

Nicht weinen!



Zwiebeln helfen gegen Erkältungen und Herzschäden

Zwiebel besitzen nicht nur kulinarische, sondern auch

💢 Zwiebeln haben einen hohen Anteil an Alliinen. Dabei handelt es sich um schwefelhaltige Stoffe, die sich ähnlich **positiv auf das** Herz-Kreislaufsystem aus-



X Alliine wirken außerdem antimikrobiell und

X Ein frisch aufgebrühter Zwiebeltee mit Honig etwa auch Erkälme wie Halsschmerzen und Husten.



Verbrennungen chnell behandeln

ochendes Wasser und heißes Fett kommen in der Küche fast täglich zum Einsatz. Ein Moment der Unachtsamkeit führt da schnell zu leichten Verbrennungen, die umgehend behandelt werden müssen.



X Vollgesogene Kleidung sollte schnell ausgezogen werden. Stoff speichert Wärme und verschlimmert etwa Verbrühungen.

X Nicht mit dem Kühlen übertreiben! Zu kaltes Wasser und Kühlpacks können die Durchblutung des Gewebes behindern. Ideal eignet sich Wasser mit einer Temperatur von 20° C. 10

bis 15 Minuten reichen normalerweise zum Kühlen aus.

X Wunden sollten nach dem Kühlen abgedeckt werden - und zwar mit nicht flusenden Wundauflagen. Watte ist ungeeignet.

X Im Zweifel ruft man den Rettungsdienst. Dies gilt vor allem für Verletzungen, die größer als die Handfläche des Patienten sind.

ittlerweile existieren über 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Alle haben jedoch eines gemeinsam: Sie fühlen sich für Betroffene sehr unangenehm an. Um sich Linderung zu verschaffen, muss man jedoch nicht immer

sofort zu Tabletten greifen.



Bewegung an der frischen Luft hilft beim Abbau von Schlackenstoffen.

Frische Luft

Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft wirkt bei Kopfschmerzen oft Ge-Wunder. rade wenn man sich den ganzen Tag über in Räumen aufhält, leidet der Körper häufig unter schlechtem Sauerstoff. Auch regelmäßiges Lüften ist deshalb empfehlenswert. Rühren die Kopfschmerzen aber von einer Migräne her, sollte man

auf Bewegung verzichten, denn in diesem Fall bewirkt sie eher das Gegenteil.

38 % aller Deutschen haben gelegentlich

> Spannungskopfschmerzen.

Kaffee trinken

Ob Spannungskopfschmerzen oder Migräneattacken: Kaffee steigert die Durchblutung des Gehirns und lindert den Schmerz dadurch. Besonders gut wirkt dieser Trick bei Menschen, die generell wenig Kaffee trinken. Alle anderen verstärken die Wirkung zusätzlich durch einen Spritzer Zitrone oder greifen zu starken Sorten wie Espresso.

Pfefferminz hilft

Um die verkrampfte Muskulatur des Kopfes zu entspannen, reibt man Schläfen und Stirn mit etwas Pfeffer-

minzöl ein. Das Öl aktiviert die Kältesensoren und sorgt dafür, dass der Schmerz schnell nachlässt.

Heiß baden

Ein heißes Bad mit einer idealen Temperatur von 38° C hilft dabei,

Soforthilfe bei Kopfschmerzen

Brummschädel



verkrampfte Muskeln im Rücken und Nacken zu entspannen – und die sind häufig ein Auslöser für Kopfschmerzen. Für eine noch bessere Durchblutung sorgen Badezusätze wie Rosmarin. Neben Wärme kann auch Kälte Linderung bewirken, beispielsweise in Form eines kalten Waschlappens, der auf die Stirn gelegt wird.

Schmerzen einfach wegmassieren

Eine sanfte Druckmassage schafft schnelle Abhilfe. Dazu legt man die Finger auf die schmerzenden Stellen auf Stirn oder Schläfe und baut etwas Druck auf. 30 Sekunden lang sollte man die Massage anwenden oder anwenden lassen.



Auch das Massieren des Druckpunkts zwischen den Augen kann helfen. Wer häufiger unter Spannungskopfschmerzen leidet, sollte über eine Akupunktur nachdenken.

Kleine Auszeit

Ein sogenannter Power-Nap hilft dabei, neue Kraft zu sammeln. Darunter versteht



Achtung: Nach 15:00 Uhr kann "Power-Napping" den Bio-Rhythmus stören.

man ein kleines Nickerchen, insofern die Zeit es zulässt. Länger als 20 Minuten sollte man sich allerdings nicht zurücklehnen, da man sonst Gefahr läuft, in eine Tiefschlafphase zu fallen.

Richtig essen

Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr empfohlen sind Minimun zwei Liter Wasser pro Tag – spielt auch die Ernähbei rung der Bildung von Kopfschmerzen eine Rolle.

Vollkornprodukte halten den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum stabil und sind zudem reich an Magnesium, das wiederum die Muskeln entspannt. Wer viel trinkt und öfters mal zu Vollkorn greift, beugt Kopfschmerzen dementsprechend vor.



Aspirin Sind die Kopfschmerzen

kaum auszuhalten, kann zu guter Letzt natürlich zu Medikamenten gegriffen werden. Acetylsalicylsäure und Parace-

tamol sind hier die bewährten Mittel. Aber Achtung: Wer an mehr als zehn Tagen pro Monat zu Pillen greift, kann dadurch schmerzmittelbedingte Kopfschmerzen provozieren. Treten die Leiden häufiger auf, konsultiert man am besten einen Arzt, der das Ganze abklärt.

Der ideale Kopfschmerz-Tee

≭ Für einen Weidenrinde-Tee werden drei Gramm geschnittene oder pulverisierte Weidenrinde mit kaltem Wasser angesetzt. **✗** Dieses Teewasser wird in einem Topf zum Kochen gebracht, dann vom Herd genommen und nach zehn Minuten abgeseiht. * Weidenrinde hilft gegen Kopfschmerzen,

weil die Pflanze ein Vorläufer der Acetylsalicylsäure (z. B. in Aspirin) ist.

