



Kopfschmerz

Bei kurz andauerndem, seltenem und erträglichem Kopfschmerz muss kein/e Arzt/Ärztin konsultiert werden.

Tritt der Kopfschmerz hingegen plötzlich auf, ist sehr heftig und begleitet von Allgemeinsymptomen wie z. B. Fieber, Bewusstseins- und Sehstörungen oder Nackensteifigkeit dann ist dringend ein Arztbesuch anzuraten.



Tips bei Kopfschmerzen

- Erstellen Sie ein **Kopfschmerz-Tagebuch**. Mit dessen Hilfe können Sie vielleicht herausfinden, wodurch der Kopfschmerz ausgelöst wird (Getränke, Speisen und bestimmte Situationen etc.).
- **Schlafen** Sie ausreichend, **ernähren Sie sich ausgewogen** und regelmäßig, konsumieren Sie **wenig Alkohol** und verzichten Sie auf **Nikotin**. In Ihrer **Apotheke** berät man Sie gerne zum Thema **Raucherentwöhnung**.
- **Bewegen** Sie sich regelmäßig **an frischer Luft**, das macht einen „klaren Kopf“.
- Achten Sie, speziell bei der **Arbeit**, auf Ihre Körperhaltung und die korrekte Höhe des Arbeitsplatzes.
- Bestimmte **Entspannungstechniken** (autogenes Training, Tai-Chi, Qigong) können Ihnen helfen den Kopfschmerz zu vertreiben bzw. zu lindern. Auch **gezieltes Training** verspannter Muskelpartien (z. B. Dehnungsübungen) und **Massagen** können wirksam sein.
- **Wärme-** (Rotlicht, Wärmeflasche und -bad) und **Kälte-Anwendungen** (Eiskompresse, kühlendes Gel) können die Schmerzen lindern.
- Vielen hilft das **Einreiben von Schläfen und Stirn** mit z. B. Pfefferminzöl, Majoranöl (ätherische Öle nicht pur verwenden, sondern nur in 10 %iger Verdünnung), Melissengeist oder asiatischem Tigerbalsam.
- **Akupressur** oder **Akupunktur** können kopfschmerzlindernd sein.
- **Calcium und Magnesium** können, da Sie eine Bedeutung bei der Übertragung von Nervensignalen haben, dazu beitragen dem Kopfschmerz vorzubeugen (vor allem dann, wenn diese mit dem Menstruationszyklus zusammenhängen). Wichtige entsprechende Nahrungsquellen sind z. B. Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Getreide, Bananen. (**Hinweis:** Da sich Calcium und Magnesium, in hoher Dosierung, gegenseitig in der Aufnahme hemmen können, sollten Sie Mineralstoff-Einzelpräparate aus der **Apotheke** nur nach **Rücksprache** kombiniert einnehmen.)
- Manche **Kräutersubstanzen** z. B. enthalten in Melisse, Basilikum, Majoran, Ingwer, Baldrian oder Lavendel können von innen beruhigen.
- Eine **Teemischung** (zu gleichen Teilen) aus Johanniskraut, Melisse und Pfefferminze sollten Sie in kleinen, langsamen Schlucken, über den Tag verteilt, trinken. Pro Tasse benötigen Sie 1 TL des gewünschten Tees, dieser wird mit kochendem Wasser überbrüht und anschließend 8 Minuten ziehen gelassen. (**Hinweis:** Bevorzugen Sie die **qualitativ hochwertigen Tees** aus Ihrer **Apotheke**.)

Fragen, die Sie für den Arztbesuch vorbereiten können:

Wo sitzt der Schmerz: Schläfe, Auge, Stirn, Nacken, rechts, links, ganzer Kopf, einseitig, beidseitig?

Ist der Schmerz pulsierend, dumpf, pochend, stechend?

Wie häufig tritt der Schmerz auf?

Tritt der Schmerz in bestimmten Situationen auf, etwa bei Stress oder während der Monatsblutung?

Wie alt waren Sie beim erstmaligen Auftreten des derzeitigen Schmerzverlaufes?

Wie lange dauern die einzelnen Attacken?

Wird der Schmerz begleitet von z. B. Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Lärmempfindlichkeit?

Wie behandeln Sie den Schmerz (z. B. Tabletten) – was hilft und was hat nicht geholfen?

Sind Sie während einer Attacke noch arbeitsfähig?

Welche Ärzte haben Sie bereits aufgesucht und welche Diagnosen wurden gestellt?