

GUIDE FÜR KOPFSCHMERZFREIE PRÜFUNGSPHASEN

Kopfschmerzen behindern die Denkarbeit. Kümmere dich um deinen Kopf – gerade in Phasen, in denen du besonders leistungsfähig sein musst. Jetzt ist es wichtig, dass du Kopfschmerzen aktiv vorbeugst, denn jetzt musst du dich auf deinen Kopf verlassen können.



PAUSEN & ENTSPANNUNG

>> Denke daran, regelmäßig Pausen zu machen. Je stärker du dich konzentrieren musst, desto wichtiger sind regelmäßige Pausen. Plane deine Pausen bewusst und halte sie ein. Unterbrich immer wieder dein Sitzen am Schreibtisch. Steh auf, geh durch den Raum, räkle und streck dich. Nutze die Pause, um etwas zu trinken, das Fenster zu öffnen oder einfach in Ruhe ein- und auszuatmen. Auch herzhaftes Gähnen kann erholsam sein.

>> Neben regelmäßigen kleinen Pausen brauchen Kopf und Körper auch längere, bewusste Entspannungsphasen, um sich zu regenerieren. Plane während deiner Prüfungsvorbereitung feste Zeiten ein, in denen du dich ausschließlich deiner Entspannung widmest – auch wenn die Zeit knapp ist. Wenn es dir schwerfällt, dich zu entspannen, kannst du es lernen. Die „progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson, welche du in der Headache Hurts App findest, ist eine besonders wirksame Entspannungstechnik.



SCHLAF & BEWEGUNG

>> Schlafe jetzt ausreichend und regelmäßig. Versuche, gleichbleibende Einschlaf- und Aufstehzeiten einzuhalten. Gehe nicht direkt vom Schreibtisch ins Bett. Finde heraus, wie du am besten zur Ruhe kommst. Nimm dir vor dem Schlafen eine halbe Stunde Zeit ohne Handy, Laptop und Lehrbuch. Probiere aus, wie viele Stunden Schlaf du brauchst, um den Tag über konzentriert zu sein. 7 Stunden sind erstmal ein guter Richtwert.

>> Bewegung hilft, Kopfschmerzen vorzubeugen. In Phasen intensiver Denkarbeit ist Sport von großem Nutzen: Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und baut Stresshormone ab. Bewege dich regelmäßig, aber überfordere dich nicht. Lieber 3- bis 4-mal die Woche eine halbe Stunde Schwimmen, Fahrradfahren oder Joggen als einmal im Monat ein Halbmarathon.



ESSEN & TRINKEN

>> Achte in lernintensiven Zeiten auf regelmäßige Mahlzeiten und suche deine Nahrungsmittel bewusst aus. Dein Gehirn braucht jetzt ausreichend Energie und auch der Rest deines Körpers muss gut mit Nährstoffen versorgt sein – so bleibst du leistungsfähig. Um die Energieversorgung deines Gehirns konstant zu halten, solltest du möglichst zu festen Zeiten essen. Starte morgens mit einem ausgiebigen Frühstück und nutze die Mahlzeiten, um deinen Lerntag zu strukturieren. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sind optimal. Wenn du unter Migräne leidest, vergiss abends deine Bettmahlzeit nicht.



Der beste Energielieferant für das Gehirn sind komplexe Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornprodukten und Kartoffeln). Probiere morgens mal ein warmes vollwertiges Frühstück aus (z.B. ein Müsli mit warmer Milch oder einen Porridge mit Obst). Die Energiespeicher werden so schnell und nachhaltig aufgefüllt – optimale Startbedingungen für einen erfolgreichen Lerntag.

Denke außerdem ans Trinken, denn ohne Wasser kann der Kopf nicht arbeiten. Wasser ist unerlässlich, um die Zellen mit den benötigten Stoffen zu versorgen. Wichtig ist, dass du deine Flüssigkeitszufuhr gut über den Tag verteilst. Trinke schon morgens genug und dann mindestens alle 2 Stunden etwas. Du solltest täglich auf 2–3 Liter Flüssigkeit kommen; wer Sport macht, braucht mehr. Am besten hast du immer ein Getränk griffbereit am Schreibtisch. Bevorzuge Wasser und ungesüßte Getränke.



MEDIKAMENTE

>> Halte dich auch in Prüfungsphasen an die 10-20-Regel. Kopfschmerzmedikamente können selbst Kopfschmerzen auslösen, wenn sie falsch eingenommen werden – das gilt auch für die präventive Einnahme.



BUT ROME WASN'T BUILT IN A DAY!

>> Überfordere dich nicht! Setz dir realistische Etappenziele, teile dir deine Tage gut ein und mach einen Schritt nach dem anderen.

Mit diesen Tipps kannst du nicht nur Kopfschmerzen in der Prüfungsphase vermeiden. Sie helfen dir auch, deine Lerntage gut zu strukturieren und optimal zu nutzen. Die Headache Hurts App kann dich dabei unterstützen: Lass dich an die genannten Punkte erinnern und gib deinem Tag einen geregelten Rhythmus. So musst du nicht selbst an alles denken und behältst den Kopf frei fürs Lernen.