

## Sie leiden an rezidivierenden Kopfschmerzen . . . . .

Die folgenden Hinweise, beruhend auf langjähriger Erfahrung, sollen Ihnen helfen, mit Ihrer Erkrankung besser zurecht zu kommen!

© Praxis Dr. Schindler

---

Gleich vorweg: Für die häufigsten Kopfschmerzen (Migräne, Spannungskopfschmerz, nackenbedingter Kopfschmerz) gibt es keine endgültige Heilung. Sie haben mit Ihrer Veranlagung zu tun und begleiten Ihr Leben!

Um dem Auftreten entgegenzuwirken, ist es am besten, mögliche Auslöser festzustellen und durch vorausschauendes Handeln dementsprechend zu vermeiden. Der beste „Radar“ hierfür ist ein individuell geführter Kopfschmerzkalender!

In Phasen mit häufigen Kopfschmerzen sollten Sie immer wieder einen Kopfschmerzkalender führen um mögliche Ursachen (Stress, Arbeitsbedingungen, Konflikte) aufzudecken und den Verlauf genauer zu erfassen!

Schmerzmittel zur Akutbehandlung sollen nicht öfter als an 2 Tagen pro Woche eingenommen werden. Meist helfen Ibuprofen 600 mg, Paracetamol 1000 mg oder Ass 1000 mg als Einzeldosis. Bei unzureichender Wirkung kann noch eine zweite Dosis (ggf. mit Wechsel der Substanz) genommen werden.

Wenn Sie ein Schmerzmittel nehmen wollen, nehmen Sie dies möglichst frühzeitig, da es dann am besten hilft. Das Schmerzmittel hilft auch besser, wenn Sie sich von Reizen abschirmen.

Bei mehr als 8 bis 10 Kopfschmerztage pro Monat, unbekanntem Symptomen, unzureichender Ansprache auf Schmerzmittel oder zunehmendem Schmerzmittelkonsum sollte unbedingt ein Neurologe aufgesucht werden. Die Diagnose und Behandlung sind dann zu überprüfen !

Bei jeder Neigung zu Kopfschmerzen sollten vorbeugende Maßnahmen überlegt werden. Unabhängig von der Art der Kopfschmerzen (s.o.) sind hier wirksam und empfehlenswert:

- °Ausgleichssport (3 x pro Woche 30 Minuten, kreislauforientiert, nicht leistungsorientiert)
- °gute Lebensführung (regelmäßig Schlafen, Essen und Trinken, Genußmittel reduzieren)
- °Stressmanagement (bewußt eingeplante Regenerationsphasen, Lösung von Konflikten)

Um einen Übergang zwischen Leistungshaltung und Regeneration zu erleichtern sind umstimmende Techniken unbedingt zu empfehlen z.B. Yoga, Tai Chi, Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training.

Lesen Sie einen Patientenratgeber zum Thema Kopfschmerz! Setzen Sie sich mit Ihrer Krankheit auseinander (das kann Ihnen niemand abnehmen) und suchen Sie fachärztliche Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiterkommen!