Entspannungsquickies

Kopfweh ade in wenigen Minuten.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Kopfschmerz? Nein danke!

Kopfschmerzen, egal welchen Typs, können unseren Alltag beeinträchtigen. Ärzte raten, diese Schmerzen nicht auszuhalten, sondern für Linderung zu sorgen. Denn unbehandelte Kopfschmerzen können selbst wieder zu mehr Kopfschmerzen führen und die Schmerzempfindlichkeit sowie die Belastung durch die Kopfschmerzen verstärken.

Entspannungsquickies – Schnelle Tipps gegen den Schmerz
Zur Behandlung von Kopfschmerzen bieten Apotheken verschiedene Arzneimittel an. Doch es gibt auch natürliche Hausmittel und Übungen, um Schmerzen zu lindern beziehungsweise vorzubeugen. Nicht immer benötigt man dafür besondere Zutaten oder viel Zeit. Diese Broschüre möchte Kopfschmerzpatienten mit Tipps und Tricks unterstützen, die in wenigen Minuten eine Schmerzlinderung erwirken können. Detaillierte Anleitungen erleichtern das Nachmachen.

ratiopharm wünscht gute Besserung!

Schmerz lass nach!

Insgesamt gibt es mehr als 200 Arten von Kopfschmerzen. Eine der häufigsten Kopfschmerzarten ist der Spannungskopfschmerz. Er kann durch Verspannungen, Stress oder körperliche Fehlhaltungen ausgelöst werden. Außerdem leiden weltweit circa zehn Prozent der Bevölkerung an Migräne. Migräne ist genetisch veranlagt und wird meist durch bestimmte, von Patient zu Patient individuelle Trigger (= Vorgänge, Reize oder Substanzen) ausgelöst. Im Gegensatz zum Spannungskopfschmerz, mit dem man den Alltag meist noch bewältigen kann, geht Migräne häufig mit Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit einher und kann für Betroffene unerträglich werden.

Spannungskopfschmerz oder doch Migräne?

Spannungskopfschmerzen und Migräne äußern sich in unterschiedlichen Symptomen. Für die richtige Behandlung der Schmerzen ist es wichtig, die Kopfschmerzart sowie mögliche Ursachen zu identifizieren. Wir zeigen Ihnen, welche Symptome wann auftreten.

Typische Charakteristika von Spannungskopfschmerz

- Dumpf-drückender Schmerz
- Beidseitiger mittlerer bis starker Schmerz mit Betonung in der Stirn oder am Hinterkopf
- Wird häufig beschrieben mit dem Gefühl eines Schraubstocks, einem zu engen Hut oder einem Band, das eng um den Kopf gewickelt ist
- Manchmal einhergehend mit Benommenheitsgefühl
- Keine Schmerzzunahme bei körperlicher Aktivität
- Mäßige Einschränkung alltäglicher Aktivitäten
- Dauer von einer halben Stunde bis zu mehreren Tagen

Typische Charakteristika von Migräne

- Pochender, pulsierender, manchmal auch drückender Kopfschmerz
- Meist einseitige Schmerzlokalisierung
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit bis hin zu Erbrechen
- Licht- und Lärmempfindlichkeit
- Überempfindlichkeit gegenüber Gerüchen
- Starke Einschränkung alltäglicher Aktivitäten bis hin zu allgemeinem Krankheitsgefühl mit vermehrtem Ruhebedürfnis
- Schmerzzunahme bei Bewegung
- Dauer der Schmerzattacke variiert meist zwischen wenigen Stunden und einigen Tagen

Den Kopf aus dem Schraubstock befreien

Das Gefühl bei Spannungskopfschmerz, dass der Kopf sich in einem Schraubstock befindet, ist sehr unangenehm und Betroffene benötigen schnelle Schmerzlinderung. Hier bieten sich die folgenden Übungen an, da Sie für diese keinerlei Hilfsmittel benötigen und Sie sie damit zu jeder Zeit an jedem Ort anwenden können.

