

## Tipps für die Kopfschmerzmittel-Einnahme

Mindestens 20 Tage im Monat sollten frei von einer Schmerzmittel-Einnahme sein, unabhängig davon, ob die Präparate verschreibungspflichtig sind oder nicht. Dazu raten alle führenden deutschsprachigen Kopfschmerzgesellschaften. Eine etwaige Verringerung der Dosis pro Tag spielt dabei keine Rolle. Anders ausgedrückt, Kopfschmerzmittel sollten

- **maximal an zehn Tagen im Monat und**
- **maximal drei Tage hintereinander**

eingegenommen werden. Zudem wird dringend empfohlen, keine Selbstmedikation zu betreiben, wenn Kopfschmerzen häufiger als 14 Tage im Monat auftreten. Stattdessen ist es besser, eine Beratung beim Arzt oder Apotheker einzuholen. Denn die regelmäßige Einnahme von Kopfschmerzmitteln, egal welche, kann dazu führen, dass Kopfschmerzen noch häufiger auftreten bzw. chronisch werden. Die Kopfschmerzen treten durch die Schmerzmittel selbst auf und führen zum sogenannten Medikamenten-induzierte Kopfschmerz.

Deshalb empfiehlt es sich, zusammen mit Ärzten, Apothekern und Therapeuten dazu über zu gehen, andere nicht-medikamentöse und/oder medikamentöse Maßnahmen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen zu ergreifen.

Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp sollten möglichst so gut wie keine Schmerzmittel und auch keine anderen Medikamente eingenommen werden. Dennoch gibt es Ausnahmen, wenn die Kopfschmerzen sehr stark oder langanhaltend sind. In jedem Fall sollte auch hier keine Selbstmedikation erfolgen.

In besonders schweren Fällen der Migräne kann die Langzeiteinnahme von Medikamenten wie Betablocker, Kalziumantagonisten, Antidepressiva, Antiepileptika oder sogenannten CGRP-Antikörper effektiv die Kopfschmerzen reduzieren. Jedoch lässt sich die mögliche positive Wirkung eines dieser verschreibungspflichtigen Medikamente erst nach einer längeren Einnahme feststellen. Das erfordert Geduld und eine entsprechend vertrauensvolle Kooperation zwischen Patient und Arzt. Auch freiverkäufliche Präparate wie Coenzym 10, Magnesium oder Vitamin-B2 zeigen Wirkungen bei Migräne.

Schließlich müssen es nicht immer Medikamente sein, die gegen Kopfschmerzen helfen. Denn zu den wirkungsvollsten Maßnahmen in der Vorbeugung zählen ein regelmäßiger Lebensrhythmus und das Vermeiden von Auslösern. Regelmäßiges Essen, Schlafen, Entspannen und Bewegen, einschließlich eines Ausdauertrainings, gehören jeden Tag dazu.