

# MIT FREIEM KOPF DURCH DEN TAG!

Ein Termin jagt den nächsten, ständig klingelt das Telefon und die To-Do-Liste im Kopf wächst unaufhaltsam. Stress ist ein ungebeter Gast unseres modernen Alltags. Wenn er die Kontrolle übernimmt, reagiert der Körper prompt:

Stresshormone werden ausgeschüttet, der Atem wird flach und die Schultern ziehen sich unbewusst nach oben. Aus dieser Anspannung kann schließlich jener dumpfe Spannungskopfschmerz entstehen, der sich wie ein zu enges Band um die Schläfen legt.

**Die gute Nachricht:** Wir sind diesem Kreislauf nicht hilflos ausgeliefert. Wie wir auf Belastungen reagieren, entscheidet sich in den kleinen Momenten des Tages. Dieser Faltplan ist Ihr persönlicher Wegweiser zu mehr mentaler Balance. Er zeigt Ihnen einfache, wirksame Kniffe von morgens bis abends, um Stress im Keim zu ersticken, Blockaden zu lösen und dem Kopf die Leichtigkeit zurückzugeben, die er verdient.



## ACHTSAM AUFWACHEN

### Der 2 Minuten Body Scan

Schenken Sie sich vor dem Aufstehen einen bewussten Moment der Ruhe, anstatt sich direkt den Aufgaben des Tages zu widmen.

**So geht's:** Setzen Sie sich aufrecht an die Bettkante, lassen Sie die Füße flach auf dem Boden ruhen. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie dreimal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Wandern Sie gedanklich von den Zehenspitzen über die Beine, den Bauch und die Brust bis zum Kopf durch Ihren Körper. Wo spüren Sie eventuell schon Anspannung? Atmen Sie genau in diese Bereiche hinein und lassen Sie die Last mit dem Ausatmen gedanklich in den Boden fließen.

## ENTSPANNT IN DEN TAG STARTEN

### 3 Routinen für einen stressfreien Morgen

Ein hektischer Morgen setzt die Stressspirale für den restlichen Tag in Gang. Mit diesen kleinen Gewohnheiten starten Sie gelassen und gestärkt:

**Den Wecker vordrehen:** Stellen Sie Ihren Wecker 10 Minuten früher als gewohnt und widerstehen Sie der Snooze-Taste. Dieser kleine Puffer nimmt sofort den Zeitdruck aus dem morgendlichen Ablauf.



### Ein Glas Wasser trinken:

Trinken Sie nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. Das aktiviert den Stoffwechsel und gleicht den Flüssigkeitsverlust der Nacht aus – eine einfache Vorsorge gegen Dehydrations-Kopfschmerz. Während kaltes Wasser im Übrigen belebend wirkt, kurbelt warmes Wasser die Verdauung an.



**Bewusst genießen:** Verbringen Sie die ersten Minuten Ihres Frühstücks ohne Ablenkung durch TV oder Handy. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Geschmack Ihrer Mahlzeit.



## PERFEKTIONISMUS ABLEGEN

### 5 Affirmationen für mehr Selbstakzeptanz

In stressigen Phasen neigen wir oft zu unbewussten negativen Glaubenssätzen wie „Ich muss das alles alleine schaffen“ oder „Ich darf keine Fehler machen“. Das kann großen psychischen Druck erzeugen, der sich wiederum in Kopfschmerzen äußern kann. Positive Affirmationen helfen dabei, diese Denkmuster sanft umzuprogrammieren.

## RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

### Die bewusste 3-Minuten-Pause

Im Job arbeiten wir manchmal stundenlang durch, bis der Kopf streikt. Das Prinzip der „Mikro-Pause“ kann dabei helfen, Spannungskopfschmerzen vorzubeugen.

**So geht's:** Sofern es an Ihrem Arbeitsplatz möglich ist, stellen Sie sich alle zwei Stunden einen Timer und machen Sie eine 3-minütige Pause. Schließen Sie in der Zeit die Augen oder gehen Sie ein paar Schritte am offenen Fenster. Diese kurze Reizreduktion wirkt wie ein Reset-Knopf für den Kopf.

**So geht's:** Wählen Sie einen der folgenden Sätze aus, der Sie besonders anspricht. Sagen Sie sich diesen Satz mehrmals täglich laut oder gedanklich auf – besonders in stressigen Momenten. Noch besser: Schreiben Sie ihn auf ein Post-it und platzieren Sie es gut sichtbar am Badezimmerspiegel, am PC-Monitor oder am Kühlschrank, um sich immer wieder daran zu erinnern.