Mit Dehnung gegen Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen entstehen häufig durch muskuläre Verspannungen im Hals-, Schulter- oder Rückenbereich. Bei den folgenden Übungen aktivieren Sie die Gegenspieler der typischen Muskeln, die zu hoher Anspannung neigen. Dadurch lösen sich mögliche ursächliche Verspannungen.

Alle Übungen bieten sich sehr gut zur kurzfristigen Anwendung im Sitzen oder Stehen an. Wichtig ist dabei, dass Sie stets den Rücken gerade halten und nicht ins Hohlkreuz fallen.

- Stellen Sie die Füße parallel und hüftbreit nebeneinander. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und unten und drehen Sie die Daumen dabei nach außen. Halten Sie die Position 5 Sekunden, dann entspannen.
  5 Wiederholungen

„Lauf dem Schmerz davon"

Bewegung beugt der Entstehung von Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich und damit einhergehenden Spannungskopfschmerzen vor.

- Platzieren Sie die Fäuste an der Brustwirbelsäule, schieben Sie das Brustbein nach vorne und richten Sie sich so weit wie möglich auf. Halten Sie die Position 3 Sekunden, dann entspannen.
  5 Wiederholungen

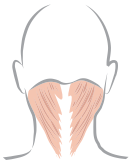
- Falten Sie die Hände tief hinter dem Rücken, schieben Sie den Kopf nach hinten – als wollten Sie ein Doppelkinn machen – und ziehen Sie die Schultern so weit wie möglich zurück. Halten Sie die Position 5 Sekunden, dann entspannen.
  5 Wiederholungen

- Stehen oder sitzen Sie gerade. Lassen Sie den rechten Arm hängen, legen Sie Ihre linke Hand mit dem Handrücken auf dem Kopf ab und drücken Sie den Kopf langsam in Richtung linke Schulter. Ziehen Sie dabei die rechte Schulter nach unten. Halten Sie diese Position 20 Sekunden, dann Seitenwechsel.

Massieren Sie den Schmerz weg!

Auch eine Massage der Kopf- und Gesichtsmuskulatur kann helfen. Üben Sie angenehmen, aber spürbaren Druck auf die entsprechenden Partien aus. Massieren Sie die Muskeln in kreisenden Bewegungen mit Ihren Fingern mindestens 1 Minute lang.

Kurze HWS-Extensoren



Musculus temporalis

Musculus trapezius pars descendens

Musculus masseter

„Last-Minute-Tipp“

Bei aktuen Kopfschmerzen helfen frische Luft und Bewegung.
Ein Spaziergang sorgt für die Extraportion Sauerstoff.

Hausmittel und Do-it-Yourself Tipps gegen Kopfschmerzen

Mit Kälte gegen den Kopfschmerz

Eine effektive Möglichkeit, um Spannungskopfschmerzen schnell zu lindern, ist die Eisabreibung mit einem Eislolli. Der Kältereiz dringt dabei tief in die Haut ein, fördert die Durchblutung des Gewebes und damit einhergehend die muskuläre Entspannung.

- **Herstellung**
  Zur Herstellung füllen Sie ein Eisförmchen mit Wasser, verschließen es und lassen es im Eisfach gefrieren. Wer kein Förmchen zur Hand hat, kann auch einen einfachen Plastikbecher mit Wasser füllen und z.B. einen Holzspatel hineinstellen.

- **Anwendung**
  Befreien Sie den Lolli (das Wassereis) aus der Form und streichen Sie großflächig mit langen Bewegungen über die Haut: Beginnen Sie an den Fingerspitzen und streichen Sie in einem Zug bis zum Nacken beziehungsweise zum Hinterkopf. Setzen Sie den Lolli ab und wiederholen Sie diese Bewegung auf dem anderen Arm. Danach führen Sie den Lolli im Gesicht von der Stirn über die Wange und den Hals bis zum Brustmuskel. Wiederholen Sie die Behandlung der Arme und des Gesichts circa 5-10 Mal.

