



Mein persönliches
KOPFSCHMERZTAGEBUCH

INHALT

Vorwort	1
Kopfschmerz hat viele Formen ...	2
Schmerztypeneinordnung	4
Ihr persönliches Kopfschmerztagebuch	6
Entspannungsübungen nach Jacobson	14
Impressum	18

Liebe Patientin, lieber Patient,

Kopfschmerzen können Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dass es Millionen anderen Menschen ebenso ergeht, hilft Ihnen wenig. Im Gegensatz dazu können Sie sich selber helfen, wenn Sie Ihre Kopfschmerzen aktiv unter die Lupe nehmen. Um Ihnen dafür eine solide Unterstützung zu geben, ermutigen wir Sie, ein Kopfschmerztagebuch zu führen.

Eine Vorlage, die wenig Zeit kostet, finden Sie in dieser Broschüre. Einerseits ziehen Sie einen Nutzen daraus, weil Sie anschaulich erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihre Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen. Andererseits liefern Sie Ihrem Arzt aufschlussreiche Informationen für die Diagnose und Therapie.

Übrigens: Hilfreich kann so ein Tagebuch auch für sozialrechtliche Verfahren sein, wie zum Beispiel ein Antrag auf verminderte Erwerbsfähigkeit oder Berufsunfähigkeitsrente.

Kopfschmerz hat viele Formen ...

... hinter denen die unterschiedlichsten Ursachen stecken. Daraus resultieren individuelle Beschwerden und Behandlungsansätze. Darin liegt auch ein Grund, warum vor allem bei häufig wiederkehrenden Kopfschmerzen ein Kopfschmerztagebuch sinnvoll ist. Die Vielfalt der Formen von Kopfschmerzen umfasst u. a. folgende Hauptgruppen:

KOPFSCHMERZEN VOM SPANNUNGSTYP

Vor diesen in der Umgangssprache als Spannungskopfschmerzen bezeichneten Kopfschmerzen bleiben die wenigsten Menschen in ihrem Leben gänzlich verschont. Die Symptome reichen von einem „Kopf wie im Schraubstock“-Gefühl bis zu mehr oder weniger starken dumpfen Schmerzen. Im Gegensatz zur Migräne werden diese Schmerzen als nicht pulsierend empfunden. Meistens treten die Schmerzen beidseitig auf und ziehen sich auch bis in den Nacken.

MIGRÄNE

Bei einer echten Migräne handelt es sich um periodisch wiederkehrende, anfallartige Kopfschmerzen. Charakteristisch für Migräneattacken sind pulsierende, pochende Schmerzen, die meistens einseitig auftreten. Selbst bei geringfügiger körperlicher Aktivität, wie Treppensteigen oder Bücken, können sich die Schmerzen verstärken. Verbunden ist eine Migräne häufig mit Begleiterscheinungen wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen. Bei manchen Menschen kommt es auch zu bestimmten Störungen (im Zusammenhang mit Migräne Aura genannt), wie zum Beispiel Flimmern oder Blitze vor den Augen, Einschränkung des Gesichtsfeldes oder Beeinträchtigungen des Farbsinns. Eine Migräneattacke kann sich durch Begleitsymptome ankündigen. Die eigentliche Migräneattacke kann dann 4 bis 72 Stunden dauern. So unterschiedlich wie die Auslöser einer Migräneattacke sind, ist auch ihr Verlauf.

Schmerztypeneinordnung

WELCHER KOPFSCHMERZTYP SIND SIE?

Kopfschmerzen können vielerlei Ursachen haben. Daher kann der folgende Fragebogen nur als Orientierungshilfe dienen. Und macht auch klar, warum es sinnvoll ist, Zeit und Geduld für ein Kopfschmerztagebuch aufzuwenden.

SYMPTOME IHRER KOPFSCHMERZEN JA NEIN

einseitig		
beidseitig		
pochend/pulsierend		
drückend oder ziehend		
verstärkt sich bei körperlicher Anstrengung		
Übelkeit und Brechreiz		
Lichtempfindlichkeit		
Geräuschempfindlichkeit		
Sehstörungen vor und während der Kopfschmerzen		
Arme und/oder Beine fühlen sich taub an oder kribbeln vor und während der Kopfschmerzen		
Gleichgewichtsstörungen/Schwindel		


Betreffendes
bitte ankreuzen

AUSWERTUNG

Ganz gleich in welche Richtung die Auswertung deutet, nehmen Sie anhaltende Kopfschmerzen nie auf die leichte Schulter. Gehen Sie zum Arzt! Nur er kann den Ursachen Ihrer Kopfschmerzen auf die Spur kommen. Eine gezielte Behandlung kann Ihnen mehr Lebensqualität verschaffen!

