

## HILFREICH bei Kopfschmerzen

**Entspannung** – Häufig werden Kopfschmerzen durch Verspannungen der Rücken- und Nackenmuskulatur ausgelöst. Gehen Sie joggen, schwimmen, spazieren oder lockern Sie ihre Hals- und Nackenmuskulatur mit ein paar effektiven Entspannungsübungen.

**Kälte** – Bei Kopfschmerzen hat Kälte einen schmerzlindernden Effekt. Legen Sie dazu ein kaltes, feuchtes Tuch auf die Stirn. Währenddessen gilt es, sich für ein paar Minuten auszuruhen und zu entspannen.

**Frische Luft** – Bei akuten Kopfschmerzen kann es helfen, einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Das sorgt dafür, dass der Kopf mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird – außerdem erfrischt es und macht wieder munter.

**Ausreichend Trinken** – Manchmal kann Durst Auslöser für Kopfschmerzen sein. Daher sollte man in kleinen Rationen über den Tag verteilt zwei bis drei Liter trinken.

**Kaffee und Tee** – Koffein ist dafür bekannt, die Durchblutung des Gehirns anzuregen und kann dadurch Kopfschmerzen effektiv lindern.

## VERMEIDEN SIE bei Kopfschmerzen

**Falsche Lebensmittel** – Fettiges Essen und Süßigkeiten können Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Auf der „schwarzen Liste“ stehen unter anderem Rotwein, reifer Käse, Schokolade, Schweinefleisch, Weizen und der Geschmacksverstärker Glutamat.

**Stress und wenig Schlaf** – Versuchen Sie, stressige Zeiten und Anspannung zu vermeiden. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und vor allem ausreichend Schlaf.

**Hunger** – Ein absinkender Blutzuckerspiegel aufgrund von unregelmäßigen Mahlzeiten kann Kopfschmerzen verursachen. Deshalb sollten sie regelmäßig essen. Empfehlenswert sind Lebensmittel mit viel Magnesium wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Fisch.

## PFEFFERMINZE erfrischende Pflanze

Pfefferminze besitzt als Naturstoff eine lange Tradition. Pfefferminzöl wird in der Phytotherapie seit vielen Jahrhunderten erfolgreich genutzt. Pfefferminze (*Mentha piperita*) ist eine Pflanze aus der Gattung der vielfältigen Minzen. Hauptbestandteile des Öls der Pfefferminze (*Mentha piperita*) sind Menthol und Menthon. Zahlreiche Studien belegen die positiven Eigenschaften von Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen.

## COFFEIN mehr als ein Genussmittel

Coffein ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff, der in Kaffee, Schwarztee und in kleinen Mengen in Kakao enthalten ist. Es wird hauptsächlich als Genussmittel gegen Müdigkeit verwendet. Coffein hat eine belebende, anregende Wirkung und ist für seine positiven Effekte speziell bei der Kopfschmerzbehandlung bekannt.

## DMSO nützlicher Hilfsstoff

DMSO (Dimethylsulfoxid) ist ein Naturstoff, der aus Holz gewonnen wird und therapeutisch vielfältig eingesetzt werden kann. Es handelt sich bei DMSO um eine fett- und wasserlösliche Substanz. DMSO eignet sich daher hervorragend als Trägerstoff, da er alle in ihm gelösten Substanzen schnell und auf direktem Wege transportieren kann. DMSO ist für seine entzündungshemmende, antioxidative, schmerzstillende und wundheilungsfördernde Eigenschaft bekannt.

## ARNIKA natürlicher Schmerzstillter

Arnika ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütengewächse. Die aromatisch duftende Pflanze mit den prächtigen, gelben Blüten enthält ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe und viele andere Inhaltsstoffe. In der Naturmedizin ist Arnika dafür bekannt, Entzündungen zu hemmen und Schmerzen zu lindern.

# HEAD EX<sup>®</sup>

## Gebrauchsanweisung HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Sie haben sich mit **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** für ein Produkt entschieden, das Ihnen bei Kopfschmerzen schnell und zuverlässig hilft.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Heben Sie die Gebrauchsanweisung auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen. Darüber hinaus berät Sie Ihr Arzt oder Apotheker.

### Diese Gebrauchsanweisung beinhaltet:

1. Was ist **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic**?
2. Was ist in **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** enthalten?
3. Wofür wird **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** verwendet?
4. Wie ist **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** anzuwenden?
5. Welche unerwünschten Wirkungen sind möglich?
6. Was sollten Sie vor der Anwendung des **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stics** beachten?
7. Wie ist **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** aufzubewahren und wie lange ist dieser haltbar?
8. Weitere Informationen zu **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic**.

