

Kopfschmerzen*

**Euminz® –
pflanzlich und so stark wie
eine Kopfschmerztablette**



Mit praktischen
Massagetipps gegen
den Kopfschmerz

**Zur äußerlichen Anwendung
auf Stirn, Schläfe und Nacken**



* bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp

So entstehen Spannungskopfschmerzen

Über 50 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Jede zweite Attacke zählt zur Kategorie Spannungskopfschmerz, auch immer häufiger sind Kinder betroffen. Unter Spannungskopfschmerzen versteht man leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen, die im Bereich des gesamten Kopfes auftreten.



Spannungskopfschmerzen werden unter anderem durch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich ausgelöst. Eine Verengung der Blutgefäße führt zu einem Spannungsschmerz, der langsam über die Nervenbahnen zu den Schmerzpunkten an den Schläfen und der Stirn weitergeleitet wird. Spannungskopfschmerzen äußern

sich zumeist durch einen ziehenden, pressenden oder drückenden Schmerz.

Die Ursachen

Die Ursachen gehen häufig mit dem modernen Lebensstil einher: Erwachsene sind aufgrund ihres Berufs zu lange am Schreibtisch oder im Auto unterwegs, Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher, die körperliche Bewegung kommt dabei zu kurz.

Doch auch Stress und Leistungsdruck können Spannungskopfschmerzen begünstigen. Ebenso Angst, Schlafmangel oder Wetterfühligkeit, muskuläre Verspannungen, Nikotin oder Medikamentenmissbrauch sind des öfteren der Auslöser für Spannungskopfschmerzen.

Die pflanzliche Alternative zu Chemie

Chemisch-synthetische Schmerzmittel bieten zwar schnelle Linderung, sind aber aufgrund von Verträglichkeitsproblemen nicht immer ratsam. Immer häufiger suchen Betroffene nach natürlichen Alternati-

ven. Das pflanzliche Arzneimittel Euminz® (rezeptfrei in der Apotheke) ist hochwirksam und besitzt zudem eine sehr gute Verträglichkeit. Nur Euminz® enthält ein speziell entwickeltes medizinisches Konzentrat der echten Arznei-Pfefferminze, welches sogar bei stärkeren Attacken von Spannungskopfschmerz zuverlässig helfen kann.

Euminz® – pflanzlich und so stark wie eine Kopfschmerztablette

Im Hinblick auf die Schmerzlinderung und die Dauer bis zum Wirkeintritt (bereits nach 15 - 30 Minuten) ist Euminz® den herkömmlichen, systemischen Schmerztherapien ebenbürtig, aber dabei weitaus verträglicher.



Direkte Anwendung auf Stirn, Schläfe und Nacken

Auch gegenüber anderen pflanzlichen Mitteln hat die enthaltene 10%ige Pfefferminzlösung in Euminz® Vorteile: So können z. B. hochkonzentriertes Menthol oder reines Pfefferminzöl zu Hautirritationen führen.

Die Anwendung und Wirkung von Euminz®

Euminz® wird gleichmäßig und großflächig an den Schmerzpunkten auf Stirn, Schläfen und Nacken aufgetragen, also genau dort, wo der Schmerz sitzt. Der pflanzliche Wirkstoff dringt über die Haut schnell zu den Schmerzpunkten vor und aktiviert die körpereigenen Systeme zur Schmerzabwehr.

Durch die direkte Anwendung der Pfefferminzlösung wird die Durchblutung verbessert und die Muskulatur entkrampft.

Bereits nach wenigen Minuten setzt die entspannende und schmerzlindernde Wirkung ein. Euminz® ist dabei so gut verträglich, dass es sogar für Kinder ab 6 Jahren und Schwangere eingesetzt werden kann.

Druckmassage gegen den Kopfschmerz

Durch zu viel Stress im Beruf oder Alltag leiden heutzutage viele an Verspannungs- und stressbedingten Kopfschmerzen. Unterstützend bei der Anwendung von Euminz®, dem pflanzlichen Kopfschmerzmittel*, helfen leichte Druckmassagen. Einige Übungen können Sie auch leicht bei Kindern anwenden, die gelegentlich an Kopfschmerzen leiden.

Wie funktioniert die Druckmassage?

Bei akuten Schmerzen sollten die Schmerzpunkte bis zu fünf Mal mit kurzen Pausen 30 Sekunden sanft gedrückt oder massiert werden. Noch effektiver ist eine Massage mit Euminz®. Tragen Sie Euminz® direkt auf die Schmerzpunkte auf und massieren Sie das 10%ige Pfefferminzöl mit ein.

Als erstes sollten Sie sich einen ruhigen Platz mit gedämpftem Licht suchen, da grelles Licht Ihre Kopfschmerzen verschlimmern kann. Machen Sie es sich nun bequem und schließen Sie die Augen.

Kopfmassage

Massieren Sie in kleinen Kreisen mit allen Fingerspitzen den ganzen Kopf, vor allem im Bereich der Ohren und des Schädelansatzes.



Nacknmassage

Legen Sie Ihre Finger auf den hinteren Nacken. Nun massieren Sie die Muskeln auf jeder Seite der Wirbelsäule langsam nach oben bis zum Haaransatz.



