

Ich habe Kopfschmerzen vom Spannungstyp – was kann ich tun?

Tipps zur Akut-Therapie

Informieren Sie sich, welche Maßnahmen bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp im Akutfall nützlich sind.

Akuttherapie der Kopfschmerzen vom Spannungstyp ohne Medikamente

Oft helfen verschiedene Maßnahmen die Kopfschmerzen besser zu ertragen oder zu lindern:

- Kalte Umschläge auf die Stirn
- Selbstmassage in Schmerzbereichen, z.B. an Stirn, Schläfen oder Nacken
- Einreiben mit Pfefferminzöl auf Schläfen, Stirn, Wangen oder Nacken
- Entspannungsübungen und Stressmanagement
- Schnelleres gehen für 10-20 Minuten an der frischen Luft
- Eventuell 10-20 Minuten Ergometer fahren

Akutmedikamente bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Beim sporadischen und episodischen Kopfschmerz vom Spannungstyp sollten am besten keine Medikamente eingenommen werden. Wenn, dann sollten einfache Kopfschmerzmittel **maximal an vier Tagen im Monat** (Quelle: www.migraineaction.ch) eingenommen werden:

- Paracetamol
- Acetylsalicylsäure wie in Aspirin oder ASS
- nicht-steroidale Entzündungshemmer wie in Voltaren oder Ibuprofen

Achtung: Bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp, die öfter als 15 Tage im Monat (chronische Kopfschmerzen) auftreten, sollten möglichst keine Schmerzmittel oder Beruhigungsmittel eingenommen werden, da die Einnahme zu einer weiteren Verschlimmerung der Kopfschmerzen durch die Mittel selbst führen kann.