



# Das **Kopfschmerz-** **tagebuch.**

Ihr Begleiter gegen Schmerz

---

**ratiopharm**

---

Gute Preise. Gute Besserung.

# Das Kopfschmerztagebuch von

---

(Namen eintragen)

## Inhalt

Die häufigsten Kopfschmerzarten. Ursachen und Hintergründe	S. 6
Test: Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?	S. 8
Kopfschmerztagebuch	S. 10
Tipps gegen Kopfschmerzen	S. 16
Übungen gegen Kopfschmerzen	S. 18
Unsere Präparate auf einen Blick	S. 22
 Kopfschmerztyp-Bestimmung. (Fragebogen für Diagnose beim Arzt)	

# Kopfschmerzen beobachten. Der erste Schritt zur Besserung

Liebe Patientin, lieber Patient,

die beste Methode, Kopfschmerzen zu lindern und erfolgreich zu behandeln ist, sich ein umfassendes Bild vom Schmerz zu machen. Genaue Beobachtung und Beschreibung hilft dabei, den Verlauf und Erfolg Ihrer Behandlung zu beurteilen. Daher ist es wichtig, dass Sie dieses Kopfschmerztagebuch regelmäßig führen. Als „Lotse“ für Sie und Ihren Arzt hilft es, Ihre Therapie so optimal wie möglich zu gestalten. Bitte bringen Sie das ausgefüllte Schmerztagebuch immer in die Sprechstunde mit und legen Sie es Ihrem Arzt vor. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Schmerztherapie und gute Besserung.

Ihr Team von **ratiopharm**

# Wie füllen Sie das Tagebuch aus?

Bitte führen Sie regelmäßig Tagebuch – am besten täglich. Im Tagebuch werden mehrere Aspekte Ihrer Kopfschmerzen festgehalten, z. B. Stärke und Dauer oder auch mögliche Auslöser wie Stress, Nahrungsmittel, Getränke, Schlafqualität, Menstruation usw. Notieren sollten Sie auch Medikamente, die Sie zur Schmerzlinderung eingenommen haben. Und noch etwas: Auch schöne Momente und positive Erlebnisse sollten vermerkt werden, wenn Sie beispielsweise wieder etwas unternehmen konnten, was lange Zeit nicht mehr möglich war.

## Kleine Liste mögliche Auslöser

### Psychisch und körperlich:

1. Aufregung oder Stress
2. Erholungsphase
3. Änderung Schlafrhythmus
4. Menstruation

### Nahrungsmittel und Getränke:

1. Käse
2. Alkoholische Getränke
3. Schokolade
4. Kaffee, Cola

### Eingenommene Medikamente:

Bitte tragen Sie Ihre Schmerzmedikamente an den dafür vorgesehenen Stellen der Tagebuchseite ein.

# Die häufigsten Kopfschmerzarten. Ursachen und Hintergründe

## **Primäre Kopfschmerzen**

Die wichtigsten primären Kopfschmerzformen sind Migräne, Spannungskopfschmerzen und attackenartige, einseitige Kopfschmerzen wie der Cluster-Kopfschmerz. Daneben gibt es jedoch noch verschiedene andere Arten primärer Kopfschmerzen, die meistens situationsabhängig auftreten.

## **Migräne**

Frauen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr leiden dreimal häufiger unter Migräne als Männer. Auslöser (Trigger) können bestimmte Ursachen wie Stress, Schlafmangel, ein veränderter Tagesrhythmus oder die Regelblutung sein.

Typisch für Migräne sind pochende Kopfschmerzen, die auf einer Kopfhälfte auftreten. Die Schmerzen treten anfallsweise auf, oft begleitet von Symptomen wie Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Übelkeit oder Erbrechen. Die Kopfschmerzen können sich durch Sehstörungen, Lichtblitze und Taubheitsgefühle ankündigen. Die Dauer dieser sogenannten Aura beträgt ca. 30 - 60 Minuten.

## **Spannungskopfschmerzen**

Sie äußern sich durch dumpfe Schmerzen, die meist beidseitig auftreten und vom Kopf in den Nacken ausstrahlen oder umgekehrt. Akute Kopfschmerzen können bis zu einer Woche anhalten. Auslöser können seelische Anspannung, Nervosität, Stress oder Verspannungen der Nacken- oder Kopfmuskeln sein.

