Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz)

Der häufigste Kopfschmerz ist der Spannungskopfschmerz: drückend-ziehend, beidseitig „wie ein zu enges Band“, leicht bis mittelstark, ohne Übelkeit. Auslöser sind oft Stress, Verspannungen im Nacken, Schlafmangel, zu wenig Trinken oder langes Arbeiten am Bildschirm.

Das können Sie selbst tun

- **Pfefferminzöl** (10 %) auf Stirn, Schläfen und Nacken auftragen – wirkt ähnlich gut wie eine Schmerztablette.
- Frische Luft und Bewegung: ein Spaziergang von 20–30 Minuten. Regelmäßiger Ausdauersport beugt vor.
- Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, Pausen am Bildschirm, Stressabbau (z. B. progressive Muskelentspannung).
- Ein **Kopfschmerztagebuch** hilft, Auslöser zu erkennen – bringen Sie es gern zum nächsten Termin mit.

Trinken und Ernährung

- Ausreichend trinken (1,5–2 Liter am Tag). Regelmäßige Mahlzeiten, keine langen Hungerphasen.
- Alkohol meiden. Kaffee in Maßen – plötzlicher Koffeinentzug kann selbst Kopfschmerzen auslösen.

Übungen für Nacken und Schultern (mehrmals täglich)

- **Schulterkreisen:** Schultern 10 × langsam nach hinten kreisen, dann hochziehen, 5 Sek. halten und fallen lassen.
- **Nackendehnung:** Kopf zur Seite neigen (Ohr zur Schulter), gegenüberliegende Schulter nach unten schieben, 20 Sek. halten, Seitenwechsel.
- **Doppelkinn:** Kopf gerade, Kinn waagerecht nach hinten schieben, 5 Sek. halten, 10 × wiederholen.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Kopfschmerzen	Kombination ASS + Paracetamol + Coffein	1–2 Tabletten, max. 6 pro Tag; nicht bei Magengeschwür oder unter Blutverdünnern
Kopfschmerzen	Ibuprofen 400 mg oder ASS 500–1000 mg	Einmalig, ggf. nach 6–8 Stunden wiederholen
Kopfschmerzen	Paracetamol 500–1000 mg	Etwas schwächer wirksam; max. 4 g pro Tag

Drogerie: *Pfefferminz- bzw. Japanisches Heilpflanzenöl (Minzöl), oft deutlich günstiger. Schmerztabletten gibt es nur in der Apotheke.*

Wichtig: *Schmerzmittel an höchstens 10 Tagen im Monat und nicht länger als 3 Tage am Stück einnehmen. Häufigere Einnahme kann selbst Dauerkopfschmerzen verursachen.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Plötzlich einsetzender, stärkster Kopfschmerz („wie ein Donnerschlag“) – **sofort 112**
- Lähmungen, Taubheit, Sprach- oder Sehstörungen, Verwirrtheit
- Kopfschmerzen mit Fieber und Nackensteifigkeit oder nach einem Sturz/Kopfverletzung
- Erstmals auftretende Kopfschmerzen ab 50 Jahren oder deutlich veränderter Kopfschmerzcharakter
- Kopfschmerzen an mehr als 10 Tagen im Monat oder regelmäßiger Schmerzmittelbedarf

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026