

Was können Sie selbst tun?

1. Führen Sie einen Kopfschmerzkalender!

Vielleicht fallen Ihnen dann auslösende Faktoren auf. Auch können Sie den Erfolg prophylaktischer Maßnahmen besser überprüfen.

2. Bringen Sie Regelmäßigkeit in Ihr Leben!

Ein regelmäßiger Tagesablauf, ausreichend Schlaf sowie regelmäßiges, gesundes Essen helfen Ihnen, die Anzahl der Kopfschmerzstage zu reduzieren.

3. Entspannen Sie sich!

Yoga, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und co. helfen nachweislich, die Kopfschmerzhäufigkeit zu reduzieren.

4. Treiben Sie Sport!

Regelmäßiges aerobes Training reduziert die Kopfschmerzhäufigkeit. Versuchen sie 2-3/Woche 30 Minuten Ausdauersport zu betreiben.

5. Lernen Sie NEIN zu sagen!

Migränepatienten sind häufig Menschen mit einem sehr hohen Anspruch an sich selbst und andere. Treten Sie einen Schritt zurück, geben Sie Aufgaben ab und schaffen Sie sich Freiräume.

6. Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Einige Nahrungsmittel können im Einzelfall Migräneattacken auslösen. Häufig werden hier Käse, Schokolade, Alkohol, Nikotin, Zitrusfrüchte und auch Süßspeisen genannt.

Dr. med. Bettina Jahr

Fachärztin für Neurologie
Akupunktur

Louisenstraße 59
61348 Bad Homburg

Fon 06172 233 93
Fax 06172 288 895

Sprechzeiten

Mo – Fr 8:30 – 12:30 Uhr
Mo – Mi 14:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bushaltestelle

Bad Homburg v.d.H. Kurhaus

Parkhaus Kurhausgarage

NEUROLOGIE
BAD HOMBURG



Dr. med. Bettina Jahr



Mehr als zwei Drittel aller Menschen
leiden im Laufe ihres Lebens an

KOPFSCHMERZEN.



Es ist wichtig die verschiedenen **Kopfschmerztypen** voneinander abzugrenzen, um eine optimale und gezielte Therapie zu planen. Die häufigsten Kopfschmerzen sind die Migräne und der **Spannungskopfschmerz**. Es gibt aber auch andere seltenere **Kopfschmerzsyndrome**, die ebenfalls gezielt therapiert werden können.

Was erwartet Sie in unserer Praxis?

Zunächst werden in der Anamnese die genauen Kopfschmerzsymptome, Dauer – und Häufigkeit des Auftretens sowie die Dauer des Bestehens erfragt. Weiterhin ist bereits richtungsweisend, ob und welche Medikamente bisher wirksam waren.

Im Anschluss folgen eine neurologische Untersuchung und die Klärung, ob weitere diagnostische Schritte notwendig sind. Eventuell wird eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, ein EEG oder eine ergänzende radiologische Untersuchung.

Therapien

Zum Einsatz kommen Medikamente in Form von Tabletten, Nasenspray, Injektionen, Infiltrationen, Nervenblockaden und Infusionen.

Gerade bei häufigen Kopfschmerzen ist es das Ziel, die Häufigkeit der Attacken zu reduzieren.

Als Dauertherapien werden insbesondere Kreislaufmedikamente, Antidepressiva und Antiepileptika eingesetzt. Viel wichtiger in der Prophylaxe von Kopfschmerzen ist jedoch das, was Sie selbst tun können.

Akupunktur

sowie Akutaping sind in der allgemeinen Schmerztherapie sowie in der Therapie von Migräne und Spannungskopfschmerzen hilfreich und werden im Rahmen eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes in unserer Praxis angeboten.

Migräne

besteht häufig seit dem jungen Erwachsenenalter, kann aber bereits in der Kindheit oder auch erst im höheren Lebensalter auftreten. Typisch sind halbseitige, intensive, pochende Kopfschmerzen von mehr als 4 Stunden Dauer. Häufig kommen Allgemeinsymptome wie Übelkeit, Licht- und Lärmscheu sowie Kreislaufbeschwerden hinzu. Manche Patienten haben eine Aura. Hierbei kann es sich unter anderem um Seh-, Gefühls- oder Sprachstörungen handeln.



Spannungskopfschmerzen

sind meist nicht einseitig, die Schmerzintensität kann von leicht bis schwer variieren. Allgemeinsymptome sowie eine Verschlechterung durch alltägliche Belastungen (Treppensteigen, normales Gehen) kommen meist nicht vor.

Medikamente

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Paracetamol, ASS, Ibuprofen sind wirksam in der Behandlung von Spannungskopfschmerzen und Migräneattacken. Wichtig ist im Falle der Migräne die frühzeitige Medikamenteneinnahme sowie die ausreichende Dosierung. Als spezifische Migränemedikamente kommen beim Versagen der NSAR Triptane zum Einsatz. Bei schwer beherrschbaren Attacken kann unter Umständen eine Infusion oder eine Infiltration notwendig werden.

Häufige und regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln birgt jedoch Risiken! Bitte besprechen Sie dies immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.