- „Ich darf Pausen machen, um neue Kraft zu schöpfen.“
- „Gut genug ist vollkommen ausreichend.“
- „Ich muss nicht für alles die Verantwortung tragen.“
- „Nein zu anderen ist ein liebevolles Ja zu mir selbst.“
- „Ich gehe Schritt für Schritt in meinem eigenen Tempo.“

# KOPF FREI!

Tipps und Übungen für einen entspannten Alltag ohne Kopfschmerzen

**ratiopharm**



## BILDSCHIRM-PAUSE

### Die 20-20-20-Regel gegen Augenstress

Ununterbrochene Arbeit an Bildschirmen überanstrengt die Augenmuskulatur und kann zu einem unangenehmen Druckgefühl hinter der Stirn und in Folge zu Kopfschmerzen führen. Hier hilft die 20-20-20-Regel.

**So geht's:** Schauen Sie alle 20 Minuten für etwa 20 Sekunden auf ein Objekt, das ca. 20 Meter weit entfernt ist – z. B. aus dem Fenster zu einem Baum. Das zwingt die Augenlinse, sich auf die Ferne einzustellen und entspannt die Augenmuskulatur sofort.



# KOPF FREI!

## VERSPANNUNGEN LÖSEN

### Dehnübungen bei Nackenschmerzen

Eine monotone Sitzhaltung führt schnell zu einer verkrampften Nackenmuskulatur. Diese Blockade zieht oft als Kopfschmerz in die Schläfen. Eine kurze Bewegungspause direkt am Schreibtisch lockert das Gewebe.



**So geht's:** Setzen Sie sich aufrecht an die Stuhlkante, stellen die Füße schulterbreit und legen den Handrücken einer Hand auf die Wange der anderen Gesichtshälfte. Dann drehen Sie den Kopf so weit in Richtung des Armes wie möglich. Wenn Sie das maximale Bewegungsende erreicht haben, erzeugen Sie mit dem Kopf für fünf Sekunden einen Gegendruck gegen Ihre Hand und versuchen dann noch etwas weiter in die Dehnung zu gehen. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mindestens 3x und wechseln Sie anschließend die Seite.

**Ihr Physiotherapeut für die Hosentasche:** Noch mehr Übungen? Entdecken Sie die ratiopharm „Rückenschule“-App! Die App beinhaltet 28 Übungsvideos zur Mobilisation und Stärkung des gesamten Rückens. Jetzt kostenlos im **App Store** oder **Google Play Store** herunterladen!

App Store:



Google Play Store:



## ABENDS

### SANFTER FEIERABEND

#### Vom Leistungs- in den Entspannungsmodus

Nach einem stressigen Tag fällt es unserem Nervensystem oft schwer, herunterzufahren. Atemübungen sind ein effektives Werkzeug, um dem Körper zu signalisieren, dass der anstrengende Teil des Tages vorbei ist und die Erholungsphase beginnen darf. Die 4-7-8 Atmung aktiviert dabei gezielt den „Ruhenerve“ Parasympathikus.

**So geht's:** Atmen Sie geräuschlos durch die Nase 4 Sekunden lang ein. Halten Sie den Atem für 7 Sekunden an. Atmen Sie dann 8 Sekunden lang langsam und hörbar durch den Mund aus. Wiederholen Sie diesen Zyklus 4x.

### GOOD-BYE DOOM-SCROLLING

#### Digital Detox für einen erholsamen Schlaf

Schon gewusst? Das blaue Licht von Smartphones hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Zudem regt das endlose Scrollen durch Social Media unsere Gedanken an, anstatt sie zur Ruhe kommen zu lassen. Schlafstörungen und Kopfschmerzen können die Folge sein. Ihre Abend-Checkliste für einen ruhigen Geist:

#### Handyfreier Abend:

Aktivieren Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen den „Nicht stören“-Modus und legen Sie das Smartphone bewusst beiseite.

## ZEIT FÜR SICH

### Wohlverdiente Me-Time

Sobald der Feierabend eingeläutet ist oder die Kinder im Bett sind, neigen viele dazu, direkt die nächsten Aufgaben im Haushalt anzugehen. Doch gerade jetzt braucht Ihr Akku dringend eine Pause. Gönnen Sie sich eine bewusste kurze Auszeit, in der die Spülmaschine einfach mal warten darf:

**Eine Tasse Achtsamkeit:** Bereiten Sie sich eine Tasse Ihres Lieblingstees zu – im Sommer schmeckt dieser auch abgekühlt auf Eis herrlich erfrischend. Trinken Sie das Getränk ganz bewusst, ohne Ablenkung, und spüren Sie die wohltuende Wirkung.