Schläfenmassage

Mit leichtem Druck massieren Zeige- und Mittelfinger kleine Kreise auf den Schläfen. Massieren Sie langsam von unten nach oben bis zum Haaransatz.



Entspannung des Kiefers

Ohne die beiden Finger von den Schläfen zu nehmen wird der Daumen ausgestreckt und auf den oberen Kiefer, direkt unter den Wangenknochen gelegt. Durch die leichte Druckausübung der Daumen kann sich der Kiefer langsam entspannen.



Druckpunkte auf Nase und Augenbrauen

Machen Sie eine lockere Faust und strecken den Daumen nach oben. Legen Sie nun den Daumen auf die Nasenwurzel und üben Sie ca. 30 Sekunden lang leichten Druck aus. Wiederholen Sie dasselbe in der Mitte der Augenbrauen.



* bei Spannungskopfschmerzen

Euminz®. Wirkstoff: Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei leichten und mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Hinweis: Anhaltende, unklare oder neu auftretende Beschwerden bedürfen der ärztlichen Abklärung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. www.euminz.de

Auch Kinder sind von Kopfschmerzen betroffen

Immer mehr Kinder leiden unter Kopfschmerzen. Bereits in der ersten Klasse klagen 40 % der Schulkinder über Kopfschmerzen. Kinderärzte warnen: die Zahl der Betroffenen hat sich in den letzten Jahrzehnten mehr als verdoppelt.



Aktuelle Erhebungen* belegen diese Entwicklung: Neun von zehn Kindern haben bis zum 12. Lebensjahr schon mit Kopfschmerzen zu kämpfen – über die Hälfte dieser Beschwerden sind auf Spannungskopfschmerzen zurück zu führen.

Die Ursachen

Schulbelastung, Schlafmangel, langes Sitzen vor Computer und Fernseher sowie Terminstress in der

Freizeit, der wenig Zeit für Bewegung an frischer Luft und Entspannung lässt, begünstigen das Auftreten der Kopfschmerzen. Darüber hinaus kann auch schon bei Kindern der sogenannte Medikamenten induzierte Kopfschmerz auftreten, ein Kopfschmerz, der durch den zu häufigen Gebrauch von chemisch-synthetischen Schmerzmitteln entstehen kann. Wichtig ist es daher gerade für Kinder, zunächst natürlichen Alternativen den Vorrang zu geben.

Euminz® – schnell wirksam und gut verträglich

Schon für Kinder ab 6 Jahren zugelassen ist das pflanzliche Kopfschmerzmittel Euminz® zur äußerlichen Behandlung von leichten bis mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Euminz® wird mit Hilfe eines Softpads gleichmäßig und großflächig an den Schmerzpunkten aufgetragen, also genau dort wo der Schmerz sitzt. Durch die äußerliche Anwendung ist Euminz® sehr gut verträglich. Die Flüssigkeit sollte jedoch nicht mit den Augen in Kontakt kommen.



Der praktische Euminz®-Stift (nur in der Apotheke erhältlich) hilft schnell und zuverlässig bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Die Anwendung kann – falls erforderlich – in Abständen von 15 Minuten mehrfach wiederholt werden. Eine Flasche Euminz® reicht für über 100 Anwendungen.

Wie erkenne ich, ob mein Kind Kopfschmerzen hat?

Kindern fällt es oft schwer, Schmerzen richtig zu beschreiben und zu lokalisieren. Achten Sie deshalb genau auf das Verhalten Ihres Kindes. Greift sich Ihr Kind häufig an den Kopf? Rauft es sich immer wieder die Haare? Ist es dabei reizbar und quengelig? Möglicherweise leidet Ihr Kind unter Spannungskopfschmerz, dem häufigsten Kopfschmerztyp überhaupt. Fragen Sie genau, was Ihr Kind fühlt und wo es weh tut. Speziell Spannungskopfschmerzen werden von Kindern meist als dumpf-drü-

ckender oder ziehender, aber nicht pulsierender Schmerz beschrieben. Meist tritt er auf beiden Seiten des Kopfes auf und breitet sich zwischen Nacken und Stirn aus.

Tipps für die kleinen Patienten

- 1. Tagesablauf:** Den Kindern hilft ein strukturierter Tagesablauf
- 2. Essen:** Ausreichende und ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeitszufuhr
- 3. Bewegung:** Bewegung an der frischen Luft
- 4. Entspannen:** Entspannung in ruhiger Umgebung sollte täglich 30 Minuten eingeräumt werden
- 5. Druckmassage:** Zur Vorbeugung oder bei leichten Kopfschmerzen wenden Sie eine entspannende Kopfmassage an

* Pothmann R., Kopfschmerz im Kindesalter, Stuttgart 1999

Kopfschmerzen*

**Euminz® –
pflanzlich und so stark wie
eine Kopfschmerztablette**



Auch für Kinder ab
6 Jahren geeignet

**Zur äußerlichen Anwendung
auf Stirn, Schläfe und Nacken**



* bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Art.-Nr.: 569459