

# Die besten Tipps gegen Kopfschmerzen

anti pain program



Zwei Drittel aller Deutschen leiden unter Kopfschmerzen. Am weitesten verbreitet sind Spannungskopfschmerzen. Von diesen als leicht bis mäßig stark empfundenen Schmerzen, die an den Schläfen beziehungsweise hinter der Stirn auftreten, sind etwa 90 Prozent aller Menschen irgendwann im Leben betroffen.

Dann fühlt es sich an, als würde der Kopf in einem Schraubstock feststecken. Manchmal können die Schmerzen vom Kopf in den Nacken oder umgekehrt ausstrahlen. Häufig geht auch eine zusätzliche Verspannung der Kopf-, Schulter- oder Nackenmuskeln mit den Kopfschmerzen einher.

## Schmerzverlauf

Üblicherweise dauern Spannungskopfschmerzen zwischen 30 Minuten und sieben Tagen. Im Gegensatz zu Migräne sind Spannungskopfschmerzen selten so stark, dass sie den Betroffenen außer Gefecht setzen. Sie gleichen eher einer ständigen, unangenehmen Störquelle im Hintergrund. Außerdem werden sie nur selten von Begleitbeschwerden begleitet.

## Ursachenforschung

Welche Ursachen Spannungskopfschmerzen haben, kann man nicht genau sagen. Oftmals tauchen sie ohne erkennbaren Grund auf. Es gibt aber einige Umstände oder Situationen, die typischerweise mit ihnen in Verbindung gebracht werden. Dazu gehören z.B. Wetterveränderungen, Schlafmangel, hormonelle Schwankungen, niedriger Blutdruck oder ein übermäßiger Konsum von Alkohol, Tabak oder Koffein. Auch Stress, Nervosität und emotionale Anspannung können Kopfschmerzen auslösen. Manchmal liegen auch körperliche Ursachen vor: Verspannungen im Nacken oder Haltungfehler können unserem Kopf zu schaffen machen.

Dolormin® Extra

## Was hilft bei Spannungskopfschmerzen?



Akupressur der Beruhigungspunkte

### Extra schnell & gut verträglich

Es gibt keinen Grund, den Schmerz auszusitzen – im Gegenteil: in bestimmten Fällen kann dies sogar zur Entstehung eines sogenannten Schmerzgedächtnisses führen. Spannungskopfschmerzen können gezielt mit einem dafür geeigneten Schmerzmittel behandelt werden.

Empfehlenswert ist der Wirkstoff Ibuprofen, denn er wirkt schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. In Kombination mit dem körperverwandten Wirkbeschleuniger Lysin (z.B. in Dolormin® Extra) wird Ibuprofen deutlich schneller vom Körper aufgenommen, lindert in kurzer Zeit den Schmerz und ist dabei gut verträglich. Die Wirkung von Ibuprofen-Lysinat beginnt meist schon nach 15 Minuten und kann bis zu 8 Stunden anhalten. Dolormin® Extra ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

**Faustregel:** Schmerzmittel sollten nicht mehr als zehn Mal im Monat bzw. je nach Anwendungsgebiet nicht länger als drei bis vier Tage am Stück eingenommen werden. Halten die Kopfschmerzen weiterhin an, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

**Ruhe und Entspannung:** Bei Kopfschmerzen hilft es, sich kurz hinzulegen oder sich eine Pause zu gönnen. Ausreichend Schlaf beugt Kopfschmerzen vor. Kleiner Tipp: Schlafmasken verdunkeln zusätzlich und helfen so beim Ruhe finden.

**Bewegung:** Durch leichte Bewegung an der frischen Luft lösen sich verspannte Muskeln, die eine Ursache für den Kopfschmerz sein können. Auch Schwimmen oder Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur können helfen.

**Viel trinken:** Wenn Sie Kopfschmerzen haben, sollten Sie viel trinken, denn oftmals ist ein Flüssigkeitsmangel die Ursache für Kopfschmerzen. Trinken Sie einen halben Liter stilles Wasser in kleinen Schlucken. Auch Melissen-Tee ist ein guter Tipp, denn die darin enthaltenen ätherischen Öle beruhigen das vegetative Nervensystem. Grundsätzlich sollte man zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen – dies kann helfen, Kopfschmerzen vorzubeugen.

**Wärme:** Ein warmes Bad löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Badezusätze mit Fichte, Rosmarin, Arnika oder Heublumen verstärken die wohltuende Wirkung.

**Akupressur:** Links und rechts, etwa einen Fingerbreit vom Ende der Augenbrauen entfernt, sitzen Beruhigungspunkte. Wenn beide gleichzeitig kreisend massiert werden, kann das den Spannungskopfschmerz lindern.

**Düfte:** Ätherische Öle können Spannungskopfschmerz lindern, indem sie übermäßige Reize aus der Umwelt abschwächen. Besonders effektiv aufgrund seiner kühlenden Wirkung ist Minzöl.

**Dolormin® extra. Wirkstoff:** Ibuprofen als Ibuprofen, DL-Lysinatz. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. Stand der Information: 05/2014