### 1. Was ist HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic?

**HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** ist ein Kopfschmerz Roll-Stic und enthält eine Lösung die mittels Roll-Stic Applikator auf die Haut aufgetragen wird.

**HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** wurde speziell zur äußerlichen Behandlung von leichten bis mäßig starken Kopfschmerzen (z.B. Spannungskopfschmerzen) entwickelt.

**HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** duftet angenehm nach Pfefferminzöl. Die aufgetragene Lösung zieht schnell ein, klebt nicht und hat eine angenehm kühlende Wirkung.

**HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** ist ein topisches Schmerzmittel zur äußerlichen Behandlung bei Kopfschmerzen. Mittels eines Roll-Stics, der die Lösung abgibt, werden Nacken, Schläfe oder Stirn massiert. Durch die physikalische Massage werden die Verspannungen gelockert, wodurch Kopfschmerzen gelindert werden.

Die in **HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** enthaltenen Inhaltsstoffe führen durch die physikalische Wirkung der Verdunstungskälte zu einem schmerzlindernden Effekt, welcher durch eine rasche Verdunstung auf der Hautoberfläche erreicht wird.

**HeadEx<sup>®</sup> Kopfschmerz Roll-Stic** hat zahlreiche Vorteile im Vergleich zu herkömmlichen Kopfschmerzmitteln:

**Sofortige Schmerzlinderung** – entspannende und kühlende Wirkung für eine sofort spürbare Schmerzlinderung.

**Zielgenaue Kopfschmerzbehandlung** – wirkt durch die äußere Behandlung direkt an Nacken, Schläfen oder Stirn, dort wo der Kopfschmerz sitzt.

**Gut verträglich** – die rein lokale Anwendung belastet den Körper nicht und kann bei Bedarf regelmäßig angewendet werden.

**2. Was ist in HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic enthalten?**

15 ml **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** enthalten: Wasser, Polysorbat, Ethanol, Dimethylsulfoxid (DMSO), Pfefferminzöl, Arnikaextrakt, Coffein, Xanthan.

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist frei von künstlichen Farb-, Duft- und Aromastoffen.

Für den **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** wird eine hochwertige Edelstahlkugel verwendet.

**3. Wofür wird HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic angewendet?**

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** hilft bei leichten bis mäßig starken Kopfschmerzen (z.B. Spannungskopfschmerzen). Eine vorbeugende Anwendung des **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** kann sinnvoll sein, um die Entstehung von Kopfschmerzen zu verhindern.


**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** eignet sich auch ideal als begleitende Therapie bei Erkältung, wenn gleichzeitig Kopfschmerzen und Kopfdruck auftreten wie beispielweise bei Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) und Rhinitis (Schnupfen). Der Geruch des Pfefferminzöls gibt zusätzlich ein befreiendes Gefühl. Durch die angenehme Kühlung und die entspannenden Inhaltsstoffe wird der Kopfschmerz gelindert und die Muskulatur entspannt. Das Konzentrieren fällt wieder leichter und das allgemeine Wohlbefinden kehrt zurück.

**4. Wie ist HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic anzuwenden?**


Wenden Sie **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** immer gemäß dieser Gebrauchsanweisung an. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist besonders empfehlenswert zur Erstbehandlung von Kopfschmerzen, wenn man nicht unbedingt sofort herkömmliche Schmerzmittel verwenden möchte.


Schrauben Sie den Deckel ab und rollen Sie mit dem Roll-Stic so oft über die gewünschte Stelle, bis Sie die Lösung auf Ihrer Haut spüren.



**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** direkt auf Nacken-, Schläfen- oder Stirnbereich auftragen.



Mit dem Roll-Stic mehrmals über die schmerzende Stelle rollen bis die Lösung austritt.



Anwendung kann bei Bedarf mehrmals täglich im Abstand von 20 Minuten wiederholt werden.

**Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren**

Je nach Bedarf mehrmals täglich auf Nacken-, Schläfen- und Stirnbereich auftragen. Der Vorgang kann bei Bedarf mehrmals täglich in einem zeitlichen Abstand von 20 Minuten wiederholt werden. Durch die leichte Massage beim Auftragen werden Verspannungen zusätzlich gelockert. Bitte unbedingt Augenkontakt vermeiden!

