

## Die zehn Gebote für Kopfschmerzpatienten

1. Vermeiden Sie die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln. Nur so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, bis sie ganz darauf verzichten können.
2. Versuchen Sie die Auslöser Ihrer Kopfschmerzen ausfindig zu machen und tunlichst zu vermeiden.
3. Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten und meiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin.
4. Behalten Sie einen regelmäßigen Schlaf-/Wachrythmus bei, auch am Wochenende.
5. Treiben sie regelmäßig Ausdauersport und Entspannungstraining.
6. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen; lernen Sie, auch mal NEIN zu sagen.
7. Setzen sie sich selbst auch nicht unter Druck. Wenn es Ihnen zu viel wird, 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.
9. Vermeiden Sie starke Aufregungen wie Streitgespräche und aufwühlende Filme oder Fernsehsendungen.
10. Haben Sie Geduld. Behandlungserfolge brauchen Zeit, manchmal Monate. Führen Sie ein Schmerztagebuch zur Kontrolle.



**Versicherungsbüro  
Wolfgang P. Güls**

