

# Kopfschmerzen und Migräne



**BOSCH**

**BKK**

# Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Warum brummt der Schädel?
- 6** Die wichtigsten Kopfschmerzarten
- 12** Kopfschmerzarten bei Kindern
- 13** Kopfschmerzprophylaxe
- 17** Behandlung von Kopfschmerzen
- 21** Mein Kopfschmerztagebuch
- 23** Informationen und Hilfe

Impressum: © MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche. Medizinische Beratung: Ralf-Roger Pilgrim

Artikel-Nr. 500038 – K0003bz – 1709m – 1902I – 2/19

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen aber nicht den Rat Ihres Arztes, der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt. Zwischenzeitliche Änderungen bei gesetzlichen und medizinischen Standards sind nicht ausgeschlossen.

Quellen: Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinie (in Kraft getreten am 25.10.2018), Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft 2017; v. Bevern, M.: Pharmakotherapie häufiger Kopfschmerzsyndrome. Arzneimittelverordnung in der Praxis, Bd. 43, Heft 4, Oktober 2016; Göbel, H., Schmerzklinik Kiel; [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de)

# Einleitung

Mit Kopfschmerzen hat beinahe jeder schon seine Erfahrungen gemacht. Häufig handelt es sich glücklicherweise um ein kurzzeitiges Leiden mit einer harmlosen bzw. leicht behebbaren Ursache wie Stress, Änderungen im Schlafrhythmus, psychische Anspannung, Lärm, Alkohol oder Nikotin.

Ein Fünftel der Bundesbürger leidet jedoch an chronischen Kopfschmerzen – sie treten häufig auf, dauern länger an und sind mitunter unerträglich heftig. Es gibt etwa 165 Kopfschmerzarten, am häufigsten – in fast 95 Prozent der Fälle – treten Spannungskopfschmerzen und Migräne auf.

Wir erleben den Kopfschmerz als sehr subjektives Gefühl, das nicht vergleichbar, kaum messbar und nur selten durch Untersuchungen nachweisbar ist.

Treten Kopfschmerzen häufiger auf, dauern sie länger an oder sind sie unerträglich heftig, sollten Sie das nicht als Bagatelle abtun. Denn Kopfweh kann auch Ausdruck einer ernsteren Erkrankung sein, die behandlungsbedürftig ist.

Falls Sie häufig unter Kopfschmerzen leiden, wollen wir Sie in dieser Broschüre über die unterschiedlichen Kopfschmerzarten und deren Ursachen sowie über therapeutische und prophylaktische Möglichkeiten informieren.

Ihre Bosch BKK



# Warum brummt der Schädel?

Wer den Kopfschmerz vermeiden oder behandeln will, der muss ihn verstehen. Wie also entstehen Kopfschmerzen, was sind ihre Ursachen?

Kopfschmerzen entstehen nicht im Gehirn – auch wenn der Schädel brummt. Denn die Gehirnschicht selbst ist schmerzempfindlich. Ursachen von Kopfschmerzen sind Reize, die auf schmerzempfindliche Zellen in folgenden Bereichen wirken:

- Hirnhäute,
- hirnversorgende Blutgefäße,
- Muskeln und Weichteile der Gesichts-, Kopf- und Halsgegend,
- Gelenke der Halswirbelsäule,
- Nasennebenhöhlen und Zähne.

Die vielfältigen Formen der Kopfschmerzen werden hinsichtlich der auslösenden Faktoren unterteilt in primäre und sekundäre Kopfschmerzen:

- Bei **primären Kopfschmerzen** ist der Schmerz selbst die Erkrankung. Die wichtigsten Krankheitsbilder primärer Kopfschmerzen sind Migräne, Spannungs- und Cluster-Kopfschmerz (siehe Seite 6).

- **Sekundäre Kopfschmerzen** gehen auf andere Erkrankungen und körperliche Störungen zurück (z. B. Funktionsstörungen der Augen oder des Zahnapparates, Entzündungen von Hirnhäuten oder Stirnhöhlen, Nasennebenhöhlen, Kieferhöhlen). Wird die Grunderkrankung erfolgreich behandelt, vergehen auch die begleitenden Kopfschmerzen.

