



# Mein persönliches KOPFSCHMERZ-TAGEBUCH



Datum Start:	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
Aurasymptome (Lichtblitze, Gesichtsfeldausfall, Sprachstörung, einseitige Barmstigkeit)														
Kopfschmerzbeginn (Uhrzeit)														
Schmerzdauer (in Stunden)														
Schmerzstärke (1=schwach, 2=mittel, 3=stark)														
Ein- oder beidseitig (Links, Rechts oder Beidseitig)														
pochend/pulsierend														
dumpf/drückend														
verstärkt durch Bewegung														
verbunden mit Übelkeit														
mit Erbrechen														
Lichtempfindlichkeit														
Lärmempfindlichkeit														

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

### DOs

- 1 Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch nach den Fragen: Wo?, Wie?, Wann?, Wie stark?, Was noch?
- 2 Schlafen Sie ausreichend.
- 3 Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- 4 Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.
- 5 Möglicherweise hilft es Ihnen, Entspannungstechniken zu erlernen (autogenes Training, Yoga).

### DON'Ts

- 1 Alkohol
- 2 Nikotin
- 3 Stress



Wirkt bei Kopfschmerzen rasch, zuverlässig und ist gut verträglich.



## KOPFSCHMERZ-Tipps

Gerade bei häufigen Temperaturschwankungen leiden viele Menschen wiederholt unter Kopfschmerzen. Erfolgversprechende Gegenmaßnahmen sind ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und reichlich trinken, am besten Wasser. Alkohol, vor allem Rotwein, Schokolade und Käse sollten Sie lieber vermeiden. Bei akutem Kopfweg kann Bewegung an der frischen Luft helfen.

Jeder hat irgendwann einmal Kopfschmerzen – die Ursachen dafür sind vielfältig. So kann z.B. ein zu niedriger Blutzuckerspiegel Kopfschmerz verursachen. Linderung können dann Lebensmittel mit viel Magnesium wie beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Fisch verschaffen. Denn dieser wertvolle Mineralstoff sorgt für entspannte Muskeln und beruhigt die Nerven.

Schläfen und Nacken massieren, Pfefferminzöl auf die Schläfen auftupfen oder ein kaltes Handtuch auf die Stirn legen – diese Maßnahmen können dazu beitragen, Kopfschmerzen zu lindern. Auch Entspannungsübungen haben sich bewährt. ☺

EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>plus</sup>

Folgen Sie uns auch auf [www.facebook.com/APOTHECUM](https://www.facebook.com/APOTHECUM)