SIE HABEN **JA HÄUFIGER** ANGEKREUZT ALS NEIN:

Ihre Beschwerden deuten darauf hin, dass Sie möglicherweise unter Migräne leiden. Um die Auslöser herauszufinden, sollten Sie ein Kopfschmerztagebuch führen – und natürlich Ihren Arzt zu Rate ziehen.

SIE HABEN **NEIN HÄUFIGER** ANGEKREUZT ALS JA:

Ihre Kopfschmerzen können sehr unterschiedliche körperliche oder seelische Ursachen haben (zum Beispiel Verspannung der Nackenmuskulatur, Sorgen, Stress). Leiden Sie häufiger oder über einen längeren Zeitraum unter Kopfschmerzen, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Ihr persönliches Kopfschmerztagebuch

IHRE PERSÖNLICHEN DATEN

Name:

Geburtstag:

IHRE MEDIKAMENTE

Derzeit verwendete Kopfschmerz- bzw. Migränemittel:

Andere im gleichen Zeitraum verwendete Arzneimittel:

SO FÜLLEN SIE DEN SCHMERZKALENDER AUS

Wichtig ist, dass Sie den Schmerzkalendar aktuell und vollständig ausfüllen. Für einige Rubriken verwenden Sie bequeme Abkürzungen:

SYMPTOME VOR EINSETZEN DER KOPFSCHMERZEN (VORBOTEN)

- A Konzentrationsstörungen
- B Flimmern und/oder Blitze in den Augen
- C Ungewöhnliche Müdigkeit
- D Sensorische Störungen (Kribbeln, pelziges Gefühl)
- E Sprachstörungen
- F Andere Symptome
- Keine Symptome

AUSLÖSER DER KOPFSCHMERZEN

- 01 Alkoholkonsum
- 02 Angst, Stress
- 03 Aufregung
- 04 Depressive Stimmung
- 05 Ernährung (Änderungen, z. B. Mahlzeiten ausgelassen, Diät)
- 06 Erschöpfung
- 07 Klimawechsel, Wetterumschwung (z. B. Fön, Schnee), Reisen
- 08 Kummer, Sorgen
- 09 Medikamente (Änderungen)
- 10 Menstruation
- 11 Schock
- 12 Schwere körperliche Arbeit
- 13 Trauer
- 14 Überanstrengung
- 15 Wach-Schlaf-Rhythmus geändert
- 16 Wochenende
- 17 nicht bekannt

Weitere individuell beobachtete Auslöser:

SCHMERZZEITRAUM			SCHMERZART & -ORT								BEGLEITSYMPTOME					WIRKSTOFF/ MENGE		HALF DAS MITTEL?		
Datum	Uhrzeit	Dauer in Minuten	Vorboten	Auslöser	Stärke ¹	brennend	dumpf	stechend	einseitig	beidseitig	Übelkeit Erbrechen	Schwindel	lärmscheu	lichtscheu	geruchs- empfindlich	Andere Symptome	Wirkstoff ²	Menge	ja	nein

A-F 01-17 Betreffendes bitte ankreuzen

¹ Numerische Rating Skala

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	kein								stärkster
	Schmerz								vorstellbarer Schmerz

8

² Wirkstoff, der gegen den Kopfschmerz genommen wurde

SCHMERZZEITRAUM			SCHMERZART & -ORT								BEGLEITSYMPTOME						WIRKSTOFF/ MENGE		HALF DAS MITTEL?	
Datum	Uhrzeit	Dauer in Minuten	Vorboten	Auslöser	Stärke ¹	brennend	dumpf	stechend	einseitig	beidseitig	Übelkeit Erbrechen	Schwindel	lärmscheu	lichtscheu	geruchs- empfindlich	Andere Symptome	Wirkstoff ²	Menge	ja	nein

A-F
01-17
▲
Betreffendes
bitte ankreuzen
▲

¹ Numerische Rating Skala



² Wirkstoff, der gegen den Kopfschmerz genommen wurde

SCHMERZZEITRAUM			SCHMERZART & -ORT								BEGLEITSYMPTOME						WIRKSTOFF/ MENGE		HALF DAS MITTEL?	
Datum	Uhrzeit	Dauer in Minuten	Vorboten	Auslöser	Stärke ¹	brennend	dumpf	stechend	einseitig	beidseitig	Übelkeit Erbrechen	Schwindel	lärmscheu	lichtscheu	geruchs-empfindlich	Andere Symptome	Wirkstoff ²	Menge	ja	nein