- Die Ursachen können harmlos und gutartig, aber auch schwerwiegend oder sogar lebensbedrohlich sein. Deshalb ist eine weitere Abklärung durch einen Arzt notwendig.

## Psychosozialer Stress

Stress und fehlende familiäre Geborgenheit können zu körperlichen Verspannungen führen, die Kopfschmerzen vom Spannungstyp oder Migräne auslösen.

## Körperliche Fehlhaltungen und Verspannungen

Durch falsche Körperhaltungen (z. B. langes Sitzen in Zwangshaltungen vor dem Bildschirm) kann es zu Störungen der körpereigenen Schmerzabwehr und dadurch zu Kopfschmerzen kommen.

## Körperliche Anstrengungen

Vor allem Migräneanfälle werden durch plötzliche körperliche Belastungen bei der Arbeit oder beim Sport ausgelöst. Regelmäßige Aus-

dauerbelastungen, wie sie beim Radfahren, Joggen oder Schwimmen entstehen, beugen der Migräne hingegen vor.

### Schlafdefizite

Schlafmangel, schlechte Schlafbedingungen (durchgelegene Matratzen, schlechtes Raumklima) oder Abweichungen vom gewohnten Schlafrhythmus können Kopfschmerzen auslösen.

### Genuss- und Arzneimittelmisbrauch

Der übermäßige Genuss, aber auch der Entzug von Alkohol, Nikotin oder Koffein sowie die unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln können Kopfschmerzen auslösen.

### Umwelteinflüsse

Zu Migräne kommt es oft bei extremen Wetterlagen oder -wechseln sowie bei Föhn.

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Geschmacksverstärker (vor allem Natriumglutamat, das in asiatischen Gerichten und

vielen Fertigprodukten verwendet wird), Pökelsalz, Schokolade, Zitrusfrüchte und Inhaltsstoffe von Rotwein und Käse (Tyramin) sind bekannte Kopfschmerz-Auslöser.

### Verhütungsmittel und Menstruation

Migräneattacken werden häufig vor oder bei Einsetzen der Menstruationsblutung oder durch die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln mit einem hohen Östrogenanteil ausgelöst.

### Schlechte Lichtverhältnisse

Die optische Reizüberflutung durch unausgewogene Lichtverhältnisse, Flimmer- und Flackerlicht führt zu einer nervösen Erregung des Sehnervs, die an die Großhirnrinde weitergeleitet wird und dort Kopfschmerzen auslöst.

*Infos der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter: [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)*



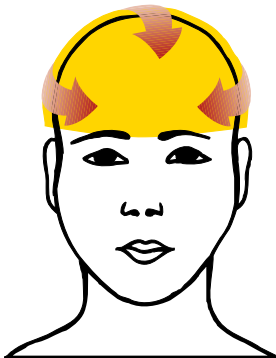


## Die wichtigsten Kopfschmerzarten

Bei Kopfschmerzen lassen sich bestimmte Kopfschmerztypen und -formen unterscheiden, die bei der Diagnose der Ursachen hilfreich sein können.

### Spannungskopfschmerz

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Spannungskopfschmerzen, jeder Zehnte öfter als zweimal pro Woche.



**Ursache und Auslöser:** Als Ursache wird heute ein Mangel an Serotonin diskutiert, einem körpereigenen Botenstoff, der das Schmerzempfinden reguliert. Sitzt man z. B. über längere Zeit in einer verspannten Haltung, werden ständig Schmerzimpulse an das Gehirn gesendet. Dort wird der Schmerz allerdings als unbedeutend klassifiziert. Das Serotonin wird permanent ausgeschüttet, um die Schmerzschwelle niedrig zu halten. Ist der Botenstoff aufgebraucht, werden die Schmerzimpulse nicht mehr behindert – Kopfschmerzen treten auf. Auslöser des Spannungskopfschmerzes ist also letztlich eine Reizüberflutung. Die Schmerzen setzen bei der Stressbelastung ein und steigern sich dann langsam.

