

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Kopfschmerz

Kopfschmerz:

Die Plage schlechthin



Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon
0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon
0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Strategien gegen
verhaltensbedingte
Kopfschmerzen



Schlägt der Kopfschmerz zu, sind nicht nur Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung reduziert, auch die Lebensqualität im Ganzen leidet. Nicht immer hilft das frei verkäufliche Schmerzmittel aus der Apotheke. Und nicht immer lässt sich der Auslöser des Kopfschmerzes klar feststellen, denn es gibt viele Arten von Kopfschmerz und noch mehr Ursachen. Die Bandbreite der Ursachen reicht von der Wetterfühligkeit und dem klassischen Kater bis hin zu organischen Ursachen wie Gefäß- oder selten auch Tumorerkrankungen.

Diese Broschüre betrachtet ausschließlich das Feld verhaltensbedingter Kopfschmerzen, wobei Fälle klassischer Migräne mit Übelkeit und Erbrechen ebenso gemeint sein können wie der regelmäßig wiederkehrende Alltagskopfschmerz ohne weitere Nebenerscheinungen. Der systematische Ansatz ist folglich der, dass hier nicht die Kopfschmerzarten, sondern wichtige verhaltensbedingte Kopfschmerzauslöser vorgestellt und Wege zur Verhaltensänderung aufgezeigt werden. Falls sich Ihr Problem auf dem Weg einer Verhaltensänderung nicht lösen lässt, suchen Sie bitte Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin auf, damit behandlungsbedürftige organische Ursachen ausgeschlossen oder andere Wege wie etwa psychotherapeutische Verfahren besprochen werden können. Denn auch seelische Probleme können Kopfschmerzen auslösen.

Wir wünschen Ihnen eine kopfschmerzfremde Zukunft!

Kommen seelische Ursachen in Frage?

4

Hektik, Lärm, Zeitdruck:
Ein Tag im Leben der Hannah P.

6

Bewegungsmangel

8

Sehgewohnheiten und
Reizüberflutung

10

Nikotin, Alkohol, Medikamente,
Elektrosmog und Umweltgifte:
Besserung durch Verzicht

12

Sieben Regeln für ein stress- und
kopfschmerzfrees Leben

14

Kommen seelische Ursachen in Frage?

Viele Erkrankungen können durch seelische Ursachen ausgelöst oder verstärkt werden. So auch Kopfschmerzen. Seelische Ursachen, das meint „Leiden der Seele“ an Umgebungsfaktoren wie beispielsweise einer unglücklichen Paarbeziehung, einem als unharmonisch erlebten Familienleben oder Belastungen am Arbeitsplatz. Diese seelischen Ursachen haben einen großen Einfluss auf die körperliche Gesundheit. Man spricht auch von psychosomatischen Erkrankungen: Das seelische Leiden löst eine körperliche Symptomatik aus. Es ist sehr wichtig, dass Sie prüfen, ob die Ursachen für Ihr Kopfschmerzproblem in diesem Bereich liegen. Sollte das der Fall sein, ist der übliche Weg der Kopfschmerzbekämpfung - nämlich der Griff zur Tablette - auf Dauer nicht nur keine Lösung Ihres Problems, sondern eher geeignet, ein neues Problem zu schaffen: die Medikamentenabhängigkeit.

Problemlösungen mit Fingerspitzengefühl sind gefragt

Erkennen Sie eine Ursache in Ihrem Umfeld, ist ein hohes Maß an Sensibilität gefragt – Ihrem Umfeld und sich selbst gegenüber. Nehmen wir einmal an, Sie bekommen immer dann Kopfschmerzen, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin gerade keine Lust auf gemeinsame Unternehmungen hat. Natürlich können Sie daraus folgern: „Du bist schuld – weil du mich zurückweist, bekomme ich Kopfschmerzen.“ Doch was soll Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin mit dieser Aussage anfangen? Sich zwingen, ständig für Sie da zu sein? Das wäre zu viel verlangt. Also bleibt langfristig nur die Trennung, um die Kopfschmerzen loszuwerden. Doch wollen Sie wirklich so weit gehen? Drehen wir das Ganze nochmals etwas zurück: Sie merken, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, wenn Partnerin oder Partner sich Ihnen gegenüber auf eine bestimmte Weise verhalten. Anstatt hieraus unmittelbar einen Vorwurf an andere abzuleiten, könnten Sie sich fragen: Warum reagiere ich eigentlich so überzogen? Und: Könnte ich nicht anders reagieren – und zwar so, dass ich mir selbst und anderen damit nicht weh tue? Sie könnten in einer solchen Situation auch ganz anders reagieren und beispielsweise für sich etwas unternehmen – und zwar nicht mit Racheintention (die würde womöglich ebenfalls Kopfschmerzen auslösen), sondern weil Sie selbst es so wollen! Doch auch dann, wenn die Ursachen wie hier im seelischen Bereich liegen, kann der Griff zur Tablette als schnelle Problemlösung verlockender erscheinen als eine Verhaltensänderung – dieser Verlockung sollten Sie allerdings besser nicht erliegen.