## **Toxinbedingte Kopfschmerzen**

Sie werden durch übermäßigen Konsum giftiger Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Drogen ausgelöst.

## **Cluster-Kopfschmerz**

Ein attackenartig auftretender, streng einseitiger Kopfschmerz extremster Ausprägung, dessen Schmerzzentrum hinter dem Augapfel liegt. Meistens treten begleitend tränende und gerötete Augen, eine laufende Nase und Gesichtsschwitzen auf. Die Attacken können mehrmals täglich auftreten und dauern ca. 30 - 120 Minuten. Männer sind drei- bis sechsmal häufiger betroffen als Frauen.

## **Erkältungsbedingter Kopfschmerz**

Typisches Symptom einer Erkältung oder Grippe bei Erwachsenen, oft auch die Folge von Stress oder Ermüdung - vor allem dann, wenn die Erkältung die normalen Tagesaktivitäten behindert. Sind zusätzlich noch die Nasennebenhöhlen verstopft, kann es zu heftigen Schmerzen kommen, vor allem hinter der Stirn.

## Test: Welcher Kopfschmerztyp sind Sie? Bitte entsprechend ankreuzen

Wenn ich Kopfschmerzen habe/ bekomme, dann ...	A	B
	einseitig	beidseitig
... treten sie bei mir folgendermaßen auf		
	ja	nein
... verstärken sie sich beim Bücken, Husten oder bei körperlicher Anstrengung		
... werden sie von Übelkeit oder Brechreiz begleitet		
... kann ich helles Licht nicht ertragen		
... stören mich laute Geräusche		
... habe ich manchmal davor Sehstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Armen oder Beinen		

### Auswertung:

#### Sie haben überwiegend A angekreuzt

Möglicherweise leiden Sie unter Migräne. Typische Kennzeichen dafür sind pochende, einseitige Kopfschmerzen, die sich bei körperlicher Anstrengung verstärken. Außerdem können gleichzeitig Übelkeit, Erbrechen, Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit auftreten.

#### Sie haben überwiegend B angekreuzt

Kopfschmerzen können körperliche oder seelische Ursachen haben. Auslöser sind einerseits Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Koffein, andererseits aber auch Stress, Überlastung, schlechte Luft, Wetterfühligkeit, Schlafmangel, Verspannungen im Nackenbereich oder Haltungsschäden. Wenn Ihre Kopfschmerzen regelmäßig wiederkehren oder lange anhalten, sollte Ihr Arzt die Ursachen genau abklären. Nur er kann die Art der Kopfschmerzzerkrankung genau bestimmen.

#### Bitte beachten Sie:

Die Auswertung soll Ihnen Hinweise auf die Ursachen Ihrer Beschwerden geben. Sie kann aber **nicht** die Feststellung einer Erkrankung durch Ihren Arzt ersetzen. Nehmen Sie Ihre Antworten und Ihre persönliche Auswertung zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

Kopfschmerztagebuch	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Schmerzstärke <sup>1</sup>										
Schmerzdauer										
Schmerzort <sup>2</sup>										
Schmerzart <sup>3</sup>										
Begleiterscheinung <sup>4</sup>										
Medikamente, Dosierung										
Mögliche Auslöser <sup>5</sup>										
Stimmung <sup>6</sup>										
Schlafdauer in Std.										
Besondere Erlebnisse										
Sonstige Beobachtungen										

Bitte eintragen: <sup>1</sup>**Schmerzstärke:** 1. keine | 2. leicht | 3. mittel | 4. stark/unerträglich; <sup>2</sup>**Schmerzort:** 1. einseitig | 2. beidseitig; <sup>3</sup>**Schmerzart:** 1. pochend | 2. pressend, drückend, dumpf; <sup>4</sup>**Begleiterscheinungen:** 1. Übelkeit, Erbrechen | 2. Licht-, Lärmempfindlichkeit; <sup>5</sup>**Mögliche Auslöser:** 1. Aufregung oder Stress | 2. Erholungsphase | 3. Änderung Schlafrythmus | 4. Menstruation | 5. Käse | 6. Alkoholische Getränke | 7. Schokolade | 8. Kaffee, Cola | 9. Sonstiges; <sup>6</sup>**Stimmung:** 1. sehr gut | 2. gut | 3. geht so | 4. schlecht | 5. niedergeschlagen