**Lokalisation der Schmerzen:** dumpfer, drückender bis ziehender Schmerz, der sich häufig vom Nacken ausgehend über den ganzen Kopf ausbreitet; stärkster Druck im Nacken und an

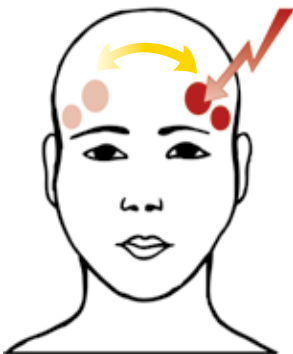
der Stirn, unter Umständen auch in der Augenregion; mitunter auch keine eindeutige Lokalisation; Betroffene haben das Gefühl, mit dem Kopf in einen Schraubstock gezwängt zu sein

**Intensität der Schmerzen:** leicht bis mittelschwer; Aktivitäten werden durch den Schmerz beeinträchtigt, aber nur selten verhindert

**Vorbeugung und Behandlung:** Entspannungsübungen; Behandlung mit Kälteanwendungen; Schläfen- und Kopfmassagen; Medikamenteneinnahme (ASS, Ibuprofen) – bei chronischen Spannungskopfschmerzen (definiert als Auftreten an mindestens 15 Tagen im Monat) nur unter ärztlicher Kontrolle!

## Migräne

10 bis 12% der Bevölkerung leiden an Migräne, davon sind 80% Frauen und 20% Männer. Die Beschwerden beginnen zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr.



**Ursache:** erbliche Störungen des Stoffwechsels im Gehirn

**Auslöser:** Stress, Wetterwechsel, Nahrungs- und Genussmittel (z. B. Alkohol, Geschmacksverstärker, Schokolade, Zitrusfrüchte, Rotwein, Käse), Einnahme von (östrogenhaltigen) Verhütungsmitteln oder Veränderungen im Hormonhaushalt, unkontrollierter Schmerzmittelgebrauch, Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus („Wochenend-Migräne“), körperliche Anstrengung

**Lokalisation der Schmerzen:** meist einseitig auftretend (Seite kann bei jedem Anfall wechseln), pochend oder hämmernd, bevorzugt in Augen-Schläfen-Region

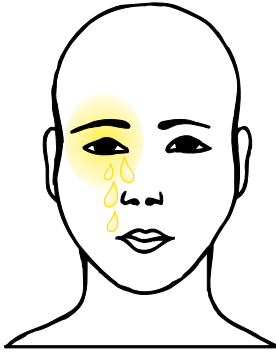
**Intensität der Schmerzen:** anfallsweise auftretend, meist sehr stark und länger andauernd; starke Beeinträchtigung oder Behinderung der normalen Aktivitäten

**Begleitsymptome:** Übelkeit und Erbrechen, Licht-, Lärm- und/oder Geruchsempfindlichkeit; vor Beginn des Anfalls oft Sehstörungen (Flimmern, Schleier, Gesichtsfeld-einschränkungen)

**Vorbeugung und Behandlung:** Migräne-Auslöser herausfinden und meiden; Entspannungsübungen; gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung; seelische und körperliche Überforderungen vermeiden; Ausdauersport; medikamentöse Behandlung unter ärztlicher Kontrolle (Mittel gegen Übelkeit, ASS, Ibuprofen, Paracetamol); Akupunktur

## Cluster-Kopfschmerz

Unter Cluster-Kopfschmerzen leiden mehr Männer als Frauen. Die Beschwerden beginnen meist um das 30. Lebensjahr.



**Auslöser:** körperliche Anstrengung, Aufenthalt in großen Höhen, Flimmer- und Flackerlicht (z. B. Bildschirmarbeit, Fernsehen, Kino), Alkohol und Nikotin (oft kurze Zeit nach der Aufnahme), bestimmte Medikamente (z. B. Nitro-Präparate)

**Lokalisation der Schmerzen:** bohrend und stechend, einseitig im Schläfen-Augen-Bereich (meist immer auf der gleichen Seite)

