerzpatienten geht sein Leiden auf Stress zurück. Was tun? Stress lässt sich nicht einfach wegzaubern, aber es gibt wirksame Strategien dagegen - zum Beispiel Sport oder verschiedene Entspannungsmethoden wie autogenes Training.

5. Histamin

- Biogene Amine sind Stoffwechselprodukte, die in menschlichen, pflanzlichen und tierischen Zellen vorkommen. Der wichtigste Vertreter ist das Histamin. Dieses steckt unter anderem in Wein, Käse oder Fisch und kann verschiedene Beschwerden, so auch Kopfschmerzen auslösen. Migränepatienten wissen das meistens. Aber auch wer unter gewöhnlichem Kopfweg leidet, sollte auf einen Zusammenhang zwischen Schmerz und konsumierten Speisen und Getränken achten.

6. Frieren

- Manchmal ist es die Kälte, die zu Kopfschmerzen führen. Wer friert, zieht die Schultern hoch, sodass sich in diesem Bereich die Muskeln verspannen. Diese Verspannung kann sich über den Nacken bis zum Kopf ausdehnen, was dann zu Schmerzen führt.

Quelle: [Bluewin](#)