

Kopfschmerzen

Beitrag von „Hermine“ vom 27. April 2004 19:57

Hallo Ihr,

habt Ihr einen schlagenden Tipp gegen Kopfschmerzen, bei denen auch Aspirin nichts mehr bringt?

In meinem Privatleben ist zwar ein bisschen was durcheinander, aber in der Schule läuft alles rund und auch sonst fühle ich mich körperlich fit- wenn nicht alle drei, vier Wochen diese höllischen Kopfschmerzen wären...

Grüße, Hermine

Beitrag von „Ronja“ vom 27. April 2004 20:12

Falls du einen Magen hast, der dir schon mal etwas verzeiht:

bei mir hilft Aspirin auch überhaupt kein bißchen, ich fahre aber sehr gut mit Thomaperin in Kombination mit einem richtig starken Kaffee (ich merke zwar nichts, aber ich vermute mal, dass das Ganze für Leute mit empfindlichem Magen eher problematisch ist).

Probiers mal aus

Ronja

Beitrag von „Hermine“ vom 27. April 2004 20:55

Hallo Ihr Lieben,

ich finds immer wieder schön, dass man von euch auch so liebevoll in nicht-schulischen Dingen unterstützt wird! Dankeschön!

Ronja, ich fürchte, bei deinem Tipp macht mein Magen wirklich nicht mit- ich schaff schon nicht mehr als zwei Kaffees pro Tag

Heike, deine Tipps werd ich mal ausprobieren- ich verkrampfe eh recht schnell, hab ich schon immer getan, weil ich alles immer furchtbar wichtig nehme und oft auf mich beziehe. Bin aber am Arbeiten dran! Ich trinke auch zuwenig, obwohl ich schon stolz bin, dass ich inzwischen während des Schultages ein bis zwei Flaschen Fruchtschaftschorle (0,5l) schaffe.

Inzwischen schlaf ich wenigstens wieder ordentlich und werde auch in der Schule trotz einer für mich unmenschlichen Aufstehzeit (5.30Uhr) nicht mehr so schnell müde- ich zwack mir von jeder Freistunde dazwischen 10 Minuten Pause ab, in der gegessen und getrunken wird, egal, wieviel Arbeit auf dem Tisch liegt. Und damit bin ich bis jetzt ganz gut gefahren!

Liebe Grüße von Hermine,
die heute Gymnastik schwänzt, weil inzwischen ihre Augen tränen und sie deshalb nicht mehr Auto fahren will.

Beitrag von „Maren“ vom 27. April 2004 21:46

Hallo!

Ich hätte jetzt auch gesagt Paracetamol oder Aktren spezial. Die helfen mir ganz gut und wirken zusätzlich noch gegen die Schmerzen in meinem Arm... *wimmer*

Liebe Grüße

Maren, endlich ohne Gips und fleißig für die Politiklausur morgen lernend

Beitrag von „leila“ vom 27. April 2004 23:12

Mir hilft am besten 10 Min. an die Luft gehen, Schläfen massieren und dann Dolormin Migräne einnehmen. Habe zwar keine richtige Migräne, aber mein Doc meinte, dass die auch bei starken Kopfschmerzen gut sind.

Gute Besserung!

Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 28. April 2004 11:37

Hallo Hermine,

wenn die Kopfschmerzen chronisch sind (scheinen sie bei Dir zu sein, wenn sie alle 3-4 Wochen auftreten) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr nichts hilft (ca. 3-3,5 l pro Tag) wird es Zeit, das von einem Arzt abklären zu lassen. Lass Dich dabei aber nicht mit "Da nehmen Sie halt ein Aspirin (oder Paracetamol/Novalgin etc.), dann passt das schon." abspeisen. Sowas kann in die Medikamentenabhängigkeit führen!

Es gibt Ärzte mit einer Sonderausbildung zur Schmerzbehandlung, die Adressen kann Dir die kassenärztliche Vereinigung nennen. Bei chron. Kopfschmerzen wird gerade die Wirksamkeit von Akupunktur klinisch erprobt, das wäre vielleicht auch noch eine Alternative.

Ich hoffe, es geht Dir bald auch ohne Medikamente besser.

Markus

Beitrag von „elefantenflip“ vom 28. April 2004 14:56

Hallo Hermine!

Ich würde auch abklären lassen, woher die Schmerzen kommen.

Bevor ich meine Kinder bekam, hatte ich auch sehr oft Kopfschmerzen, in der Rückschau, an bestimmten Tagen meines Zyklus` (um den Eisprung herum) - setzte dann die Pille ab und siehe da....

Mittlerweile habe ich zwischendurch immer mal wieder Kopfschmerzen, einerseits, wenn die Verdauung nicht stimmt (ich vor lauter Stress keine Zeit fand), oder wenn mal wieder eine Sinusitis im Anmarsch ist (habe dann keinen Schnupfen, aber wenn ich schleimlösende Medikamente nehme, staune ich, was dann abgeht).

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben, von daher : Beobachten und Tagebuch führen: Was war, wie geht es mir, besteht ein Zusammenhang???

flip