



© gettyimages.de/AntonioGuillem

Kopfschmerzen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 Mai 2020

Migräne, Dauerkopfschmerzen und Spannungskopfschmerzen haben vielseitige Ursachen. Wenn man diese Ursachen kennt, lassen sich die belastenden Schmerzen oft beheben. Wir haben für Sie die wichtigsten möglichen Ursachen für Kopfschmerzen zusammengestellt. Überprüfen Sie diese! Und beheben Sie jene Ursachen, die in Ihrem Fall in Frage kommen.

Spannungs-Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen haben die meisten Erwachsenen schon einmal erlebt. Sie machen sich tagsüber im Stirnbereich, aber auch an den Schädelseiten bemerkbar und sind nicht genau lokalisierbar.

Sie verteilen sich - meist vom Nacken ausgehend - dumpf und drückend über ein grösseres Gebiet, manchmal über den ganzen Kopf. Die Schmerzen werden selten so stark, dass sie den Betroffenen ausser Gefecht setzen; sie äussern sich eher hintergründig als permanente Störquelle.

Mögliche Ursachen für den Spannungskopfschmerz können Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie im Bereich der Augen- und Gesichtsmuskeln und eine dadurch ausgelöste, zu geringe Blutzufuhr zum Gehirn sein. Die Verspannungen entstehen beispielsweise durch

- psychischen Stress
- Sorgen und Ängste
- zu wenig Schlaf
- Verspannungen im Nackenwirbelbereich
- Probleme im Wirbeläulenbereich
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Suchtgifte wie Alkohol, Nikotin und andere Drogen
- ungesunde Ernährung
- Schwermetall- oder Giftbelastung
- Pilzbelastung (Candida albicans)
- Blutzuckerschwankungen
- Hormonstörungen
- Medikamente (viele Arzneimittel bringen als Nebenwirkung Kopfschmerzen mit sich)

Auch ein Vitalstoffdefizit - insbesondere ein Mineralstoffmangel - kann zu verschiedensten Verspannungszuständen führen und somit auch immer zu Kopfschmerzen jeder Art beitragen. Ebenso ist ein [Wassermangel](#) eine häufig unberücksichtigte Ursache für Schmerzen im Kopfbereich.

Cluster-Kopfschmerzen

Cluster-Kopfschmerzen machen sich durch heftige Schmerzattacken bemerkbar, die besonders hinter den Augen auftreten. Die Schmerzen können über Stunden andauern und werden oft von Augentränen und Nasenlaufen begleitet. Die Schmerzen treten häufig zur selben Tages- oder Nachtzeit auf.

Dauerkopfschmerzen

Dauerkopfschmerzen sind sehr oft auf einen jahrelangen Schmerzmittel-Missbrauch zurückzuführen. Häufig wurden tagtäglich Kopfschmerzmedikamente wie Aspirin, Thomapyrin oder Paracetamol eingenommen. Diese Schmerzen äussern sich durch einen drückenden Dauerschmerz und können nur durch einen kompletten Medikamententzug geheilt werden.

Weitere Ursachen von Kopfschmerzen

Als Auslöser für Kopfschmerzen werden auch sehr häufig das Natrium-Glutamat (Geschmacksverstärker, E 621), das Nitrit (kommt in geräuchertem Fleisch und Fisch vor) und der Süsstoff (Aspartam) ermittelt.

Aber auch Nahrungsmittel wie Weizen, Milch oder Käse können - aufgrund einer entsprechenden Unverträglichkeit - den Kopfschmerz auslösen

Unser Ernährungs-Tipp:

Achten Sie bei Kopfschmerzen immer darauf, dass Sie eine gesunde Ernährung in Form einer basischen Ernährung zu sich nehmen. Nehmen Sie darüber hinaus hochwertige, leicht verwertbare Mineralstoffen zu sich, denn sie tragen zur Entspannung der Gefässe bei. Vergessen Sie nicht zu trinken! Das Trinken von mindestens 2 bis 2,5 L reinem Quellwasser täglich kann bei jeder Art von Kopfschmerz wahre Wunder bewirken.

Natürliche Mittel gegen Kopfschmerzen

Lesen Sie dazu auch: [Kopfschmerzen - Natürliche Hausmittel](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker