

# KOPFSCHMERZ-RISIKO-CHECK

NACH PROF. DR. HARTMUT GÖBEL, SCHMERZKLINIK KIEL



SCHMERZKLINIK KIEL

Sind Sie ein Risikokandidat für Dauerkopfschmerzen? Fast jeder leidet gelegentlich unter Kopfschmerzen. Ob sie bei Ihnen zum Dauerzustand werden könnten, finden Sie mit diesem Test heraus.

Beantworten Sie bitte nachfolgende Fragen:

Ja      Nein

 

Frühstücken Sie eher unregelmäßig?

 

Dauert Ihr Frühstück kürzer als 30 Minuten?

 

Essen Sie mittags zu unterschiedlichen Zeiten?

 

Machen Sie weniger als eine Stunde Mittagspause?

 

Nehmen Sie mittags vor allem Fleisch zu sich?

 

Essen Sie abends zu unregelmäßigen Zeiten?

 

Trinken Sie weniger als drei Liter Flüssigkeit pro Tag?

 

Nehmen Sie koffeinhaltige Getränke unregelmäßig zu sich?

 

Nehmen Sie an zehn Tagen pro Monat Schmerzmittel ein?

 

Planen Sie Ihre Freizeitaktivitäten spontan?

 

Treiben Sie selten oder nie Ausdauersport?

 

Für Entspannungsverfahren haben Sie keine Gelegenheit?

 

Sind Ihre Bettgeh- und Aufstehzeiten unterschiedlich?

 

Fällt Ihre Arbeit unregelmäßig an, wird das Pensum zugeteilt?

 

Sind Ihre Pausenzeiten unregelmäßig?

 

Werden Sie bei der Arbeit häufig unterbrochen oder gestört?

 

Spüren Sie den inneren Drang, es anderen recht zu machen?

 

Sind Sie oft ängstlich und traurig?

 

Haben Sie das Gefühl, sich durchs Leben zu beißen?

 

Haben Sie Angst, bei anderen anzuecken?

 

Fühlen Sie sich häufig unter Stress?

 

Sind Sie für Familie und Kollegen permanent erreichbar?

 

Checken Sie in kurzen Abständen laufend Ihre E-Mails?

 

Arbeiten Sie in einem Großraumbüro?

 

Arbeiten Sie häufig unter Zeitdruck?

 

Haben Sie unregelmäßige Arbeitszeiten?

 

Sind Sie von Ihrer Arbeit häufig überfordert?

 

Haben Sie oft Konflikte am Arbeitsplatz?

 

Haben Sie einen Bürostuhl ohne Kopf- und ohne Armstützen?

 

Werden Temperatur und Lüftung im Büro zentral geregelt?

## Auswertung

Zählen Sie alle Ja-Antworten zusammen. So erfahren Sie, wie hoch Ihr Risiko-Potenzial ist – und was Sie tun können.

### 0 bis 5 Ja-Antworten:

Glückwunsch, Ihr Risiko ist niedrig. Sie legen Wert auf eine ausgeglichene Lebensführung. Ihr Nervensystem hat Zeit zur Erholung. Das ist gut so und stärkt Ihre körpereigene Schmerzabwehr.

### 6 bis 10 Ja-Antworten:

Sie haben ein mittleres Risiko. Obwohl Sie auf einen gleichmäßigen Tagesrhythmus achten, sind Sie durch viele Anforderungen angespannt. Versuchen Sie, Ihren Tag noch besser zu strukturieren und achten Sie dabei auf mehr Zeit für sich selbst.

### 11 bis 20 Ja-Antworten:

Ihr Risiko ist hoch. In Ihrem Leben sind viele Faktoren, die zu innerer Unruhe und Reizbarkeit führen. Analysieren Sie Ihren Tagesablauf eingehend, ordnen Sie den Ablauf, achten Sie auf eine regelmäßige Ernährung und Erholungsphasen.

### 21 bis 30 Ja-Antworten:

Sie sind sehr stark gefährdet, chronische Kopfschmerzen zu entwickeln! Ihr Leben ist durch Fremdbestimmung, Stress, Unregelmäßigkeit und Ängste gekennzeichnet. Suchen Sie ärztliche oder psychologische Beratung, um mit professioneller Hilfe eine wirksame Änderung herbeizuführen. Vorsicht vor der Einnahme von Schmerzmitteln an mehr als 10 Tagen pro Monat – sie können bei Ihnen die Kopfschmerzhäufigkeit ansteigen lassen!