

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,  
Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden und können im Alltag lästig sein. Doch nicht immer ist eine Kopfschmerztablette notwendig und sinnvoll. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige wichtige Hinweise zu Kopfschmerzen zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Kopfschmerz mit vielen Gesichtern

Zu den häufigsten Kopfschmerzformen gehören der sogenannte Spannungskopfschmerz und die Migräne. Beim Spannungskopfschmerz treten die Schmerzen meist auf beiden Seiten auf, während bei Migräne häufig nur eine Seite des Kopfes betroffen ist. Bei Spannungskopfschmerzen fühlt sich der Schmerz eher dumpf-drückend oder ziehend an, bei Migräne meist pulsierend oder pochend. Körperliche Aktivität verstärkt den Schmerz bei Migräne, bei Spannungskopfschmerzen dagegen in der Regel nicht. Übelkeit und Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen sind bei Migräne deutlich häufiger als bei Spannungskopfschmerzen.

## ■ Anspannung als Kopfschmerzursache



Experten vermuten, dass Stress, Verspannungen von Muskeln oder innere Anspannung wesentliche Ursachen für Spannungskopfschmerzen sind. Gezielte Entspannung kann deshalb helfen. Gut geeignet sind Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung, die Sie bei Bedarf gezielt anwenden können. Viele Kurse zum Erlernen der

Techniken werden auch als Präventionsmaßnahmen durch die Krankenkassen gefördert. Achten Sie in Ihrem Alltag auf ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf. Auch körperliche Bewegung hilft, Stress abzubauen. Gut geeignet sind etwa leichte Sportarten wie Joggen, Schwimmen, flottes Spaziergehen oder Walking. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten aber vorher mit ihrem Arzt eine geeignete Sportart aussuchen.

## ■ Besser zum Arzt



Wenn bei Ihnen zum ersten Mal Kopfschmerzen auftreten, die sich wie die beschriebenen Symptome einer Migräne anfühlen, sollten Sie besser zum Arzt gehen. Das gilt auch, wenn Sie (fast) jeden Tag unter Kopfschmerzen leiden, andere starke Beschwerden haben (etwa Lähmungen, Schwindel, Gedächtnisstörungen, hohes Fieber, Nackensteifigkeit), die Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung entstehen oder nicht bzw. nicht mehr auf eine Selbstbehandlung ansprechen. Leichte vorübergehende Spannungskopfschmerzen können Sie dagegen in Eigenregie behandeln.

## ■ Arzneimittel richtig auswählen



Manchmal führt an der Kopfschmerztablette aber kein Weg vorbei. Gerne empfehlen wir Ihnen ein Mittel, das Ihnen schnell hilft. Damit wir das geeignete Medikament für Sie heraussuchen können, ist es hilfreich, wenn Sie uns einige wichtige Informationen geben: Leiden Sie unter einem empfindlichen Magen oder anderen dauerhaften Beschwerden?

Haben Sie schon einmal ein Mittel ausprobiert, das Ihnen gut oder gar nicht geholfen hat? Nehmen Sie andere Arzneimittel ein? Bei Frauen ist auch ein Hinweis auf eine mögliche Schwangerschaft wichtig.

## ■ Hilfe ohne Medikamente

Bei Spannungskopfschmerzen müssen Sie nicht immer gleich zur Tablette greifen. Besonders bei leichten Formen kann es ebenso helfen, an der frischen Luft spazierenzugehen oder Pfefferminzöl auf den Schläfen einzumassieren. Probieren Sie es doch einmal aus!

## ■ Richtiger Umgang mit Schmerztabletten



Gerne informieren wir Sie über die richtige Dosierung des Mittels. Nehmen Sie die Tabletten mit viel Wasser ein – so können die Tabletten schneller wirken. Schmerzmittel in der Selbstmedikation können bei zu langer und zu häufiger Einnahme auch selbst Kopfschmerzen auslösen. Deshalb sollten Sie Schmerztabletten nicht häufiger als an 10 Tagen im Monat einnehmen. Ein Kopfschmerztagebuch ist eine gute Grundlage für den Arztbesuch, wenn Sie sehr häufig unter Kopfschmerzen leiden.

Apothekenstempel