

Gesundheitstipp Kopfschmerz

---

# KOPF SCHMERZ

## Was kann ich tun?

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Gesundheitstipp Kopfschmerz

---

## Freude an Bewegung finden

Regelmäßige und ausdauernde Bewegung im Freien beugt Kopfschmerzen vor und hilft, die Häufigkeit von wiederkehrenden Schmerzen zu verringern.

## Richtige Trinkmenge

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, besonders bei vermehrtem Schwitzen, im Sommer und nach sportlicher Anstrengung. Dies gilt insbesondere auch für Kinder.

## Störfaktoren identifizieren und eindämmen

Achten Sie möglichst auf einen geregelten Schlaf- und Wachrhythmus, einen angepassten Bildschirm- und Handykonsum sowie einen ausgewogenen Lebensrhythmus.

Die häufigsten Kopfschmerzauslöser der Migräne sind: Käse, Rotwein, Schokolade, Räucherwaren, konservierte Lebensmittel, Nüsse, Weinessig, Nahrungszusatzstoffe (Glutamat, Nitrite, Farbstoffe).

## Entspannungsübungen anwenden

Entspannungsübungen können Kopfschmerzen lindern. Es gibt viele Möglichkeiten, da ist für jeden etwas dabei: Muskelentspannung nach Jakobson, Autogenes Training, Imaginationsverfahren, Achtsamkeitstechniken (Body Scan) oder Meditation. Diese sollten unter Anleitung erlernt werden.

## Tipp:

Ein Schmerztagebuch hilft, die Häufigkeit und Stärke der Schmerzen zu dokumentieren und lässt Rückschlüsse auf Auslöser zu.

---