Die medikamentöse Behandlung

Niemand nimmt Schmerzmittel ohne Grund. Es gibt Kopfschmerzen, die so heftig sind, dass mögliche Nebenwirkungen von Schmerzmitteln gern in Kauf genommen werden – Hauptsache, man wird den Schmerz schnell wieder los. Doch eines sollte man nicht verdrängen: Selbst vermeintlich harmlose und frei verkäufliche Schmerzmittel können schwere Nebenwirkungen haben. Besonders dann, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dies gilt umso mehr, wenn Sie die Dosierung über das empfohlene Maß hinaus steigern. Nehmen Sie Warnhinweise auf Packungen und in Packungsbeilagen also bitte ernst. Sollten Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine langfristige Schmerzmitteleinnahme für angezeigt halten, sollte dies nur unter kontinuierlicher ärztlicher Beobachtung geschehen.

Kopfschmerzmedikamente sind gut geeignet, wenn man sich kurzfristig Linderung verschaffen möchte oder muss. Eine Lösung auf Dauer sind sie wegen der Gefahr von Nebenwirkungen nicht. Nicht nur im Bereich seelischer Ursachen ist die Frage nach dem Auslöser für Kopfschmerzen deshalb von größter Bedeutung. Auch Stress, Lärm, Reizüberflutung, Nikotin, Umweltgifte und viele andere Umweltfaktoren kommen als Auslöser in Betracht. Diese Auslöser aber schalten Sie nicht mithilfe von Tabletten aus. Deshalb: Werden Sie im seelischen Bereich nicht fündig, überprüfen Sie unbedingt auch andere Faktoren. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen wichtige Auslöser vor.

Hektik, Lärm, Zeitdruck: Ein Tag im Leben der Hannah P.



Hannah P. steht jeden Morgen um halb sechs auf. Weil ihr Mann in einer anderen Stadt arbeitet und meist nur am Wochenende zu Hause ist, sorgt sie dafür, dass ihre beiden sieben und elf Jahre alten Kinder vor dem Schulbesuch ein Frühstück erhalten und pünktlich zum Schulbus kommen, verlässt selbst das Haus mit einem Brötchen in der Hand gegen sieben Uhr, hat dann eine Stunde Fahrzeit zu ihrem Arbeitsplatz vor sich. Häufig werden daraus infolge von Staus und Verkehrsbehinderungen anderthalb Stunden.

Wenn sie spätestens um halb neun an ihrem Arbeitsplatz sitzt, warten schon die ersten dringenden Anfragen und Aufträge auf sie. Alle fünf Minuten steckt jemand die Nase in ihr Büro und will etwas von ihr wissen. Seit ihre Kollegin im Mutterschutz ist, muss sie deren Aufgaben teilweise übernehmen. Um halb zehn finden die ersten Besprechungen im Kollegenkreis statt. Die meisten dieser Besprechungen führen nicht zu einem konkreten, verlässlichen Ergebnis. So auch heute. Weitergearbeitet werden muss trotzdem, schließlich darf die Arbeit nicht ins Stocken geraten. Weil die Besprechung ohne verlässliche Ansage blieb, laufen jetzt einige Dinge schief.

Gegen Mittag – Hannah P. wollte sich gerade auf den Weg in die Kantine begeben – kommen die ersten erbosten Rückfragen. Hannah P. ist objektiv gesehen nicht schuldig, aber sie fühlt sich verantwortlich – und muss nun dafür sorgen, dass die Fehler der vergangenen zwei Stunden schnell ausgebügelt werden. Dafür bleiben andere Aufgaben liegen. Die Mittagspause fällt mal wieder flach, da Hannah P. spätestens um 18.00 ihre Kinder von der Nachmittagsbetreuung abholen und einigermaßen pünktlich weg muss.

