



## Informationen über Kopfschmerzen

Du warst heute wegen deiner Kopfschmerzen in unserer Sprechstunde. Unabhängig davon ob wir z. B. die Diagnose Migräne oder Spannungskopfschmerzen gestellt haben, ist es für dich wichtig, dass du deine Kopfschmerzen selbst beeinflussen und etwas dafür tun kannst, dass sie seltener auftreten und weniger stark sind. Hierzu kannst du die folgenden Tipps befolgen:

- ☺ Du solltest immer **ausreichend viel schlafen** und deine Zubettgehzeiten am besten nicht ändern - wichtig ist ein regelmäßiger Tagesablauf!
- ☺ Iss **viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte** und dafür weniger Süßigkeiten!
- ☺ Achte darauf, dass du regelmäßig isst!
- ☺ Nimm **genügend Flüssigkeit** zu dir - trink am besten Wasser und ungesüßten Tee!
- ☺ Spiel draußen an der **frischen Luft** und suche dir eine **Sportart**, die du gern und regelmäßig machst - Bewegung ist gesund!
- ☺ Achte darauf, dass deine Bildschirmzeiten nicht zu lang sind. (TV, Tablet, Handy, Konsole, ...)!
- ☺ Mach immer mal wieder eine **Pause!**
- ☺ **Entspannung kann dir gut tun!** Deshalb wäre es prima, wenn du eine Methode wie die „progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ oder „Fantasiereise“ erlernst!
- ☺ Versuche für dich herauszufinden, ob es Situationen gibt, durch die deine Kopfschmerzen ausgelöst werden (z. B. Schlafentzug, Klassenarbeiten). Jeder Mensch hat unterschiedliche **Triggerfaktoren!**

Weitere Informationen über Kopfschmerzen erhältst du zum Beispiel:

- auf der Internetseite des Kinderschmerzzentrums Datteln ([www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de](http://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de)): hier findest du beispielsweise auf der Startseite den Film „Den Schmerz verstehen - und was zu tun ist in 10 Minuten!“ und speziell für Patientinnen/Patienten mit Migräne „Migräne? Hab' ich im Griff!“
- über die Migräne-App der Schmerzklinik in Kiel (Über Appstore oder Google-Play-Store kostenloser Download, mehr Informationen über Kopfschmerzen, Dokumentation von Kopfschmerztagen und Medikamentenverbrauch, Muskelentspannung ausprobieren, ...)

Bei weiteren Fragen oder zunehmenden Beschwerden kannst und sollst du uns natürlich auch gern fragen - mache einfach einen Termin aus.