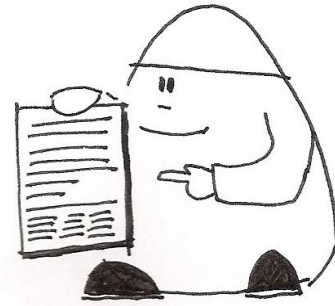


Arbeitsblatt 3a



Regeln für den Umgang mit Kopfschmerzmitteln

In der Werbung kannst du sehr häufig etwas über Schmerzmittel lesen. Schau einmal zu Hause nach: In der Fernsehzeitung, in der Illustrierte oder in der Tageszeitung. Auch im Fernsehen sieht man sie oft. Und sogar auf Bundesbahnfahrkarten. In der Apotheke siehst du sie gleich hinter dem Ladentisch in einem großen Regal. Weil so viele Leute Schmerzmittel holen, hat der Apotheker sie ganz vorne und muss sich nur herumdrehen, um sie den Leuten zu verkaufen. Man bekommt viele davon in der Apotheke ohne Rezept, einfach so.

Habt ihr solche Medikamente gegen Kopfschmerzen auch zu Hause?

Ja Nein

Viele Kinder bekommen sie sogar in die Schule mit, damit sie diese gegen Kopfschmerzen einnehmen können. Du auch?

Ja Nein

Kennst du die wichtigsten Regeln für den Umgang mit solchen Kopfschmerzmitteln?

Wenn Kopfschmerzen erstmals auftreten, soll man zum Arzt gehen und nicht selbstständig Medikamente einnehmen

Stimmt Stimmt nicht

Kopfschmerzmedikamente soll man nur selbstständig einnehmen, wenn man dies mit dem Arzt besprochen hat

Stimmt Stimmt nicht

Wenn man ein Kopfschmerzmedikament nimmt, soll man sich ausruhen und sich hinlegen, damit es wirken kann

Stimmt Stimmt nicht

Wenn man eine Kopfschmerztablette schluckt, sollte man ein ganzes Glas Wasser dazu trinken

Stimmt Stimmt nicht

Wenn man Kopfschmerzmittel immer wieder braucht, soll man sich vom Arzt untersuchen lassen

Stimmt Stimmt nicht

Es gibt sehr viele unterschiedliche Kopfschmerzmittel. Achte darauf, dass du keines nimmst, das Koffein enthält. Das wirkt wie Kaffee und du kannst dich während der Kopfschmerzen nicht ausruhen und entspannen.

Da Kopfschmerzen bei vielen Menschen auftreten, ist die Einnahme von Kopfschmerzmittel weit verbreitet. Für Kinder und Jugendliche sind drei verschiedene Wirkstoffe sinnvoll:

Aspirin

Paracetamol

Ibuprofen

Man sollte darauf achten, dass man immer nur ein Arzneimittel mit einem einzigen dieser drei Wirkstoffe nimmt. Sonst hast Du dreimal mehr Nebenwirkungen. Sie wirken meist nur drei bis vier Stunden. Es kann daher erforderlich sein, dass man sie am gleichen Tag nochmals einnehmen muss, weil die Kopfschmerzen wiederkehren. Kopfschmerzmittel sollten gleich zu Beginn der Kopfschmerzen eingenommen werden, damit sie gut wirken können.

Achtung: Wenn man Kopfschmerzmittel jedoch zu häufig einnimmt, dann können die Kopfschmerzen immer öfters auftreten. Bei Kindern kann das schon der Fall sein, wenn man diese Medikamente regelmäßig einmal pro Woche benötigt. In diesem Fall sollte man unbedingt zum Arzt gehen.

Das ist auch ein wichtiger Grund, warum man wissen muss, wie man durch richtige Lebensweise das Auftreten von Kopfschmerzen vermeiden kann. Man soll den Kopfschmerzen zuvorkommen (das meint „Prävention“) und nicht mit Tabletten nur hinterherlaufen.