Auf Grund der enthaltenen ätherischen Öle sollte **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** bei Säuglingen und Kleinkindern unter 6 Jahren nicht angewendet werden. Bitte nach der Anwendung den Roll-Stic umgehend wieder verschrauben, damit **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** nicht austrocknet.

**Gemeinsame Anwendung mit anderen Mitteln**

Mit der Anwendung des **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stics** sollte bereits bei ersten Anzeichen von Kopfschmerzen frühzeitig begonnen werden, so dass unter Umständen eine Einnahme von herkömmlichen Kopfschmerzmitteln nicht erforderlich ist. Eine parallele Anwendung des **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stics** mit anderen Kopfschmerzmitteln ist jederzeit möglich. Bei gleichzeitiger Anwendung mit einem Kopfschmerzmittel sollte **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** am besten zuerst angewendet werden, da er eine schnelle und sofortige Schmerzlinderung verschafft.

**Schwangerschaft und Stillzeit**

Es liegen keine Erkenntnisse vor, die gegen eine Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit sprechen. **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist eine sinnvolle Alternative in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn keine Kopfschmerzmittel eingenommen werden sollen. Bitte fragen Sie Ihren Arzt.

**Hormonelle Verhütung**

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist eine Alternative für Frauen, welche aufgrund hormoneller Verhütungsmethoden auf die Einnahme von Schmerztabletten verzichten möchten. Viele Frauen leiden unter häufigem Kopfschmerz und suchen nach einer Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln. **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ermöglicht den Kopfschmerz lokal dort zu behandeln wo der Schmerz auftritt.

**Rechtzeitige Anwendung**

Bereits bei ersten Anzeichen von leichten Kopfschmerzen die Behandlung mit **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** beginnen, um eine rasche Linderung der Kopfschmerzen zu erzielen. Besonders in Situationen in denen man zu Kopfschmerzen neigt, z.B. bei Wetterumschwung, Stress etc., kann **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** auch vorbeugend angewendet werden.

**Dauer der Anwendung**

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** kann auf Grund der guten Verträglichkeit bei Bedarf auch regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

**5. Welche unerwünschten Wirkungen sind möglich?**

In seltenen Fällen kann die Anwendung des **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** bei sensibler Haut zu leichten Irritationen, wie Jucken, Rötungen oder Brennen führen. Diese unerwünschten Wirkungen verschwinden 1–2 Stunden nach dem Auftragen wieder. Es empfiehlt sich, die behandelten Stellen nicht zu berühren, nicht zu reiben oder zu kratzen. Bleibt die Hautirritation über mehrere Tage bestehen oder verschlimmert sich der Zustand, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren Arzt.

**6. Was sollten Sie vor der Anwendung des HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stics beachten?**

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** darf nicht auf Augen, stark geschädigter Haut, offenen Wunden oder Schleimhäuten angewendet werden. Der Kontakt mit Schleimhäuten und Augen ist unbedingt zu vermeiden! **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** darf nicht angewendet werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) auf einen der Bestandteile von **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** reagieren.

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie an Krankheiten leiden, Allergien haben oder Medikamente (auch selbst gekaufte) anwenden.

Eine Überdosierung ist durch die Roll-Stic Applikation nicht zu erwarten.


Wenn sich die Beschwerden nach 2 Wochen nicht gebessert oder sogar verschlechtert haben, sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker kontaktieren.


**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

**7. Wie ist HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic aufzubewahren und wie lange ist dieser haltbar?**

Das Ablaufdatum von **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** ist auf der Verpackung aufgedruckt. Verwenden Sie dieses Produkt nach dem angegebenen Ablaufdatum nicht mehr! Nach Anbruch sollte das Produkt innerhalb von 3 Monaten verbraucht werden.

**Aufbewahrungshinweis**

 **HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic** nicht über 25°C lagern!

 Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

**8. Weitere Informationen zu HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic.**

**Darreichungsform**

Lösung zum Auftragen auf den Nacken-, Schläfen-, und Stirnbereich

**Packungsgrößen**

15 ml Lösung für ca. 120 Anwendungen

**Stand der Information**

September 2018

  
**Hersteller**  
MPC International S.A.  
26, Boulevard Royal  
2449 Luxemburg

**Vertrieb Österreich**  
KOSAN Pharma  
Anton-Bruckner-Str. 5  
4863 Seewalchen

 **Apothekenexklusives Medizinprodukt**

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das **HeadEx®** Team.

Tel: +43 7662 220 70-50  
E-Mail: info@headex.at  
www.headex.at