Der Nachmittag gestaltet sich ähnlich konfus wie der Vormittag. Dauernd klingelt das Telefon, in der Nachbarabteilung rattert ein Presslufthammer und vor ihrer Bürotür läuft der Drucker im Dauerbetrieb. Und dann auch noch das: Ein wichtiger Vorgang kann nicht gefunden werden, eine halbe Stunde wird der Suche geopfert. Zwischendurch klingelt ihr Handy – ihr Mann ist dran, um mitzuteilen, dass am Wochenende seine Eltern zu Besuch kommen werden, da muss vorher einiges geplant werden. Ach ja, außerdem hat er einen neuen Fernseher bestellt, der morgen irgendwann nach Mittag geliefert wird. Sie sollte doch bitte sehen, dass sie pünktlich zu Hause ist, aufgrund ihres Überstundenguthabens müsste das doch möglich sein.

Hannah P. hat kaum Zeit, diese Nachrichten zu verdauen, da kommt ihr Chef zur Tür herein. Leider eine ganz wichtige, supereilige Sache. Ob sie die wohl eben noch erledigen könne? Mittlerweile rückt der Uhrzeiger auf 16.00 Uhr vor. Eine Stunde noch, bevor sie unwiderruflich das Büro verlassen muss, um den Nachwuchs abzuholen. Da heißt es nun zum Multitasking-Talent zu werden – schade, dass Hannah P. nur zwei Hände und einen Kopf hat.

Der Nachhauseweg geht einigermaßen flott. Sie holt die Kinder ab – das jüngere hat sich tagsüber eine Infektion eingefangen und ist weinerlich und fiebrig – , erledigt noch einige Einkäufe auf dem Rückweg, fährt kurz beim Hausarzt vorbei, hätte beim Ausparken beinahe einen Radfahrer übersehen. Als sie endlich die Wohnungstür hinter sich schließt, um sich an die Zubereitung der warmen Abendmahlzeit zu machen, überfällt sie ein heftiger Kopfschmerz, der den Rest des Abends nicht mehr von ihrer Seite weicht.

Und jetzt zu Ihnen: Finden Sie im Tagesablauf der Hannah P. folgende potenzielle Kopfschmerzauslöser: Zeitdruck - Stress mit Kollegen - im Privatleben ungefragt vereinnahmt werden - Lärm - viele Dinge auf einmal tun müssen - immer alles perfekt machen wollen - für viele Dinge die Verantwortung tragen - nicht zur Ruhe kommen. Was sollte Hannah P. künftig anders machen? Lesen Sie hierzu auch unsere „Sieben Regeln für ein stress- und kopfschmerzfrees Leben“ weiter hinten im Heft!

Bewegungs- mangel



Das geht immer: Spaziergehen

Spaziergehen ist die wohl natürlichste Form der Bewegung. Und Spaziergehen ist vielseitig: Vom Flanieren bis zum zügigen Wandertempo geht alles, was Spaß macht. Je schneller, länger und öfter Sie spazieren gehen, desto höher natürlich der gesundheitliche Nutzen. Spaziergänge im flotten Tempo sind der ideale Ausgleichssport, wenn Sie ohne große Vorbereitung in Bewegung kommen möchten: Es geht nahezu überall, allein oder in Begleitung, es bedarf keiner besonderen zeitintensiven Vorbereitung, Sie brauchen keine besondere Sportbekleidung und müssen keine Mitgliedsbeiträge entrichten. Der gesundheitliche Nutzen ist natürlich dann am höchsten, wenn Sie sich ein naturnahes Gelände ohne Abgasbelastung suchen, vielleicht sogar mit moderaten Steigungen. Dann haben Sie auch die Chance, beim Spaziergehen ein wenig ins Schwitzen zu kommen. Wenn Sie außerdem weder Wind noch Wetter scheuen, können regelmäßige

Bewegungsmangel zählt zu den eher indirekten, gleichwohl sehr wichtigen Ursachen von Kopfschmerzen. Zum einen, weil nur regelmäßige Bewegung - vorzugsweise an frischer Luft - den Körper optimal mit Sauerstoff versorgt; zum anderen, weil Kopfschmerzen auch durch Verspannungen im Bereich der Nacken-/Schulter-/Rückenmuskulatur ausgelöst werden können, die wiederum ihre Ursache oft im Bewegungsmangel haben. Außerdem senkt Bewegung den Blutdruck (hoher Blutdruck kann ebenfalls eine Kopfschmerzursache sein) und baut innere Anspannungen und Ärger ab. Wenn Sie ein Mensch sind, der sich ohnehin gern bewegt und Sport treibt, können Sie dieses Kapitel überschlagen. Es richtet sich nämlich mehr an diejenigen Leserinnen und Leser, die sich zu wenig bewegen. Drei Stunden zusätzliche Bewegung pro Woche sollten es schon sein. Nach oben hin sind dem Bewegungsdrang keine Grenzen gesetzt!