Den Kopfschmerz wegtrinken

Kaffee & Zitrone

Sie benötigen: 1 Tasse Kaffee und ½ Zitrone

Bereiten Sie einen starken Kaffee zu (alternativ 1 Espresso) und geben Sie den Saft einer halben Zitrone hinzu. Koffein wirkt sich auf unterschiedlichen Wegen auf Schmerzen und die Weite der Gefäße aus und kann so bei Kopfschmerzen hilfreich sein. Das Vitamin C der Zitrone hilft dabei, die körpereigene Schmerzlinderung zu aktivieren, indem es die Bildung eines entsprechenden Botenstoffs anregt. Somit können Kopfschmerzen reduziert, vielleicht sogar gestoppt werden

Oregano-Tee

Sie benötigen: 1 EL Oregano, ¼ Liter kochendes Wasser und evtl. etwas Honig

Oregano ist nicht nur ein würziges Küchenkraut, das wir von italienischen Leckereien wie Pizza kennen. Er ist auch eine Heilpflanze, die unter anderem bei Kopfschmerzen helfen kann. Geben Sie den Oregano in einem Teesieb in eine Tasse. Übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Je nach Geschmack können Sie den Tee mit etwas Honig süßen.

„Spül den Schmerz runter"

In vielen Fällen können Kopfschmerzen vertrieben werden, indem Sie bereits bei den ersten Symptomen zwei große Gläser stilles Wasser trinken.

Kräuter & Co. für schnelle Entspannung

Diese Do-it-Yourself-Hausmittel benötigen etwas Vorbereitungszeit. Bei akuten Kopfschmerzen können Sie dann jedoch schnell für Linderung sorgen.

Minzöl

Sie benötigen: 1 Bund frische Minzblätter, Parfümfreies Babyöl und eine verschließbare Glasflasche oder ein Einmachglas

Als besonders wohltuend bei Kopfschmerzen wird das flächige Auftragen bzw. das sanfte Einmassieren von Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken empfunden. Zupfen Sie die Minzblätter von den Stielen und geben Sie sie in das Glas. Füllen Sie das Glas danach mit Babyöl auf und verschließen Sie es fest. Vor dem ersten Gebrauch sollten Sie das Öl circa 8 Wochen lagern, damit es richtig durchziehen kann.

Badezusatz mit Rosmarin

Sie benötigen: Etwa 5 EL Rosmarin, 250 g Meersalz (z. B. Totes Meer Salz) 1 verschließbare Flasche

Ein warmes Bad wirkt bei Kopfschmerzen entspannend und vor allem entkrampfend. Ein Badezusatz mit Rosmarin fördert aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle dabei zusätzlich die Durchblutung der Muskulatur.

Hacken Sie den Rosmarin klein und mischen Sie ihn mit dem Meersalz. Befüllen Sie nun die Flasche und lassen Sie es circa 3 Tage stehen. Danach kann die Mischung als Badezusatz verwendet werden. Es empfiehlt sich ein etwa 20-minütiges Bad.

„Rapunzeleffekt“

Tipp für Frauen: Tragen Sie Ihre Haare häufiger offen, denn feste Frisuren können die Kopfhaut belasten und so Schmerzen hervorrufen.

Zusatztipps speziell bei Migräne

- **Licht aus!**
  Wer empfindlich auf Licht und Geräusche reagiert, sollte sich bei den ersten Migräneanzeichen an einen ruhigen, dunklen Ort zurückziehen. Verdunkeln Sie das Schlafzimmer und versuchen Sie, für mindestens ein, zwei Stunden zu schlafen.