Kopfschmerztagebuch	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
Schmerzstärke <sup>1</sup>										
Schmerzdauer										
Schmerzort <sup>2</sup>										
Schmerzart <sup>3</sup>										
Begleiterscheinung <sup>4</sup>										
Medikamente, Dosierung										
Mögliche Auslöser <sup>5</sup>										
Stimmung <sup>6</sup>										
Schlafdauer in Std.										
Besondere Erlebnisse										
Sonstige Beobachtungen										

Bitte eintragen: <sup>1</sup>**Schmerzstärke:** 1. keine | 2. leicht | 3. mittel | 4. stark/unerträglich; <sup>2</sup>**Schmerzort:** 1. einseitig | 2. beidseitig; <sup>3</sup>**Schmerzart:** 1. pochend | 2. pressend, drückend, dumpf; <sup>4</sup>**Begleiterscheinungen:** 1. Übelkeit, Erbrechen | 2. Licht-, Lärmempfindlichkeit; <sup>5</sup>**Mögliche Auslöser:** 1. Aufregung oder Stress | 2. Erholungsphase | 3. Änderung Schlafrhythmus | 4. Menstruation | 5. Käse | 6. Alkoholische Getränke | 7. Schokolade | 8. Kaffee, Cola | 9. Sonstiges; <sup>6</sup>**Stimmung:** 1. sehr gut | 2. gut | 3. geht so | 4. schlecht | 5. niedergeschlagen

Kopfschmerztagebuch	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
Schmerzstärke <sup>1</sup>										
Schmerzdauer										
Schmerzort <sup>2</sup>										
Schmerzart <sup>3</sup>										
Begleiterscheinung <sup>4</sup>										
Medikamente, Dosierung										
Mögliche Auslöser <sup>5</sup>										
Stimmung <sup>6</sup>										
Schlafdauer in Std.										
Besondere Erlebnisse										
Sonstige Beobachtungen										

Bitte eintragen: <sup>1</sup>**Schmerzstärke:** 1. keine | 2. leicht | 3. mittel | 4. stark/unerträglich; <sup>2</sup>**Schmerzort:** 1. einseitig | 2. beidseitig; <sup>3</sup>**Schmerzart:** 1. pochend | 2. pressend, drückend, dumpf; <sup>4</sup>**Begleiterscheinungen:** 1. Übelkeit, Erbrechen | 2. Licht-, Lärmempfindlichkeit; <sup>5</sup>**Mögliche Auslöser:** 1. Aufregung oder Stress | 2. Erholungsphase | 3. Änderung Schlafrythmus | 4. Menstruation | 5. Käse | 6. Alkoholische Getränke | 7. Schokolade | 8. Kaffee, Cola | 9. Sonstiges; <sup>6</sup>**Stimmung:** 1. sehr gut | 2. gut | 3. geht so | 4. schlecht | 5. niedergeschlagen

# 7 gute Tipps gegen Kopfschmerzen

## **Bewegung an der frischen Luft**

Machen Sie einen kleinen Spaziergang oder laufen Sie eine kleine Runde – das erfrischt und versorgt den Kopf mit ausreichend Sauerstoff. Bei Migräne sollten Sie auf Bewegung verzichten, die Beschwerden können sich dadurch verschlimmern.

## **Baden entspannt die Muskulatur**

Eine verkrampfte Muskulatur in Rücken und Nacken kann Kopfschmerzen auslösen. Ein warmes Vollbad hilft, die Verkrampfungen zu lösen und die Kopfschmerzen zu lindern. Ideal ist eine Wassertemperatur von 38 °C. Badezusätze wie Rosmarin durchbluten die Muskulatur noch besser.

## **Nur für Nicht-Kaffeetrinker: Kaffee vertreibt Schmerz**

Für Menschen, die generell keinen Kaffee trinken: Kaffee (insbesondere Espresso oder Mocca) steigert die Durchblutung des Gehirns und kann dadurch Kopfschmerzen lindern. Hilft Kaffee allein nicht, können Sie noch einen Spritzer Zitrone hinzufügen. Diese Mischung soll auch Migräne-Attacken lindern.

