

Kopfschmerzen

bei Erwachsenen



Kopfschmerzen sind ein sehr häufiges und weit verbreitetes Beschwerdebild. Normalerweise sind Kopfschmerzen harmlos und vergehen rasch von selbst wieder. Sie können durch unterschiedliche Auslöser verursacht werden und auch als Begleiterscheinung bei anderen Beschwerden vorkommen. Treten Kopfschmerzen wiederholt auf, können eine Migräne, Spannungs- oder Cluster-Kopfschmerzen vorliegen.

Was können Sie selbst zur Linderung von Kopfschmerzen tun?

- Trinken Sie ausreichend (2,5-3 Liter am Tag).
- Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten ein.
- Unternehmen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Reduzieren Sie Stress und gönnen Sie sich Ruhe.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Reduzieren Sie die Belastung Ihrer Augen, z.B. durch Bildschirmnutzung.
- Achten Sie auf eine korrekte Haltung der Halswirbelsäule.
- Führen Sie regelmäßig Entspannungsübungen für den Nacken- und Schulterbereich durch.
- Ätherisches Pfefferminzöl kann auf Schläfen und Stirn aufgetragen werden.
- Ein kaltes Armbad wirkt anregend für einen klaren Kopf.
- Ein kaltes Tuch auf der Stirn wirkt schmerzlindernd.
- Fühlen Sie sich dennoch von Kopfschmerzen beeinträchtigt, können Sie kurzfristig zu Schmerzmitteln greifen. Die Einnahme sollte immer mit einer Ärztin/einem Arzt abgesprochen werden.

Wie können Sie die Auslöser für Ihre Kopfschmerzen herausfinden?

Mithilfe eines Schmerztagebuchs können mögliche Auslöser für wiederkehrende Kopfschmerzen herausgefunden werden. Bei der Einnahme von Schmerzmitteln, kann ein Tagebuch ebenfalls helfen, um festzustellen, ob ein zu häufiger Gebrauch die Schmerzen sogar noch begünstigt.

Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an eine Hausärztin/einen Hausarzt:

- Sie haben wiederkehrende Kopfschmerzen.
- Ihre Kopfschmerzen werden zunehmend schlimmer.
- Maßnahmen bzw. Schmerzmittel helfen nicht den Schmerz zu lindern.
- Ihre Kopfschmerzen führen zu Übelkeit und Erbrechen.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Suchen Sie umgehend medizinische Hilfe auf bei:

Sehr starken Kopfschmerzen UND:

- einer Kopfverletzung nach einem Unfall.
- wenn diese schlagartig innerhalb weniger Sekunden auftreten.
- bei Problemen zu sprechen oder sich zu erinnern.
- bei Lähmungserscheinungen.
- bei Sehverlust.
- bei Verwirrtheit.
- bei sehr hohem Fieber.
- bei geröteten Augen.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?