

Weinen und Kopfschmerzen: Warum Emotionen unseren Kopf belasten

Erfahren Sie, warum intensives Weinen Kopfschmerzen auslösen kann und wie Cortisol eine Rolle spielt. Tipps zur Linderung inklusive.

Rendsburg (dpa/tmn) – Ein oft übersehenes Phänomen, das nach emotionalen Ausbrüchen auftritt, ist das Kopfweh. Viele Menschen haben es schon erlebt: Nach einem intensiven Weinen scheint der Kopf in einen schmerzhaften Zustand zu verfallen. Aber was genau geschieht in unserem Körper, wenn wir so emotional werden, dass uns die Tränen kommen? Diese Frage haben sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weltweit gestellt.

Obwohl Kopfschmerzen weit verbreitet sind und fast jeder sie kennt, ist das, was bei einem Weinanfall vor sich geht, noch nicht vollständig verstanden. Neurologe Prof. Ulrich Pulkowski von der Schön Klinik Rendsburg bringt Licht ins Dunkel: „Es gibt Hinweise darauf, dass das Stresshormon Cortisol eine Rolle bei der Entstehung von Kopfschmerzen spielt.“ Während des Weinens erhöht sich die Ausschüttung von Cortisol im Körper. Und je intensiver der emotionale Ausbruch, desto mehr Cortisol wird frei. Dadurch kann ein blutiger Kopfzustand entstehen.

Emotionale Hintergründe und unterschiedliche Reaktionen

Interessanterweise führt jedoch nicht jedes Weinen automatisch zu Kopfschmerzen. Prof. Pulkowski hebt hervor, dass eine andere Art der emotionalen Reaktion, wie das Weinen aus

Freude beim Anschauen eines berührenden Films, wie „Titanic“, normalerweise nicht mit Schmerzen verbunden ist. „Das spricht dafür, dass die Emotion, die dabei aufkommt, weniger Stress auslöst und keine Cortisolausschüttung verursacht“, erklärt er weiter.

Für alle, die nach einem emotionalen Ausbruch unter akuten Kopfschmerzen leiden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese zu lindern. Viele greifen zur klassischen Schmerztablette, um die Beschwerden zu bekämpfen. Eine vielleicht überraschende, aber ebenso wirksame Alternative stellt Pfefferminzöl dar. Studien haben gezeigt, dass dieses Öl, auf die Schläfen und die Stirn aufgetragen, eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie herkömmliche Schmerzmedikamente entfalten kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Weinen eine komplexe emotionale Reaktion darstellt, die sowohl positive als auch negative gesundheitliche Auswirkungen haben kann. In diesem Zusammenhang ist das Aufeinandertreffen von Stress und Humor ein faszinierendes Thema, das weitere Forschung verdient.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de