## **Kalter Waschlappen**

Ein kalter Waschlappen lindert den Schmerz: Legen Sie den Waschlappen einfach auf die Stirn und ruhen Sie sich ein paar Minuten aus. Sie können aber auch den Kopf kurz unter kaltes Wasser halten oder ganz unter die Dusche gehen.

## **Viel trinken**

Kopfschmerzen können auch Folge einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme sein. Trinken Sie deswegen genug – über den Tag verteilt sollten es mindestens zwei Liter sein.

## **Ausreichend und richtig ernähren**

Bei nicht ausreichender Ernährung sinkt der Blutzuckerspiegel ab: Kopfschmerzen können die Folge sein. Essen Sie deswegen regelmäßig – am besten Vollkornprodukte, diese halten den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum stabil. Eine ausreichende Magnesiumversorgung entspannt die Muskeln und beruhigt die Nerven.

## **Weniger ist mehr**

Vermeiden Sie süße und fettige Lebensmittel, wenn Sie häufig unter Kopfschmerzen leiden. Verzichten Sie auch auf Rotwein, Schweinefleisch, Weizen, reifen Käse sowie auf Produkte mit dem Geschmacksverstärker Glutamat. Sie enthalten sog. „biogene Amine“, die die Entstehung von Kopfschmerzen fördern können.

# 6 gute Übungen gegen Kopfschmerzen

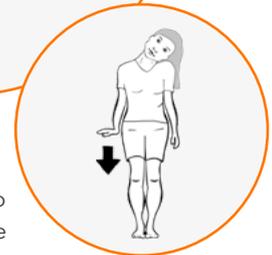
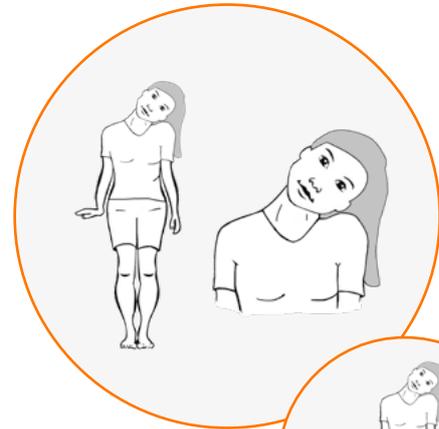
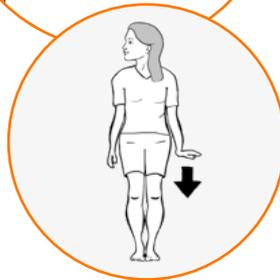
## Übungen im Stehen

### Grundposition für Übung 1 und 2:

Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper.

#### 1. Kopf drehen

Drehen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich zu einer Seite und blicken Sie über die Schulter nach hinten. Drücken Sie nun die Handfläche der entgegengesetzten Seite in Richtung Boden. Halten Sie diese Übung drei tiefe Atemzüge lang und wiederholen Sie diese dann mit der anderen Seite.



#### 2. Kopf auf die Schulter legen

Neigen Sie den Kopf zu einer Seite, so dass sich Ohr und Schulter so weit wie möglich annähern, ohne die Schulter zum Ohr hochzuziehen. Drücken Sie nun die Handfläche der entgegengesetzten Seite in Richtung Boden. Halten Sie diese Übung drei tiefe Atemzüge lang und wiederholen Sie diese dann mit der anderen Seite.

## Übungen im Sitzen

### Grundposition für Übung 3 bis 6:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.

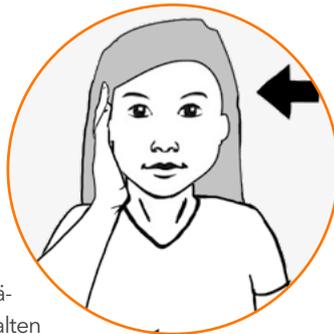
#### 3. Hände gegen die Stirn

Verschränken Sie Ihre Hände und legen Sie diese mittig und flach auf die Stirn. Jetzt drücken Sie Ihren Kopf nach vorne. Setzen Sie der Bewegung mit Ihren Händen gleichmäßigen Widerstand entgegen.



