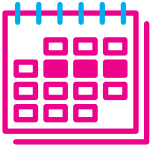


**WIE VERHALTE ICH
MICH BEI KOPFSCHMERZEN
RICHTIG?**



Schnell behandeln

Bei Kopfschmerzen empfiehlt sich eine ausreichende und frühe medikamentöse Behandlung. Denn richtig dosierte und schnell verabreichte Medikamente verhindern eine chronische Entwicklung und sind weniger belastend als mehrere kleine Dosen.



Keine Langzeitlösung

Medikamente gegen Kopfschmerzen helfen zwar zuverlässig, sind aber keine Dauerlösung. In der Regel gilt: wenn nicht anders vom Arzt empfohlen, sollten Schmerzmittel nicht häufiger als 3 x täglich und nicht länger als 3 Tage hintereinander eingenommen werden.



Lieber zum Arzt

Da Kopfschmerzen auch symptomatisch für andere Erkrankungen sein können, empfiehlt sich bei häufigen oder längeren Beschwerden immer der Besuch beim Arzt. Hier kann die Ursache des störenden Schmerzes geklärt und die richtigen Methoden zur Linderung gefunden werden.



Natürliche Alternative

Wollen Sie bei leichten Kopfschmerzen nicht gleich zu Medikamenten greifen, können frische Luft und Bewegung die Durchblutung ankurbeln und den Kopfschmerz lindern. Bei Spannungskopfschmerzen, wie sie durch falsche Haltung oder viel Stress entstehen, können Entspannungsphasen und -übungen helfen.