**Intensität der Schmerzen:** episodisch auftretend (mehrere Schmerzattacken innerhalb weniger Wochen, oft zur gleichen Tageszeit, 30 bis 180 Minuten andauernd, dann längere schmerzfreie Phasen), meist nachts beginnend, tagsüber vorwiegend in Ruhe- und

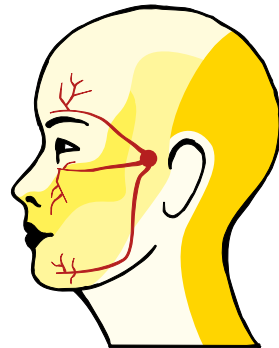
Erholungsphasen; sehr heftig, starke Beeinträchtigung der normalen Aktivitäten

**Begleitsymptome:** Rötung der Gesichtshälfte und des Auges, verstärkter Tränenfluss, verstopfte Nase; mitunter Übelkeit und/oder Lichtempfindlichkeit

**Vorbeugung und Behandlung:** Auslöser herausfinden und möglichst meiden; Inhalieren von reinem Sauerstoff bei Nahen der Attacke. In der Regel ist eine medikamentöse Behandlung unter ärztlicher Kontrolle nötig.

## Kopf- und Gesichtsneuralgien

Die Schmerzen beruhen auf einer Nervenstörung. Sie treten meist einseitig auf, dauern nur kurz an, sind außergewöhnlich heftig und wiederholen sich bis zu 100-mal am Tag.



Besonders gefürchtet ist die Trigeminusneuralgie. Sie beruht vermutlich auf einem Gefäß-Nerven-Kontakt im Bereich des Trige-



minusnervs, der im Hirn entspringt, sich dann durch den Schädel zieht und im Gesicht verzweigt. Schon leichte Berührungen bestimmter Bereiche im Gesicht reichen aus, um die fast unerträglichen, stechenden Schmerzen auszulösen. Sämtliche Bewegungen des Gesichts oder des Kopfes können zur Qual werden. Manchmal kommt ein krampfartiges Zucken der betroffenen Gesichtsbereiche hinzu. Die Schmerzen sind immer einseitig und gehen von bestimmten „Triggerzonen“ (Mund, Lippen, Schläfen oder Nasengegend) aus. Behandelt werden die Schmerzen medikamentös oder operativ.

### **Kopfschmerz bei Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen**

Bluthochdruck wird oft begleitet von Kopfschmerzen, die vornehmlich in Hinterkopf, Nacken oder Stirn lokalisiert sind. Sie können bei hochgradig entgleisten oder langfristig erhöhten Blutdruckwerten auftreten.

Eine entzündete Schlagader in der Schläfenregion wird oft von einem dumpfen, brennenden, mäßigen bis starken Schmerz in beiden Schläfen und Muskelschmerzen begleitet. Eine ärztliche Abklärung ist dringend erforderlich, da Erblinden droht.

Kurzzeitige Durchblutungsstörungen im Gehirn können sich durch einen plötzlich einsetzenden, heftigen Kopfschmerz bemerkbar machen. Eine Abklärung durch den Arzt ist unbedingt erforderlich, da die Attacke einen Schlaganfall ankündigen kann.

### **Kopfschmerz durch Alkoholmissbrauch**

Übermäßiger Alkoholenuss irritiert nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern auch die Blutgefäße, die das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Dumpfe bis drückende, oft auch pulsierende Kopfschmerzen am folgenden Morgen („Kater-Kopfschmerz“) sind die Folge.



## Kopfschmerz durch Arzneimittel

Kopfschmerzen können auch eine unerwünschte Nebenwirkung von Medikamenten sein, wenn ihre Inhaltsstoffe auf die Durchblutung des Kopfes einwirken. In diesem Fall sollten die Beschwerden dem Arzt mitgeteilt werden, der dann ein anderes Mittel verordnen wird.

Schmerzmittelmissbrauch, d. h. die ständige, unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten, kann einen dumpfen, drückenden Kopfschmerz hervorrufen, der ständig wahrgenommen wird oder mehrmals in der Woche auftritt. Gegen den Schmerz werden dann oftmals erneut Medikamente eingenommen – ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt. Die Therapie besteht hier im sofortigen Absetzen der Schmerzmittel und einer Entgiftung (je nach Mittel bis zu zehn Tagen).