A-F 01-17 Betreffendes bitte ankreuzen

¹ Numerische Rating Skala



² Wirkstoff, der gegen den Kopfschmerz genommen wurde

Entspannungsübungen nach Jacobson

Wenn Kopfschmerzen im Anmarsch sind, können Ihnen Entspannungstechniken helfen, den Schmerzen entgegenzuwirken. Zu den bewährten Methoden zählt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

DAS PRINZIP IST RECHT EINFACH

Es geht um das Anspannen und Lockerlassen von Muskelpartien im kurzzeitigen Wechsel. Hier ein kleines Übungsprogramm, das Sie überall ausführen können, zu Hause, am Arbeitsplatz oder auf einem Autorastplatz. Tipp: Beginnen Sie zuhause in Rückenlage.

FAUSTREGELN

Beim Anspannen einatmen, beim Lockerlassen ausatmen. Nach jeder Übung eine ca. 20 Sekunden lange Pause einlegen. Konzentrieren Sie sich, damit Sie die Spannung und Entspannung fühlen. Gehen Sie sanft vor und verkrampfen Sie sich nicht. Versuchen Sie, den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen bewusst zu spüren – gewissermaßen mit jeder betroffenen Muskelfaser. Und genießen Sie den Moment der Entspannung. Haben Sie anfangs etwas Geduld mit sich selbst, denn

nicht nur dieses Spüren, sondern auch der Entspannungseffekt stellt sich häufig erst nach einigem Üben ein.

- 01** Erst die rechte, dann die linke Hand fest zur Faust ballen, kurz halten, wieder locker lassen.
- 02** Erst den rechten, dann den linken Arm anwinkeln, bis Sie die Spannung im Oberarm spüren, kurz halten, wieder locker lassen.
- 03** Ihre Stirn anspannen, indem Sie die Augenbrauen leicht nach oben ziehen, kurz halten, wieder locker lassen.
- 04** Die Augenlider leicht zusammenpressen, kurz halten und die Augen wieder öffnen.
- 05** Die Zunge flach gegen den Gaumen pressen, kurz halten, wieder locker lassen.
- 06** Die Schultern langsam nach oben ziehen, kurz halten und fallen lassen.
- 07** Im aufrechten Stehen und mit hüftbreit gestellten Füßen die Bauchmuskulatur anspannen, kurz halten, wieder locker lassen.

- 08 Die Gesäßmuskulatur fest anspannen, kurz halten, wieder locker lassen.
- 09 Die Füße im Wechsel sanft nach vorne beugen, kurz halten und wieder locker lassen.
- 10 Die Waden im Wechsel vorsichtig anspannen, kurz halten und wieder locker lassen.
- 11 Die Oberschenkelmuskulatur im Wechsel anspannen, kurz halten und wieder locker lassen.
- 12 Zum Abschluss ein paar Mal tief ein- und ausatmen, dehnen, räkeln, strecken und die Arme sowie Beine ausschütteln.

TIPP: Viele Volkshochschulen und manche Krankenkassen bieten Kurse für die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson an. Auch entsprechende Ratgeber-Bücher oder Downloads sind hilfreich. Sich im Detail mit dieser Entspannungsmethode zu befassen, lohnt sich, um ihren Nutzen voll ausschöpfen zu können.

WICHTIG: Fragen Sie Ihren Arzt, ob die Progressive Muskelentspannung für Sie persönlich geeignet ist, insbesondere wenn Erkrankungen vorliegen.



Ibuprofen-Schmerztabletten

- Wirkeintritt bereits nach 10 Minuten¹
- Frei von Lactose, Gluten, Soja und tierischen Rohstoffen
- Hergestellt an unseren Produktionsstandorten in Berlin



¹ Göres E et al.: DAZ 2003, 143 (37): 4687-9

EUDORLIN® Extra Ibuprofen-Schmerztabletten. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin.

IMPRESSUM

Text: Renate Weinberger

Layout: www.goebel-groener.de

Titelbild: AdobeStock | Wave-breakmediaMicro

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung und Vervielfältigung, vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung der BERLIN-CHEMIE AG darf kein Teil der Broschüre durch Mikroverfilmung, Fotokopie oder ein anderes Verfahren reproduziert werden.

© 2020 BERLIN-CHEMIE AG
Glienicker Weg 125
12489 Berlin
www.berlin-chemie.de