Spaziergänge sogar ihre Abwehrkräfte steigern. Ganz sicher aber sind längere Spaziergänge eines der besten Mittel, den Kopf frei zu bekommen und beginnende Kopfschmerzen zu vertreiben. Auch Laufen und Nordic Walking haben einen hohen Nutzen für Kopfschmerzgeplagte.

Schwimmen

Schwimmen ist gleichfalls ein idealer Einstiegsport. Der Vorbereitungsaufwand ist minimal, die Kosten sind überschaubar. Schwimmbäder oder natürliche, zum Schwimmen geeignete Gewässer gibt es in Deutschland fast überall in erreichbarer Nähe. Schwimmen ist vor allem dann besonders gut, wenn Ihre Kopfschmerzen mit Verspannungen im Bereich Nacken-/Schulter-/Rückenmuskulatur einher gehen, denn Schwimmen ist aufgrund des Auftriebs im Wasser der rückenfreundliche Sport schlechthin. Besonders entlastend bei gleichzeitig bestehenden Rückenproblemen sind Rückenschwimmen und Kraulen. Hinzu

kommt, dass Schwimmen wie jede Form der Bewegung Ärger und innere Anspannung vertreiben kann. Gehen Sie regelmäßig schwimmen – hören Sie nicht auf den inneren Schweinehund, der Ihnen einreden möchte, dass ein gemütlicher Fernsehnachmittag auf der Couch viel schöner wäre.

Radfahren

Auch Radfahren ist ein angenehmer Bewegungssport, der keiner größeren Vorbereitung bedarf und nahezu jederzeit und überall betrieben werden kann. Wie Spaziergehen und Schwimmen sorgt auch die regelmäßige Bewegung auf dem Rad für Entspannung und einen freien Kopf – vorausgesetzt natürlich, Sie nutzen ein optimal auf Ihre Körpergröße eingestelltes Rad und Sie bewegen sich nicht im Großstadtverkehr. Um schweren Kopfverletzungen vorzubeugen, fahren Sie bitte niemals ohne Helm.

Sehgewohnheiten und Reizüberflutung



Wer einen Bildschirmarbeitsplatz hat, durchschnittlich eine Stunde pro Tag fernsieht und zwei weitere Stunden im Internet surft, verbringt definitiv zu viel Zeit am Bildschirm. Hier kommen nämlich gleich mehrere Auslöser für Kopfschmerzen zusammen: Die Überlastung der Augen, eine verkrampfte Haltung auf dem Bürostuhl und eine chronische Reizüberflutung. Während Verkrampfungen sowie die Überlastung der Augen sich durch eine ergonomische Sitzgelegenheit bzw. durch häufige, etwa fünfminütige Sehpausen in den Griff kriegen lassen, bleibt die Reizüberflutung das Hauptproblem.

Reizüberflutung im Leben eines Erwachsenen

Von Reizüberflutung spricht man, wenn die Sinne (vor allem Sehsinn und Hörsinn) mehr Signale und Informationen empfangen, als im Gehirn verarbeitet werden können. Dabei geht es nicht nur um die bewusst empfangenen Signale, sondern auch um all das, was jeder von uns im Laufe eines Tages nebenbei und unterschwellig wahrnimmt. Allein 3.000 Werbebotschaften stürzen auf den durchschnittlichen Mitteleuropäer täglich ein – bei der Zeitungslektüre, durch SMS und E-Mails, beim Radiohören, auf dem Weg zur Arbeit, während der Arbeitszeit, beim Fernsehen, im Internet, im Kino, durch Plakate und Leuchtreklame. Die meisten dieser per se überflüssigen Botschaften nehmen wir nicht einmal bewusst zur Kenntnis. Unser Gehirn beschäftigt sich aber trotzdem mit ihnen, ehe es sie als wertlos erkennt. Hinzu kommen noch all die Informationen, die Ihr Gehirn ebenfalls verarbeiten muss, weil sie von Ihrem Chef, Ihren Kollegen, Ihren Kindern kommen. Um zu begreifen, was da mit Ihrem Gehirn geschieht, stellen Sie sich vor, Sie stünden in einer engen Gasse, die Sie mit einem Besen sauber halten müssen, während ein Hochleistungswindgebläse Ihnen permanent Mengen von Unrat vor den Besen treibt. Sie fegen und fegen, doch Sie können gegen den Dreck nichts ausrichten. Dieser Situation setzen die meisten Menschen ihr Gehirn aus. Freiwillig. Tag für Tag.