Fazit: Kein unkontrollierter Gebrauch von Arznei- und Schmerzmitteln über einen längeren Zeitraum!

*Mehr Tipps: H. Göbel, Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne (Springer, 2016)*

## Kopfschmerz durch Nahrungsmittel

**Natriumglutamat**, das als Geschmacksverstärker vor allem in der asiatischen Küche genutzt wird, kann bei empfindlichen Menschen etwa eine Stunde nach dem Essen

Kopfschmerzen auslösen, die oft durch Druckgefühle in Brust oder Gesicht, Brennen im Brust-, Hals- und Schulterbereich, Hitzegefühl und Schwindel begleitet sind („China-Restaurant-Syndrom“).

**Pökelsalz**, mit dem Wurst- und Fleischwaren haltbar gemacht werden, enthält Nitrit, das meist etwa eine Stunde nach dem Verzehr migraineähnliche Kopfschmerzen auslösen kann („Hot-Dog-Syndrom“).

Der Kältereiz, den **Speiseeis** an Gaumen und Rachen verursacht, kann unmittelbar einen Schmerz in der Mitte der Stirn hervorrufen, der aber nur wenige Minuten andauert („Eiscreme-Kopfschmerz“).

## Kopfschmerz bei Erkrankungen im Hals-Nasen-Bereich

Ursache der Beschwerden ist eine Entzündung der Schleimhäute in diesem Bereich. Die Schmerzen treten bei Stirnhöhlenentzündung in der Stirnmitte, bei Kieferhöhlenentzündung unterhalb der Augen auf. Wird die Ursache erfolgreich behandelt, verschwinden auch die Kopfschmerzen.

## Kopfschmerz bei Erkrankungen der Augen

Durch eine Weitsichtigkeit müssen die Augen Mehrarbeit leisten, um die Linsen auf scharfes Sehen einzustellen. Neben Augenbrennen und Konzentrationsstörungen kann es dabei auch zu Kopfschmerzen kommen. Bei der Diagnose von Kopfschmerzursachen sollte daher

immer ein Augenarzt hinzugezogen werden. Auslöser können auch eine unausgewogene Beleuchtung, zu lange Bildschirmarbeit oder Fernsehen sein.

### **Kopfschmerz bei Erkrankungen der Zähne und des Kauapparates**

Störungen und Erkrankungen der Zähne, des Zahnhalteapparates und des Kauapparates können auf den gesamten Kopf ausstrahlen und Schmerzen verursachen. Am besten schützen Sie sich davor, indem Sie die jährlichen Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Zahnarzt wahrnehmen.

### **Sexualkopfschmerz**

Ein Prozent der Bevölkerung ist – vorwiegend im dritten Lebensjahrzehnt – von Sexualkopfschmerzen betroffen, Männer drei- bis viermal häufiger als Frauen. Der stechende Schmerz tritt kurz vor dem Orgasmus auf, bei einer Reihe der Betroffenen verstärkt er sich während des Geschlechtsverkehrs kontinuierlich. Heftige sexuelle Aktivitäten sollten gemieden werden. Vorbeugend können Schmerzmittel helfen.



# Kopfschmerzarten bei Kindern

Kopfschmerz galt bis vor wenigen Jahrzehnten noch als typisches Leiden der Erwachsenen. Inzwischen ist aber bekannt, dass auch immer mehr Kinder davon geplagt werden.

Schon im Vorschulalter sind 20% der Kinder betroffen, bis zum Ende der Grundschulzeit mehr als die Hälfte. Viele versuchen, die Beschwerden mit Tabletten zu bekämpfen. Die Gefahren dieser Selbstmedikation: Schon bei den Kleinsten können Dauerkopfschmerzen und andere analgetikabedingte Folgeschäden auftreten.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es erforderlich, nach den Ursachen zu forschen und Situationen, in denen es zu Kopfschmerzattacken kommt, zu vermeiden. Dazu gehören lange Phasen der Konzentration in einseitiger

Körperhaltung, Leistungsstress sowie eine ungesunde Lebensweise wie Schlafmangel, einseitige Ernährung, zu langes Fernsehen und Computerspielen.

