

## Ich habe Kopfschmerzen vom Spannungstyp – was kann ich tun?

### Tipps zu vorbeugenden Maßnahmen

#### Vorbeugung der Kopfschmerzen vom Spannungstyp ohne Medikamente

- Sich Wissen zum Krankheitsbild der Kopfschmerzen vom Spannungstyp aneignen (Fachleute befragen, Patienteninformationen wie Broschüren, Videos o.ä. nutzen)
- Vermeiden/Verringern von Auslösern:
  - Körperliche Dauerbelastungen
  - Emotionen, Stress
  - Ängste (Erkennen und damit umgehen lernen)
  - Monotones, langes Sitzen in Fehlhaltungen
  - Ungünstige Schlafposition
  - Verkehrsstau und langes Autofahren
  - Schlecht durchlüftete Räume
  - Ungünstige Lichtverhältnisse
- Möglichst tägliches Ausdauertraining (Radfahren, Schwimmen, Walking, Jogging, Gruppentherapien mit Schwerpunkt Ausdauer)
- Tägliche Entspannungsübungen ( u.a. Muskelrelaxation nach Jacobson, Biofeedback) oder Stressbewältigungsübungen allein oder in der Gruppe (auch z.B. Yoga, Chi Gong, Atemtherapie)
- Gleichmäßiger Schlafrhythmus mit ausreichend Schlaf (7-9 Stunden)
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ausreichend Frischluftzufuhr
- Führen eines Kopfschmerztagebuches
- Wechselbäder an Armen oder Füßen
- Einreiben von Pfefferminzöl auf Schläfen, Stirn, Wangen oder Nacken
- Maßvolle gesunde Ernährung mit wenig Zucker oder Fett und mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Mikronährstoffen
- Vermeidung von Rauschmitteln

#### Vorbeugung der Kopfschmerzen vom Spannungstyp mit Medikamenten

Zur Vorbeugung von sporadischen und episodischen Kopfschmerz vom Spannungstyp sollten möglichst gar keine Medikamente eingenommen werden.

Beim chronischen Kopfschmerz vom Spannungstyp sind multidisziplinäre Behandlungsprogramme mit physio- und psychotherapeutischen Maßnahmen erfolgreicher als medikamentöse Verfahren allein.

**Achtung:** Nicht selten steckt hinter der chronischen Form des Kopfschmerzes vom Spannungstyp ein Medikamenten-induzierter Kopfschmerz. In diesem Fall wird ein Schmerzmittelentzug unter ärztlicher Betreuung notwendig, am besten gefolgt von einer Rehabilitationsmaßnahme. Dabei werden begleitend Medikamente wie Amitriptylin oder Mirtazapin eingesetzt, die später ausschleichend abgesetzt werden.