

Dem Kopfschmerz den Kampf ansagen

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation

Mainz, den 21. Juni 2022 – Knapp 40 Prozent aller erwachsenen Deutschen leiden mehrmals pro Monat unter Kopfschmerzen. In der Regel handelt es sich dabei um Spannungskopfschmerzen, die beispielsweise durch Stress, eine falsche Körperhaltung oder auch durch Umgebungslärm ausgelöst werden können. Neben dem Spannungskopfschmerz, der etwa 90 Prozent des Schmerzgeschehens ausmacht, unterscheidet man noch die Migräne oder den Clusterkopfschmerz. Letzterer ist sehr schmerzhaft und betrifft nur einen sehr kleinen Teil der Bevölkerung.

Bei Spannungskopfschmerzen greifen die meisten Menschen zunächst zu einer Schmerztablette, weiß Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV: „Hier gibt es klassische Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (Aspirin), Paracetamol oder Ibuprofen, die gut in der Selbstmedikation helfen. Sogar bei leichter Migräne hat sich als Standardmedikament Acetylsalicylsäure in Kombination mit Paracetamol und Koffein bewährt.“ Wichtig sei aber, dass man die Schmerzmittel nicht zu häufig anwendet. „Ich gehe von einer Obergrenze von fünf bis zehn Tagen pro Monat aus. Wer regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich auch angewöhnen, ein Schmerztagebuch zu führen. Da notiere ich, wann und unter welchen Umständen der Kopfschmerz aufgetreten ist.“ Die Einträge könnten helfen, dass Betroffene die Auslöser, sogenannte Trigger, selbst erkennen und möglichst vermeiden können. „So einen Schmerzkalendar gibt es beispielsweise auch als App von der DMKG – der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft.“

Neben der Schmerzmedikation können Betroffene nämlich auch an ihrem Lebensstil Veränderungen vornehmen, welche die Kopfschmerzhäufigkeit verringern können, so Engel-Djabarian: „Reduzieren Sie Bildschirmzeit – auch am Handy. Die nach unten geneigte Kopfhaltung führt zum verspannten Nacken und löst Kopfschmerzen aus. Sorgen Sie am Arbeitsplatz für blendfreies Licht, lüften Sie regelmäßig und achten Sie

auf Ihre Sitzhaltung und den Geräuschpegel.“ Ausreichend Bewegung an der frischen Luft sei hilfreich und auch ein Blick auf die Nahrungsmittel lohne sich für Kopfschmerzpatienten: „Manche Menschen reagieren mit Kopfschmerzen oder leichter Migräne, wenn sie histaminhaltige Lebensmittel zu sich nehmen. Das sind in der Regel länger gereifte Dinge wie Käse, Salami, Schinken, Essig, Weine aber auch Tomaten, Avocados oder eingelegte Fischkonserven haben einen hohen Histamingehalt. Diese Dinge besser meiden.“

Lang andauernde oder immer wiederkehrende Kopfschmerzen, die regelmäßig zehn- bis fünfzehn Mal pro Monat auftreten, sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Ebenso verhält es sich bei sehr starken Kopfschmerzen, die plötzlich auftreten und die nicht auf eine Behandlung mit Schmerzmitteln ansprechen. „Nehmen Sie solche Alarmsignale unbedingt ernst und klären den Kopfschmerz mit ihrer Ärztin oder dem Arzt ab“, so die Apothekerin.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de