

### **Kopfschmerz: durch Schmerztabletten**

Kopfschmerzen sind oft unerträglich und man ist versucht, rasch zur Tablette zu greifen. Wenn das zu häufig geschieht, können genau daraus Kopfschmerzen entstehen. Die sind dann am ehesten durch einen abrupten Entzug des Schmerzmittels zu behandeln. Das gilt für alle Wirkstoffe, die mit und ohne Rezept genommen werden – mit Ausnahme der Opioide, bei denen ein langsames Ausschleichen nötig ist.<sup>1</sup>

Am häufigsten leiden Menschen unter Spannungskopfschmerzen, bei denen zwar Entspannungstechniken, Ausdauertraining und andere medikamentenfreie Verfahren helfen können, aber der Griff zur Tablette das gängigste ist. Werden Präparate mit ASS, Paracetamol oder Ibuprofen aber an mehr als 15 Tagen im Monat genommen, müssen Ärzte bedenken, dass die ständigen Kopfschmerzen, über die der Patient oder die Patientin klagt, durch eine zu häufige Einnahme der Schmerzmittel entstanden sein können. Bei Migränepatienten kommt das besonders häufig vor und führt manchmal dazu, dass täglich Migräneattacken auftreten, also chronisch werden. Wird an zehn Tagen im Monat beispielsweise ein Triptan wie Sumatriptan eingenommen, spricht das bereits für einen gefährlichen Übergebrauch.

Ein Schmerzmittelentzug dauert meist wenige Tage und kann außer Kopfschmerzen auch Übelkeit, Nervosität und Schlafstörungen hervorrufen. Gleichzeitig

wird der Arzt oder die Ärztin nach den eigentlichen Auslösern der Kopfschmerzen fahnden, um diese wenn möglich gezielt zu behandeln und mit dem Patienten zu besprechen, wie er vorbeugen kann. Vor allem bei Migräne ist es wichtig, sich zu schonen und bereits dann das passende Medikament zu nehmen, wenn man erste Anzeichen wahrnimmt. Aber eben nicht zu oft.

### **Vorsicht: Wildwechsel**

Man macht es sich vielleicht nicht so klar: Wenn im Spätherbst die Uhren wieder verstellt werden, profitieren viele Menschen davon, dass sie sich morgens bei Helligkeit auf den Weg zu Ausbildung oder Job begeben. Aber gerade die Berufspendler sind nun häufiger mit dem Auto in der Abenddämmerung unterwegs. Und gerade dann machen sich viele Rehe, Hirsche und Wildschweine auf den Weg – und queren die Straße.

Jedes Jahr werden 3.000 Menschen bei solchen Unfällen verletzt, manche sterben sogar. 230.000 Tiere – Füchse und Hasen noch nicht einmal eingerechnet – verenden. Die Deutsche Wildtier Stiftung warnt vor Wildschäden und gibt folgende Tipps:<sup>2</sup>

- ❶ Erkennen Sie Gefahrenzonen: Neben den Warnschildern „Achtung Wildwechsel“ sind Unfallschwerpunkte oft durch blaue Reflektoren an Begrenzungspfählen zu erkennen.
- ❷ Fahren Sie bremsbereit. Behalten Sie die Straßenränder im Auge, reduzieren Sie das Tempo.

❸ Machen Sie sich klar, worauf Sie achten müssen: Tier-Silhouetten oder reflektierende Augenpaare bedeuten Gefahr!

❹ Halten Sie ausreichend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.

❺ Wenn ein Tier auftaucht, bremsen Sie so stark, wie es der nachfolgende Verkehr zulässt. Blenden Sie die Scheinwerfer ab.

❻ Hat ein Tier die Straße überquert, rechnen Sie mit Nachfolgern!

❼ Ausweichmanöver können zu schwersten Unfällen führen. Lässt sich eine Kollision mit dem Wild nicht vermeiden, halten Sie das Steuer fest und bleiben Sie auf Ihrer Fahrbahnseite.

### **Gesünder mit Pokémon Go?**

Wer mehr Gesundheit verspricht, kann damit prima Geld verdienen. Und nun kommt „Pokémon Go“ und die frohe Botschaft: Draußen rumlaufen ist ja so gesund. Endlich sind Kids und Teenies von PC und Glotze weg. Man kann angeblich sogar Krankheiten vermeiden.

In den USA hat Gary Schwitzer, ein Spezialist für Gesundheitsberichterstattung (GPSP 1/2011,