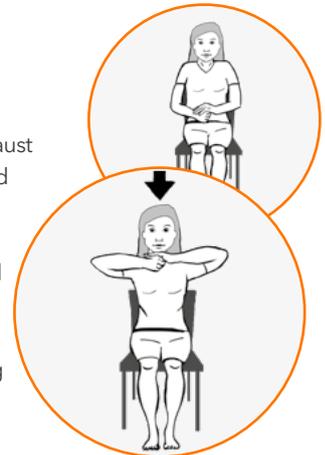
#### 4. Hand ans Ohr

Legen Sie Ihre rechte Handfläche direkt oberhalb des Ohres an den Kopf. Drücken Sie nun Ihren Kopf nach rechts und setzen Sie der Bewegung mit Ihrer rechten Hand gleichmäßigen Widerstand entgegen. Halten Sie diese Übung drei tiefe Atemzüge lang und wiederholen Sie dann die Übung mit der linken Hand.



#### 5. Faust unter das Kinn

Bilden Sie mit der Hand eine Faust und legen Sie Ihre andere Hand flach darauf. Führen Sie beide Hände so zum Kinn. Legen Sie nun Ihr Kinn auf die Hände und drücken Sie es nach unten gegen den Widerstand der Hände. Halten Sie diese Übung drei tiefe Atemzüge lang.



#### 6. Kinn nach unten, Nacken in die Länge

Bewegen Sie Ihr Kinn leicht nach unten und ziehen Sie gleichzeitig Ihren Nacken in die Länge, als ob ein Faden an Ihrem Hinterkopf befestigt wäre, der Sie hochzieht. Drehen Sie nun langsam den Kopf zu einer Seite und schauen Sie über Ihre Schulter nach hinten. Halten Sie diese Übung drei tiefe Atemzüge lang und wiederholen Sie diese dann auf der anderen Seite.



# Unsere Präparate auf einen Blick

## Paracetamol-ratiopharm® 500 mg

### Das Schmerz- und Fiebermittel

- Bei empfindlichem Magen
- Für Familien mit Kindern (ab 4 Jahren)
- Für schwangere und stillende Frauen
- Lactosefrei



## ASS-ratiopharm® 500 mg

### Der Klassiker bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber

- Wirkt entzündungshemmend
- Einnahme mit 200 ml Wasser nach dem Essen erhöht die Verträglichkeit für die Magenschleimhaut
- Lactosefrei



## Ibu-ratiopharm® 400 mg akut

### Akute Hilfe bei akuten Schmerzen

- Für leichte bis mäßig starke Schmerzen
- Bei Kopf-, Zahn- und Regelschmerzen
- Bekämpft Entzündungen und Fieber
- Tablette teilbar - Vorteil für die richtige Dosierung
- Lactosefrei



## IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg

### Schnelle Hilfe bei leichten bis mäßig starken Schmerzen

- Bei Kopf-, Regel-, Zahnschmerzen, Migräne sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen
- Ibuprofen-Lysinsalz löst sich wesentlich besser in Wasser als reines Ibuprofen. Dadurch wird der Wirkstoff schneller im Magensaft gelöst und gelangt somit rascher ins Blut
- Lactosefrei



**ASS-ratiopharm® 500 mg. Wirkstoff:** Acetylsalicylsäure. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Hinweis: Acetylsalicylsäure bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen wegen des möglichen Auftretens einer Leber-Hirn-Erkrankung (Reye-Syndrom) nur auf ärztliche Anweisung anwenden, wenn andere Maßnahmen nicht wirken. Längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragung des Arztes anwenden. **Apothekenpflichtig.** 3/17

**IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg. Wirkstoff:** Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 J.), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl. **Apothekenpflichtig.** 10/19.

**Ibu-ratiopharm® 400 mg akut Schmerztabletten. Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h., es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.** 11/19.

**Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten. Wirkstoff:** Paracetamol. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen. Fieber. **Warnhinw.:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Apothekenpflichtig.** 5/19.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

---

**ratiopharm**

---

Gute Preise. Gute Besserung.