Reizüberflutung bei Kindern

Kopfschmerzen sind nicht nur ein Problem für Erwachsene, auch Kinder leiden zunehmend unter Kopfschmerzen – hier ist die Reizüberflutung sogar Hauptursache. Wer glaubt, seinen Kindern etwas Gutes zu tun, indem er sie bereits im Kleinkindalter regelmäßig vor einen Bildschirm setzt, irrt gründlich. Selbst vermeintlich kindgerechte TV-Programme oder lustige bunte PC-Spielchen sind wie Gift für das Gehirn eines Dreijährigen. Das Kinderhirn ist noch schneller überfordert als das Gehirn eines Erwachsenen. Das größte Problem im Kindesalter aber ist, dass das Kind kaum zwischen realer und virtueller Welt zu unterscheiden lernt. Auch Spielzeug, das die Erwachsenenwelt imitiert wie z. B. zirpende Spielzeug-Handys sind grober Unfug. Sie erhöhen nicht nur die Reizflutwelle, sondern tragen ebenfalls dazu bei, die für die geistige und seelische Entwicklung lebenswichtige Unterscheidung zwischen echt und unecht unmöglich zu machen. Was wohlmeinende Eltern, Tanten oder Großeltern den Kindern antun, macht sich nach wenigen Jahren durch Zappeligkeit, Konzentrationsstörungen und ein gestörtes Sozialverhalten bemerkbar – die Diagnose: ADHS. Die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung wird durch die permanente Reizüberflutung im Kleinkindalter begünstigt.

Tipp:

So oft wie möglich abschalten – und zwar alle elektronischen Medien. Speziell Kinder sollten nicht täglich fernsehen oder im Internet mitsurfen dürfen. Permanenter Medienkonsum steigert die Intelligenz nicht und führt auch nicht zu Hochbegabungen, sondern vernichtet sie.

Nikotin, Alkohol, Medikamente, Elektrosmog und Umweltgifte: **Besserung** durch **Verzicht**



Kopfschmerzen können durch unzählige Ursachen ausgelöst werden. Kennt man die Ursache, kann man sie ausschalten und ist die Kopfschmerzen los. So die Theorie. In der Praxis ist das leider nicht immer so einfach. Doch je mehr potenzielle Kopfschmerzauslöser man kennt, desto besser. Dann können Sie sich die Kandidaten der Reihe nach vornehmen. Vielleicht führt ein entsprechendes Risikobewusstsein sogar dazu, dass Sie und Ihre Familie dauerhaft gesünder leben!

Nikotin

Nikotin verengt die Blutgefäße und erhöht den Blutdruck. Das kann Kopfschmerzen auslösen oder an ihrer Entstehung mitwirken. Fatalerweise zählen Kopfschmerzen auch zu den Entzugserscheinungen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Das Rauchen aufzugeben lohnt sich trotzdem. Denn die harte Phase des Entzugs ist nach zwei, drei Wochen durchgestanden.

Alkohol

Alkohol führt zu einer Dehydration mit einem raschen Abbau lebenswichtiger Stoffe im Blut. Das löst den berühmten Kater aus. Alkoholbedingter Kopfschmerz kann von allen Kopfschmerzarten am einfachsten ausgeschaltet werden – durch konsequenten sofortigen Verzicht.

Medikamente

Beipackzettel in Medikamentenpackungen enthalten Hinweise zu Nebenwirkungen. Oft werden Kopfschmerzen genannt. Das Problem lässt sich relativ einfach lösen, indem Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um ein anderes Mittel bitten. Was viele nicht wissen: Gerade die regelmäßige Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten kann dazu führen, dass Sie häufiger, länger und stärker an Kopfschmerzen leiden. Das betrifft insbesondere Migränepatienten.