Auch auf psychosoziale Probleme wie Arbeitslosigkeit, Trennung und Scheidung der Eltern reagieren Kinder mitunter mit Kopfschmerzen. Auch Kindern können regelmäßige Entspannungsübungen oder autogenes Training helfen.

## Migräne bei Kindern

Rund 5% aller Kinder leiden unter Migräne. Sie kann bei ihnen auch andere Symptome haben als bei Erwachsenen: regelmäßig auftretende Schwindelattacken mit Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen (abdominale Migräne), aber nicht unbedingt die typischen Kopfschmerzen. Diese prägen sich erst später aus. Migräne kann bei Kindern mit Medikamenten und einem speziellen Kopfschmerztraining meist erfolgreich behandelt werden. Auch Kinder sollten ein Kopfschmerztagebuch führen (siehe Seite 21).

*Informationen zu Kopfschmerzen bei Kindern:  
[www.aktion-muetze.de](http://www.aktion-muetze.de),  
[www.dgy.de/kinder-kopfschmerz](http://www.dgy.de/kinder-kopfschmerz)*

# Kopfschmerz- prophylaxe

Kopfschmerzen können Sie, wenn schon nicht verhindern, so doch wenigstens lindern. Dazu genügt es oft schon, dem Körper ein wenig mehr Aufmerksamkeit entgegenzubringen und eingeschliffene (schlechte) Gewohnheiten und Verhaltensweisen abzustellen.

## Ausgewogene Ernährung

Wenn Sie wissen oder vermuten, dass bestimmte Nahrungsmittel Ihre Kopfschmerzen auslösen und verstärken, sollten Sie natürlich darauf verzichten. Darüber hinaus können Sie durch eine ausgewogene Mischkost Ihrem Organismus alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stellen und so dazu beitragen, dass alle körperlichen Prozesse geregelt ablaufen.

## Ausreichender und regelmäßiger Schlaf

Ergünden Sie Ihren individuellen Schlafrhythmus und behalten Sie auch an Wochenenden und freien Tagen Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei.

Achten Sie auf eine feste Liegefläche, die die natürliche Form der Wirbelsäule stützt. Bevorzugen Sie beim Schlafen die Rücken- oder Seitenlage. Achten Sie darauf, dass insbesondere die Halswirbelsäule nicht durch Kissen o.Ä. abgeknickt wird.



Auch ein gutes Raumklima ist wichtig für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Sorgen Sie daher stets für ausreichend frische Luft in Ihrem Schlafzimmer.

### Vorsicht mit Genussmitteln

Auf Alkohol und Zigaretten werden Sie im Interesse Ihres Wohlbefindens sicher verzichten oder deren Gebrauch zumindest einschränken können.

### Keine unkontrollierte Medikamenteneinnahme

Alle Arzneimittel, insbesondere Schmerzmittel, sollten zumindest nicht über längere Zeit ohne Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Wer ständig Tabletten schluckt, kann durch diese Medikamente selbst Kopfschmerzen provozieren – und einen Teufelskreis von Schmerzen, Arzneimitteleinnahme und erneuten Schmerzen in Gang setzen. Schließlich kann ein solcher Arzneimittelmisbrauch in eine Abhängigkeit führen.

### Haltung wahren

Achten Sie auf eine körpergerechte Haltung. Richtiges Sitzen z.B. vermeidet Spannungskopfschmerz, der durch eine verkrampfte Nacken- oder Schultermuskulatur entsteht. Nutzen Sie daher ergonomische Sitzmöbel, die Sie auf Ihre individuellen Körpermaße einstellen können und die Bewegung („dynamisches Sitzen“) ermöglichen.

Müssen Sie längere Zeit sitzen, sollten Sie für Bewegungspausen sorgen: Stehen Sie

auf, dehnen und strecken Sie sich; lassen Sie den Telefonhörer liegen und gehen Sie die paar Schritte zu dem Kollegen, mit dem Sie etwas abstimmen müssen. Vielleicht haben Sie sogar Gelegenheit zu einem kurzen Mittagsspaziergang.

