



Verhalten

- Körperliche Aktivität reduzieren
- Ausreichend schlafen
- Meiden Sie auslösende oder fördernde Reize wie Lärm, Licht, Stresssituationen.
- Kaffee und Alkohol meiden
- Denken sie an ihren Blutzuckerspiegel, essen sie regelmässig.
- Genügend trinken
- Stressfaktoren identifizieren und reduzieren

Fragen sie unser Apothekenteam

Kopfschmerzen

Tipps bei Kopfschmerzen, das sollten Sie wissen.

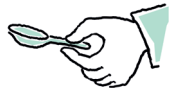


Kopfschmerzen



Krankheitsbild

- 75–95% aller Menschen leiden im Laufe ihres Lebens irgendwann unter Kopfschmerzen.
- Man unterscheidet primäre und sekundäre Kopfschmerzen.
- Zu den häufigsten Kopfschmerzen ohne zugrundeliegender Erkrankung zählen:
 - Spannungskopfschmerz
 - Migräne
 - Cluster-Kopfschmerz (plötzlich, stark, einseitig, kürzer als Migräne, schwierig zu differenzieren.
 - Sonnenstich
 - Auch schwerwiegende Erkrankungen wie Hirnhautentzündung können Ursache von Kopfschmerzen sein.



Behandlung

- Genaue Abklärung der Ursachen der Kopfschmerzen ist sehr wichtig.

Aufgepasst

- Plötzlicher Beginn
 - Beginn in höheren Alter
 - Häufigkeit
 - Begleitsymptome wie Nackenstarre, Fieber, Ausschlag
 - Kopfschmerzen nach einem Trauma/Unfall
 - Hoher Blutdruck
- Melden Sie sich bei uns oder Ihrem Hausarzt, falls die Empfehlungen nicht helfen, die Symptome sich verschlimmern oder Sie sich Sorgen machen.



Heilmittel

Schulmedizin

- Schmerzlindernde Medikamente mit Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol wirken am besten, wenn diese frühzeitig und mit genügend Flüssigkeit eingenommen werden.
- Magnesium wirkt entspannend auf die Gefäße im Kopf und dadurch schmerzstillend.
- Magnesiumorotat in Kombination mit B Vitaminen kann auch vorbeugend gegen Spannungskopfschmerzen eingenommen werden.
- Tipp: Frauen sprechen auf diese Kombination sehr gut an, besonders wenn es sich um Kopfschmerzen, bedingt durch hormonelle Schwankungen während der Regel handelt.



Komplementärmedizin

- Tigerbalsam, oder andere Mittel aus der chinesischen Medizin, mit ätherischen Ölen äußerlich im Bereich der Schläfen oder auf der Stirn eingerieben angewandt, sind wohltuend und wirken gegen die Schmerzen.
- Pflanzliche Entspannungsdragees mit Passionsblumen-, Melissen- oder Baldrian- und Hopfenzubereitungen entspannen das vegetative Nervensystem und können dadurch die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen reduzieren.



Hausmittel

- Kühle Wickel auf Stirn und Schläfen mildern die Schmerzen.
- Pfefferminz- oder andere ätherische Öle auf Schläfe und Stirn erfüllen den gleichen Zweck.

