

Gesundheitstipp



KOPF SCHMERZ

Was kann ich tun?

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Kopfschmerz - Was kann ich tun?

Freude an Bewegung finden

Regelmäßige und ausdauernde Bewegung im Freien beugt Kopfschmerzen vor und hilft, die Häufigkeit von wiederkehrenden Schmerzen zu verringern.

Richtige Trinkmenge

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, besonders bei vermehrtem Schwitzen, im Sommer und nach sportlicher Anstrengung. Dies gilt insbesondere auch für Kinder.

Störfaktoren identifizieren und eindämmen

Achten Sie möglichst auf einen geregelten Schlaf- und Wachrhythmus, einen angepassten Bildschirm- und Handykonsum sowie einen ausgewogenen Lebensrhythmus.

Die häufigsten Kopfschmerzauslöser der Migräne sind: Käse, Rotwein, Schokolade, Räucherwaren, konservierte Lebensmittel, Nüsse, Weinessig, Nahrungszusatzstoffe (Glutamat, Nitrite, Farbstoffe).

Entspannungsübungen anwenden

Entspannungsübungen können Kopfschmerzen lindern. Es gibt viele Möglichkeiten, da ist für jeden etwas dabei: Muskelentspannung nach Jakobson, Autogenes Training, Imaginationsverfahren, Achtsamkeitstechniken (Body Scan) oder Meditation. Diese sollten unter Anleitung erlernt werden.

Tipp:

Ein Schmerztagebuch hilft, die Häufigkeit und Stärke der Schmerzen zu dokumentieren und lässt Rückschlüsse auf Auslöser zu.