**Geistige Auszeit beim Lesen:** Schnappen Sie sich ein gutes Buch oder ein Magazin und tauchen Sie für ein paar Seiten in eine andere Welt ab. Das lenkt das Gehirn von den Alltagsgedanken ab und entspannt die Gesichtsmuskulatur.

**Lieblingsmusik lauschen:** Legen Sie sich für ein paar Minuten bequem auf das Sofa, schließen Sie die Augen und hören Sie einfach nur ein paar Lieder, die Ihnen gute Laune bereiten oder Sie beruhigen.



**Verbannung aus dem Schlafzimmer:** Laden Sie Ihr Mobiltelefon nachts im Flur oder Wohnzimmer auf und verwenden Sie im Schlafzimmer einen klassischen Wecker.

**Analoge Rituale:** Ersetzen Sie das abendliche Scrollen auf dem Sofa durch ein Buch, ein kleines Rätsel (z. B. Sudoku) oder ein kurzes Dehnprogramm.

## NACHTS



### ENTSPANNT EINSCHLAFEN

#### So stoppen Sie das Gedankenkarussell

Wenn wir im Bett liegen, fängt das Gehirn oft an, Probleme zu wälzen und die To-Do-Liste für den nächsten Tag durchzugehen. Ein wirksames Tool gegen diese mentale Anspannung ist die so genannte Braindump Methode. Sie hilft, Gedanken loszulassen und entspannt einzuschlafen.

**So geht's:** Legen Sie ein Notizbuch und einen Stift neben Ihr Bett. Wenn das Gedankenkarussell startet, schreiben Sie alle To Dos, Sorgen und Termine, die Ihnen im Kopf herumschwirren, ungefiltert auf. Sobald die Gedanken schwarz auf weiß auf dem Papier stehen, signalisiert das Ihrem Gehirn: „Es ist für alles gesorgt, ich kann das jetzt loslassen.“

## Erste Hilfe bei Kopfschmerzen

**Manchmal lässt sich der Schmerz trotz aller Achtsamkeit nicht aufhalten. Bevor Sie zu Schmerzmitteln greifen, lohnt sich ein Blick auf bewährte Hausmittel. Diese sanften Sofortmaßnahmen helfen, stressbedingte Kopfschmerzen zu lindern:**

**+ Wohlige Wärme bei Verspannungen:** Wenn der Kopfschmerz vom Nacken ausstrahlt, ist Wärme das Mittel der Wahl. Ein warmes Kirschkernkissen fördert die Durchblutung und lockert die verkrampfte Muskulatur.

**+ Erfrischende Kältereize:** Legen Sie ein kaltes, feuchtes Tuch auf die Stirn oder massieren Sie ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen. Der kühlende Effekt hemmt die Schmerzleitung zum Gehirn.

**+ Ruhe und Reizentzug:** Gönnen Sie sich eine kurze Pause von Licht und Lärm. Ziehen Sie sich für 15 Minuten in einen abgedunkelten, gut gelüfteten Raum zurück, schließen Sie die Augen und atmen Sie einfach nur tief durch.



## Synofen Der Allrounder bei Schmerzen

**Manchmal reicht Entspannung allein nicht aus, um Kopfschmerzen Einhalt zu gebieten. Für diese Momente gibt es eine effektive Lösung von ratiopharm.**

Synofen mit dem 3-fach-Effekt vereint die beiden bewährten Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen in nur einer Tablette. Dadurch wird der Schmerz auf zwei Ebenen gestoppt und das Ergebnis ist eine effektive Schmerzlinderung – genau dann, wenn Sie sie am dringendsten brauchen, um wieder einen freien Kopf zu bekommen.

- Schnell – wirkt schneller als Ibuprofen 400 mg allein, schon nach 15 Minuten tritt die Wirkung ein\*
- Stark – durch die Kombination aus Paracetamol und Ibuprofen
- Gut verträglich – es schont den Magen und ist nebenwirkungsarm im Vergleich zu den Einzelsubstanzen

\*Mehlich DR et al., Clin. Ther. 32,6. 2010



#### Synofen

**Wirkstoff:** 500 mg Paracetamol, 200 mg Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. **Apothekenpflichtig.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 2/25.**