

Neue Studien zeigen:

Wasser trinken gegen Kopfschmerzen

Frankfurt am Main, im September 2005 – Allein in Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) mindestens 3 Millionen Menschen täglich unter Kopfschmerzen und etwa 10 Millionen haben regelmäßig Migräne. Wie neuere Studien¹ des britischen Neurologen Dr. Joseph N. Blau zeigen, könnten die meisten dieser Kopfschmerzen vermieden oder schnell gelindert werden. Blau fand heraus, dass Wassermangel häufig sowohl Kopfschmerzen als auch Migräne auslöst. Das war unter Medizinern bislang nicht bekannt und führt zu einer sehr einfachen Empfehlung: Trinken Sie ½ bis 1 Liter Wasser, wenn der Kopfschmerz kommt! Jederzeit und überall in Deutschland in bester Qualität verfügbar ist Trinkwasser – es kann eine einfache und preiswerte erste Hilfe bei Kopfschmerzen und Migräne sein.

Wassermangel als Ursache für Kopfschmerzen

Eine häufige körperliche Ursache für Kopfschmerzen ist Wassermangel. Wenn der Kopfschmerz auftritt, rät Dr. Blau: „Trinken Sie ½ bis 1 Liter Leitungswasser. Nach einer halben Stunde, spätestens aber nach drei Stunden, sollten die Symptome verschwunden sein, wenn Wassermangel der Grund für Ihre Kopfschmerzen war.“ Im vergangenen Jahr hatte der Mitbegründer der *City of London Migraine Clinic* eine Untersuchung zu Kopfschmerzen aufgrund von Wassermangel durchgeführt. Zwei Drittel der 34 befragten Kopfschmerzgeplagten gaben an, dass ihre Kopfschmerzen bereits innerhalb einer halben Stunde nach dem Trinken von zirka ½ Liter Wasser aufhörten. Bei einem Drittel der Teilnehmer dauerte es ein bis drei Stunden, bis sie allein durch Wassertrinken von ihren Kopfschmerzen befreit waren.

¹Blau, JN: Water Deprivation: A New Migraine Precipitant. *Headache*. 2005 Jun; 45 (6): 757-759 und

Blau, JN, Kell, CA, Sperling JM: Water Deprivation Headache: A New Headache With Two Variants. *Headache*. 2004 Jan; 44 (1): 79-83.

Wassermangel auch als Migräneauslöser berücksichtigen

In seiner neuen Studie befragte Dr. Blau Migränepatienten, ob eine zu geringe Trinkmenge ihre Beschwerden auslösen könnte. „Ja“ antworteten 34 von insgesamt 95 befragten Patienten. Obwohl den Patienten bewusst war, dass Wassermangel ihre Migräneattacken provozieren kann, war dies bislang unter Medizinern nicht bekannt. Daher wurde dieser „Migräne-Trigger“ bisher nicht in der medizinischen Fachliteratur beschrieben. Allen Ärzten, die Migränepatienten betreuen, empfiehlt Dr. Blau daher: „Fragen Sie auch danach, ob eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr ihre Migräneattacke auslösen kann.“

Wie wirkt Wassertrinken gegen Kopfschmerzen?

Ist der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, kann das auch die Gehirnfunktion beeinträchtigen. Bekanntermaßen führt Wassermangel zu einer Austrocknung des ganzen Körpers. Symptome dafür sind eine verminderte Urinabgabe und das Gefühl, einen trockenen Mund zu haben. Dr. Blau stellt die Hypothese auf, dass Wassermangel auch eine „Austrocknung“ des Gehirns zur Folge hat. Diese kann dann zu Fehlfunktionen in einigen Nervenzellen führen und auch Kopfschmerzen oder bei entsprechender Empfänglichkeit Migräne auslösen.

Die empfohlene Trinkmenge für Erwachsene liegt bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich viel bewegt, muss einem nahezu verdreifachten Flüssigkeitsbedarf Rechnung tragen. In der Fachliteratur ist beschrieben, dass bereits ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen kann.

Bitte beachten: Sollten die Kopfschmerzen nach dem Trinken von Wasser innerhalb einer halben Stunde nicht verschwunden oder spätestens nach drei Stunden nicht merklich besser geworden sein, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de