Die richtige Dosis zur richtigen Zeit

PRÄVENTION Was bei der Akutbehandlung von Migräne entscheidend sein kann

IM NORDWESTEN/DJD – Oft beginnt es mit Lichtempfindlichkeit, einem leichten Pochen oder einem dumpfen Ziehen im Kopf. Die ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Migräneattacke sind für viele noch auszuhalten. Gerade deshalb greifen sie erst dann zum Medikament, wenn es „wirklich nicht mehr geht". Andere nehmen aus Sorge vor Nebenwirkungen nur die halbe Dosis.

Was gut gemeint ist, kann jedoch das Gegenteil bewirken: Wird zu spät oder zu niedrig dosiert behandelt, kann das Risiko steigen, dass Migränephasen länger anhalten oder sich sogar chronifizieren.



Nicht zu lange warten: Bei Migräne und Kopfschmerzen wirken Medikamente oft schlechter, wenn sie erst spät eingesetzt werden.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/GETTY IMAGES/ASIAVISION



Migräne ist ein neurologischer Prozess im Körper. Je früher man eingreift, umso besser lässt sich gegensteuern.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/123RF/HALFPOINT

Früh eingreifen statt abwarten

Eine aktuelle Umfrage unter Betroffenen zeigt, wie verbreitet dieses Zögern ist: Nur 20 Prozent nehmen ein Schmerzmittel sofort zu Beginn der Beschwerden ein. 48 Prozent warten ein bis zwei Stunden ab, 20 Prozent versuchen zunächst zu schlafen. 13 Prozent verzichten grundsätzlich auf Medikamente. Dabei gilt Migräne als dynamischer Prozess im Nervensystem. Zu Beginn einer Attacke lassen sich die Abläufe noch besser beeinflussen. Wer zu lange wartet, riskiert, dass sich das Schmerzsystem hochreguliert. Reize werden dann stärker wahrgenommen, und Medikamente wirken oft weniger zuverlässig.

„Untergebrauch" vermeiden

Auch die Dosierung spielt eine Rolle. Aus Sorge vor Nebenwirkungen wird häufig zu wenig eingenommen. Doch das kann dazu führen, dass die Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden und später mehr Medikamente nötig sind. Fachleute sprechen hier von „Untergebrauch". Für die Akuttherapie gilt daher: möglichst früh und ausreichend dosiert behandeln. Hier können Kombinationspräparate mit Koffein wie Thomapyrin sinnvoll sein, da sie schneller und stärker wirken als ihre Einzelwirkstoffe. Diese können zudem geringer dosiert werden.

Maßnahmen im Alltag

Medikamente sind nur ein Teil der Behandlung. Ergänzend können einfache Maßnahmen dazu beitragen, Migräne und Kopfschmerzen besser in den Griff zu bekommen. Konkrete Tipps und Übungsanleitungen sind beispielsweise unter www.kopfschmerzen.de zu finden. So unterstützen ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ausreichend Flüssigkeit und bewusste Stressreduktion den Körper dabei, stabil zu bleiben. Wer zudem erste Anzeichen früh ernst nimmt und rechtzeitig für Ruhe sorgt, kann Beschwerden oft abmildern. Das gilt besonders dann, wenn die eigenen Auslöser bekannt sind.

Stellengesuche

24 h-Pflege Zuhause von privat - Stelle gesucht ☎ 04471/882636

Kamine und Öfen

Kaminholz Buche, Eiche, Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/1902005

Kaminholz ofenfertig 28 cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

Kaminholz trocken abgesiebt, Buche, 135 €, Eiche Birke Erle 125 €, Nadelholz 85 €, ☎ 0173/8256550 oder ☎ 04222/8254

Alles für den Garten

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

!Gartenarb. ☎ 0441 - 59457043.

Garten-Neuanlage, Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/9100080.

Bekanntschaften und Kontakte

Annemarie, 77 Jahre, verwitwet, hier aus d. Gegend, bin schlank, etwas vollbusig, gute Hausfrau u. Köchin mit Auto, ich mag gern Tagesausflüge, ein gemütl. Heim, die Natur, gehe auch gern spazieren. Ich sehne mich wieder nach Nähe und liebevoller Zweisamkeit. Wir könnten getrennt oder auch zusammenwohnen. Bitte melden Sie sich pv, Alter unwichtig. **Tel. 0151 – 20593017**

Stellenmarkt



Die Gemeinde Wardenburg sucht **SIE** für die folgenden Stellen:

(Abwasser-)Ingenieur (w/m/d) Fachrichtung Bauingenieurwesen/ Umweltingenieurwesen oder Staatl. gepr. Techniker (w/m/d) Fachrichtung Bautechnik mit Schwerpunkt Tiefbau

Reinigungskräfte (w/m/d)

Ausführliche Stelleninformationen finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Wardenburg **www.wardenburg.de/aktuelles/stellenangebote.** Bei Interesse bewerben Sie sich bitte bis zum **20.09.2026** über das Online-Bewerbungsportal der Gemeinde Wardenburg.

Friseur*in auch **Meister*in** für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht. Bewerbung unter Tel.: 0172 4390688 (Herr Heller)

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!
Wann: 10.10.2026
Beginn: 10:00 Uhr





MEDIENTECHNOLOGE DRUCK (m/w/d)
in Vollzeit (35-Stunden-Woche) zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Standort: Oldenburg

DIE NORDWEST MEDIENGRUPPE

Wir, die Nordwest MEDIENGRUPPE, suchen Persönlichkeiten mit neuen Ideen und Leidenschaft, die mit uns zusammen die Medienwelt von morgen gestalten.

Möchtest Du Teil unseres Teams werden und Deiner Karriere in einem zukunftsorientierten Medienhaus eine neue Perspektive geben?

Dann bewirb Dich und starte mit uns zusammen durch!

WAS DICH BEGEISTERT

- die selbstständige Überwachung der Produktionsanlagen
- das Einrichten und Bedienen von innovativen Druckmaschinen
- die Kontrolle des Produktionsablaufes und Sicherung der Produktqualität
- die Fehleranalyse und Behebung von Störungen an den produktionstechnischen Anlagen
- die Pflege und Wartung von Produktionsanlagen

WAS UNS BEGEISTERT

- eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im Bereich der Drucktechnik
- gute Kenntnisse der Produktionsabläufe in einer Zeitungsdruckerei
- technisches Verständnis und eine strukturierte Arbeitsweise
- die Bereitschaft zur Schichtarbeit
- Teamfähigkeit, Flexibilität und Zuverlässigkeit

WIR BEGEISTERN DICH MIT

- einem professionellen Umfeld, modernen Arbeitsplätzen
- 30 Tagen Urlaub, leistungsgerechter Vergütung, Urlaubsgeld und Jahresleistung
- einer Betriebskita und Gesundheitsangeboten
- unserem ermäßigtem Medienpaket (ePaper, NWZonline)
- JobRad-Leasing
- frischer Küche unseres Bistros, gratis Parkplätzen u.v.m.

Wir freuen uns auf Deine Online-Bewerbung über unsere Unternehmenswebsite:
NORDWEST-MEDIENGRUPPE.DE/AKTUELLE-JOBANGEBOTE