- **Ruhig mal etwas wählerisch sein!**
  Auch die Ernährung kann bei Migräne eine Rolle spielen: Fertigprodukte und Konserven sollten z. B. gemieden werden, da Sie häufig Konservierungsstoffe oder Glutamat enthalten, welche sich bei manchen Migränepatienten als Auslöser erwiesen haben. Falls Sie vermuten, dass Ihre Migräneanfälle durch bestimmte Lebensmittel hervorgerufen werden, ist es sinnvoll ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Essgewohnheiten dokumentieren.

  Eine Vorlage für ein Kopfschmerz-Tagebuch finden Sie im Internet unter
  http://www.ratiopharm.de/uploads/tx_kfishop/Kopfschmerztagebuch.pdf

- **Die Stimme aus dem Inneren**
  Oft lässt sich der genaue Auslöser einer Migräneattacke nicht bestimmen, in vielen Fällen gilt Stress jedoch als ein wahrscheinlicher Kandidat. Meditationsübungen können sowohl präventiv als auch akut helfen, Stress zu bekämpfen und zu innerer Ruhe zu kommen.

  - Bringen Sie sich in eine für Sie bequeme Position, z. B. in den Schneidersitz, und schließen Sie die Augen.
  - Atmen Sie ruhig ein und aus, achten Sie dabei ganz bewusst auf Ihre Atmung.
  - Identifizieren Sie die Faktoren, die Sie belasten und mutmaßlich den Stress beziehungsweise Ihre Migräne verursachen, und versuchen Sie sich von diesen loszulösen. Die Lehre des Autogenen Trainings empfiehlt, negativen Gedanken mit positiven Gedanken zu begegnen.
  - Führen Sie die Übung circa 5 Minuten (oder solange, wie es für Sie angenehm ist) durch.

Anuloma Viloma

Anuloma Viloma ist eine klassische Yoga-Übung, die bei Migräne helfen kann. Führen Sie die Übung am besten täglich durch.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beginnen Sie damit, das linke Nasenloch mit dem Daumen zuzuhalten und atmen Sie durch das rechte Nasenloch etwa 4 Sekunden lang ein.
- Wechseln Sie die Finger, indem Sie nun mit dem Zeigefinger das rechte Nasenloch zuhalten. Atmen Sie nun durch das linke Nasenloch etwa vier Sekunden lang aus.
- Wiederholen Sie die Übung, indem Sie sie in umgekehrter Reihenfolge ausüben – einatmen durch das linke Nasenloch, ausatmen durch das rechte. Führen Sie die Wechselatmung insgesamt circa 3 Minuten durch.

„Nicht aus dem Takt bringen lassen“

Ein sehr gleichmäßiger Tagesablauf mit geregelten Pausen kann Kopfschmerzen verhindern!

IBU-LYSIN-ratiopharm®

Schnelle Wirkung bei akuten Kopfschmerzen

Manchmal sind Kopfschmerzen so hartnäckig, dass sämtliche Tipps, Tricks und Hausmittel nicht weiterhelfen. Dann bieten Arzneimittel eine Alternative. Bei akuten Kopfschmerzen kann der Wirkstoff Ibuprofen helfen. Der in IBU-LYSIN-ratiopharm® enthaltene Wirkstoff Ibuprofen-DL-Lysin verbindet Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin. Ibuprofen-DL-Lysin wird schneller im Magen gelöst und dadurch rascher vom Körper aufgenommen. So können Kopfschmerzen schnell gelindert werden und Sie benötigen in der Regel keine weiteren Tabletten.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten

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.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 10/19.

PD Dr. med. Charly Gaul

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit PD Dr. med. Charly Gaul, Facharzt für Neurologie und Chefarzt der Migräne und Kopfschmerzklinik Königstein. Die Klinik baut auf mehr als 35 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Migräne- und Kopfschmerztherapie. Das erworbene Spezialwissen wird durch kontinuierliche Teilnahme an Forschungsaktivitäten erweitert und fördert so innovative Therapieansätze.

www.ratiopharm.de

Bilder: stock.adobe.com und ratiopharm , 89070 Ulm, www.ratiopharm.de SAP Nr. 323837