



Regionales Schmerzzentrum  
DGS – Dresden

Dipl.-Med. Torsten Kupke

Cottbuser Straße 29  
01129 Dresden

Telefon 0351 – 2 17 77 90  
Telefax 0351 – 2 17 77 99 9

info@schmerzzentrum-dresden.de  
www.arztpraxis-kupke.de

## Zehn goldene Regeln

### **1. Bei der Medikamenteneinnahme Acht geben!**

Nehmen Sie nicht mehr Medikamente ein, als Ihnen verschrieben wurden. Die Devise ist: so viel, wie für Behandlung nötig, insgesamt so wenig wie möglich. Wenn es geht, verzichten Sie ganz auf Medikamente. Verschreiben Sie sich auf keinen Fall selbst über längere Zeit Schmerzmittel. Seien Sie vorsichtig mit Schlafmitteln.

### **2. Auf Schmerzauslöser achten und sie meiden!**

Versuchen Sie die Auslöser Ihrer Kopfschmerzen ausfindig zu machen. Dabei helfen ein achtsame Selbstwahrnehmung und systematische Aufzeichnungen. Vermeiden Sie solche Auslöser, wenn es geht, aber ziehen Sie sich nicht aus dem Lebensalltag zurück, Manchmal sind Streitgespräche und aufwühlende Filme oder Fernsehsendungen Auslöser von Kopfschmerzen. Dann versuchen Sie herauszufinden, wann Ihnen dergleichen nicht mehr gut tut, ohne gleich alles Aufregende zu meiden.

### **3. Achten Sie auf Ihr Ess- und Trinkverhalten!**

Regelmäßige Essenzeiten und ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugen vor. Mit Fett, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin sollten Sie vorsichtig umgehen (nicht nur wegen der Kopfschmerzen). Meiden Sie auf alle Fälle Drogen. Sie werden Ihnen mehr schaden als helfen.

### **4. Gewöhnen Sie sich regelmäßige Schlafzeiten an!**

Manchmal entstehen Kopfschmerzen, insbesondere Migräne, durch unregelmäßige Schlafgewohnheiten. Auch am Wochenende sollten Sie nicht allzu sehr von Ihren sonst üblichen Aufstehzeiten abweichen. Deshalb müssen Sie nicht auf jeden Discobesuch verzichten oder immer gleich nach den Tagesthemen ins Bett gehen.

## **5. Bewegen Sie sich, so oft es geht, und entspannen Sie sich regelmäßig!**

Nutzen Sie jede Gelegenheit. Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß. Lassen Sie das Auto öfter stehen. Fahren Sie weniger Aufzug und laufen mehr Treppen. Benutzen Sie weniger Fernbedienungen und drücken selbst auf den Knopf! Gönnen Sie sich, wenn Sie Zeit haben, viel Bewegung an der frischen Luft. Sie brauchen aber dabei auf keinen Fall Höchstleistungen zu vollbringen. Sie sollten sich lieber über längere Zeit konstant bewegen (z.B. beim Wandern, Joggen, Radfahren oder Schwimmen).

## **6. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!**

Viel Stress entsteht heutzutage am Arbeitsplatz oder in der Familie. Alles soll sofort erledigt sein. Lernen Sie, auch mal NEIN zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Sachen drängen, die Sie nicht wollen. Dann brauchen Sie auch keinen 48-Stunden-Tag.

## **7. Überfordern Sie sich nicht!**

Setzen Sie sich selbst auch nicht unter Druck. Wenn Ihnen alles zu viel wird, dann nehmen Sie dieses Gefühl ernst und als Hinweis für das Bedürfnis nach Ruhe. Lassen Sie auch mal Fünfe gerade sein.

## **8. Gönnen Sie sich öfter mal etwas Gutes!**

Ein Theaterbesuch, ein Abend mit guten Freunden oder ein spontaner Kurzurlaub können Wunder wirken. Es ist wichtig, nicht die Freude am Leben zu verlieren. Dabei müssen es nicht nur die großen Dinge sein, die Freude machen. Ein frischer Windhauch, ein rotgelbes Blatt im Herbst, Raureif im Winter, ein früher Spaziergang im Sommer-auch das Genießen dieser Dinge darf nicht verloren gehen im Getöse des Alltags.

## **9. Haben Sie Geduld mit sich!**

Sich selber zu ändern ist keine leichte Aufgabe, und Behandlungserfolge brauchen Zeit. Manchmal dauert es Monat, bis sich Erfolge einstellen. Scheuen Sie deshalb auch nicht, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **10. Nehmen Sie nicht alles zu ernst im Leben!**

Ein bisschen Abstand zum Alltag ist ein gutes Mittel, um zur Ruhe zu kommen. Das gilt auch für die Ratschläge, die wir Ihnen gerade erteilen. Prinzipien sind im Leben wichtig, aber wenn das Einhalten der Prinzipien zum Stress wird, ist Ihnen nicht gedient.

**Literaturnachweis:** Bischoff-Traue; Ratgeber Kopfschmerz: Informationen für Betroffene und Angehörige