



### Kopfschmerzen mit Köpfchen ausschalten

Dampf-drückend, pochend oder stechend: So unterschiedlich nehmen Patienten Kopfschmerzen wahr. Er tritt auch nicht immer an derselben Stelle auf, mal an Stirn, Hinterkopf oder Schläfe. Fast jeder Mensch ist hin und wieder von Kopfschmerzen geplagt. Frauen leiden häufiger darunter als Männer. Da dann das gesamte Befinden stark beeinträchtigt wird, ist eine schnelle Linderung wünschenswert. Eine fachkundige Beratung ermöglicht eine optimale, individuelle Lösung.

► **Schmerzauslöser erforschen**  
Gleichzeitige Müdigkeit, Sehstörungen oder Erkältung beispielsweise können auf eine mögliche Ursache hindeuten. In so einem Fall wären natürlich vorrangig Schlafmangel, Fehlsichtigkeit bzw. Infekt zu behandeln, um den Schmerzauslöser auszuschalten. Häufig sind ferner Alkohol- und Nikotinkonsum dafür verantwortlich. Zwar banal, aber nicht immer bedacht, können Kopfschmerzen oftmals auch von mangelnder Flüssigkeitszufuhr oder übermäßigem Hunger herrühren.

► **Natürliche Abhilfe**  
Oft führen auch schon Ruhe oder ein Spaziergang an der frischen

Luft zu einer Besserung. Ein kalter Umschlag oder ein Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen getupft sind ebenso einen Versuch wert. Bei einer Verspannung helfen gezielte Wärme und Massage. Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training empfehlen sich bei stressbedingten Beschwerden zu erlernen und längerfristig zu praktizieren.

► **Arzneistoffe zur Selbstbehandlung**  
Kopfschmerzen können kurzfristig bis auf wenige Ausnahmen selbst behandelt werden. Als Mittel der ersten Wahl empfehlen Experten der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) für Erwachsene die Einzelwirkstoffe Acetylsalicylsäure (ASS) in einer Dosis von 1000 mg sowie Ibuprofen mit 400 mg oder auch eine fixe Kombination aus ASS, Paracetamol und Koffein. Paracetamol als Monosubstanz, das besonders für Patienten mit Magen-Darm-Problemen geeignet ist, nennt die DMKG als Mittel der zweiten Wahl.

► **Tipps zur Einnahme**  
So viel wie nötig, so wenig wie möglich, so lautet die Regel auch für die Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten. Je nach

Intensität der Schmerzen empfehlen Experten ein bis zwei Tabletten. Denn ist die Anfangsdosis zu niedrig oder wird das Mittel nicht rechtzeitig angewendet, kann sich ein Schmerz unerträglich verstärken und ist dann nur noch schwer zu lindern. Für eine schnelle Wirkung und bestmögliche Verträglichkeit sollten Tabletten immer mit reichlich Wasser und bei aufrechter Körperhaltung eingenommen werden. Die DMKG rät, Schmerzmittel höchstens an zehn Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander zu nehmen. Durch eine Langzeiteinnahme werden auch erneute Kopfschmerzen hervorgerufen. Verschwinden die Schmerzen nicht, ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen.

► **Wann zum Arzt**  
Nicht nur bei häufigen Kopfschmerzen ohne erkennbaren Grund sollte man unverzüglich zum Arzt gehen, sondern auch, wenn plötzlich bisher unbekannte heftige Schmerzen auftreten. Denn eine schwerwiegende, behandlungsbedürftige Erkrankung könnte dahinter stecken.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Gemeinschaftspraxis Dr. V. Kamm-Kohl und Dr. C. Heuschmid, Ziegelsteinstrasse 32 / 1. Stock - 90411 Nürnberg  
hausärztlich-internistische Hausarztpraxis, diabetologisch qualifiziert, staatlich anerkannte Gelbfieberimpfstelle

Sie erreichen uns

Mo u. Do: 08.00 – 13.00 Uhr,  
15.00 – 18.00 Uhr

Di: 08.00 – 13.00 Uhr,  
16.00 – 20.30 Uhr

Mi u. Fr: 08.00 – 16.00 Uhr

Sa: 10.00 – 12.00 Uhr

Telefon:

0911 - 564356

Web:

www.medidoktor.de