Elektrosmog

Elektrische Geräte und Leitungen sind von elektromagnetischen Feldern umgeben. Viele Umweltmediziner gehen davon aus, dass diese Felder sich störend auf die menschliche Gesundheit auswirken und Krankheiten auslösen können, darunter auch chronische Kopfschmerzen. Sie können dieses Risikopotenzial kostengünstig und einfach minimieren, indem Sie aktuell nicht benötigte Elektrogeräte grundsätzlich ganz ausschalten (Stecker aus der Dose ziehen) und vor allem Ihren Schlafraum gerätafrei halten. Wenn Sie sich gerade mit Umzugsgedanken tragen, lohnt es sich, auf Abstand zu großen Überlandleitungen und Umspannwerken zu achten.

Umweltgifte

Viele Klebstoffe, Verdüner, Farben und Lacke enthalten Lösemittel. Wenn Sie deren Dämpfe einatmen, kann heftiger Kopfschmerz auftreten. Achten Sie beim Einkauf auf lösemittelfreie Produkte. Gleiches gilt für chemische Haushaltsreiniger – hier immer die Produkte „mit wenig Chemie“ bevorzugen. Sorgen Sie außerdem immer für eine ausreichende Frischluftzufuhr – Möbelstücke oder Teppichböden können noch Jahre nach ihrem Kauf Substanzen ausdünsten, die Kopfschmerzen verursachen.

Sieben Regeln für ein **stress- und kopfschmerzfrees** Leben

1 Planen Sie vorausschauend.

Stress entsteht oft dann, wenn die Zeit knapp ist. Planen Sie deshalb kleine Zeitreserven ein.

2 Sagen Sie öfter mal „Nein!“.

Wenn Sie sich permanent – beruflich oder privat – zum Lastesel machen lassen, ist Stress unausweichlich. Und mit ihm der Kopfschmerz. Lehnen Sie also das eine oder andere Ansinnen künftig einfach ab. Oder finden Sie jemanden, der es für Sie übernehmen könnte – delegieren Sie.

3 Verzichten Sie auf Perfektionismus.

Haben Sie den berühmten „Mut zur Lücke“ oder lassen Sie öfter mal „fünfe gerade sein“. Denn es muss nicht immer alles hundertprozentig sein. Indem Sie Ansprüche senken, entlasten Sie Ihr Leben – und behalten ausreichend Energiereserven für die wirklich wichtigen Dinge!

4 Halten Sie den Ball flach.

Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie voraussichtlich ohne Not schaffen können. Ihren Ehrgeiz in allen Ehren, doch hektische Aktivität führt zu Stress und Kopfschmerz.

5 Vermeiden Sie Reizüberflutung.

Strömen viele Reize gleichzeitig auf Sie ein, überfordert das Ihr Gehirn. Spannungskopfschmerzen oder Migräneattacken können so ausgelöst werden. Vermeiden Sie es, sich den verzichtbaren Reizen der elektronischen Unterhaltung auszusetzen. Nutzen Sie Kommunikationsmedien wie Handy und Telefon kurz und knapp. Meiden Sie die Gesellschaft von schwatzhaft veranlagten Menschen.



6 Bauen Sie kurze Auszeiten in Ihren Alltag ein.

Hetze und Hektik sind Gift für Kopfschmerzgefährdete. Sorgen Sie für regelmäßige Ruhepausen – und lassen Sie sich Zeit. Nutzen Sie die Ruhepausen für einen Spaziergang, für eine gesunde Zwischenmahlzeit oder eine kleine Entspannungsübung. Genehmigen Sie sich am Ende eines anstrengenden Tages eine etwas längere Auszeit (Sauna, Schwimmbad, Spaziergang, Yoga). Achten Sie auf einen ausreichend langen und ungestörten Schlaf.

7 Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf.

Kopfschmerzattacken treten an Wochenenden gehäuft auf – warum eigentlich gerade dann, wenn doch der Arbeitsstress entfällt und man Zeit hätte für andere Dinge? Der Grund: Der geregelte Tagesablauf gerät am Wochenende aus dem Takt. Spontane Unternehmungen können – vor allem, wenn sie mit Hektik verbunden sind – Stress erzeugen und Menschen überfordern, die zu Kopfschmerzen neigen. Kopfschmerzpatienten profitieren deshalb von einem klar gegliederten Tagesrhythmus mit regelmäßigen Schlafenszeiten, festen Essenszeiten, festen Ruhe- und Entspannungspausen – gerade auch an den Wochenenden.