Zwischendurch und nach Feierabend können Sie mit kleinen gymnastischen Übungen Verspannungen der Hals- und Schultermuskulatur vorbeugen.

Drücken Sie dazu das Kinn leicht in Richtung Brust. Drehen Sie den Kopf in dieser Stellung langsam nach links und rechts. Strecken Sie ihn anschließend weit nach vorn. Drehen Sie den Kopf zur Seite und nicken Sie, als wollten Sie jemanden grüßen.

### Fit durch Bewegung

Wer sich fit hält, ist in der Regel ausgeglichener, weniger anfällig für Ärger und eher in der Lage, mit Stress fertig zu werden. Kopfschmerzen, die durch psychische Belastungen, Verspannungen oder Blutdruckschwankungen ausgelöst werden, können Sie durch körperliches Training wirksam vorbeugen.

Dabei müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen anstreben. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität. Trainieren Sie möglichst dreimal pro Woche 30 Minuten.

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, (Nordic) Wal-



king, Gymnastik oder Skilanglauf. Auch beim Wandern und beim Tanzen bringen Sie Ihren Kreislauf auf Touren und finden seelische Entspannung.

### Entspannung kontra Stress

Wenn Sie sich häufiger gestresst fühlen, sollten Sie lernen, sich bewusst zu entspannen. Autogenes Training ist dazu ebenso geeignet wie die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Die Übungen helfen auch bei herannahenden Schmerzattacken.

Einen guten Entspannungseffekt für Körper und Seele bringen auch regelmäßige Sauna-

besuche: Die verspannte Muskulatur wird erwärmt, besser durchblutet und gelockert – und Sie können einmal so richtig abschalten. Entspannungsbäder mit Kräuterzusätzen oder Massagen des Kopfes und der verspannten Regionen können vorbeugend gegen Kopfschmerzen wirken.

*C. Hofmann, R. Geisselhart:  
Stress ade (Haufe, 2015)*



Allerdings bringen all die Übungen und Saunagänge nicht viel, wenn nicht auch ein gewisses Maß an Ruhe in Ihren Alltag einzieht. Bemühen Sie sich um Ausgeglichenheit in Ihrer Lebensführung: um ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung und um Harmonie in Partnerschaft und Familie. Gehen Sie Auseinandersetzungen nicht aus dem Wege. Sagen Sie, wenn Ihnen etwas nicht passt, und ändern Sie aktiv unbefriedigende und nervende Zustände.

Geben Sie einen Teil von Ihren Aufgaben ab, andere können sie genauso gut bewältigen wie Sie oder werden es lernen. Organisieren Sie Ihren Tag so, dass Ihnen noch Zeit für Muße bleibt: für einen Abendspaziergang, ein gutes Buch, ein Stündchen mit angenehmer Musik ...

### Ihr Gesundheits-Check-up

Vorsorgeuntersuchungen bringen häufig Gesundheitsstörungen an den Tag, die auch für Kopfschmerzen verantwortlich sind: zu hoher

oder zu niedriger Blutdruck, Verspannungen der Muskulatur, Fehlsichtigkeit, Erkrankungen der Zähne.

Nehmen Sie deshalb bitte die Vorsorgeangebote wahr – im Interesse Ihrer Gesundheitserhaltung:

- zwischen 18 und 35 Jahren einmalig, ab vollendetem 35. Lebensjahr alle drei Jahre den Gesundheits-Check-up zum Ausschluss von Zivilisationskrankheiten bei Ihrem Hausarzt;
- die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Zahnarzt;
- die jährliche Krebsvorsorge für Frauen ab dem 20., für Männer ab dem 45. Lebensjahr.

Die Kosten für diese Vorsorgeuntersuchungen tragen wir; Sie brauchen Ihrem Arzt nur Ihre elektronische Gesundheitskarte vorzulegen.



# Behandlung von Kopfschmerzen

Leichte oder gelegentliche Kopfschmerzen können Sie oft selbst erfolgreich behandeln. Neben Tipps zur Selbstbehandlung erhalten Sie hier auch Hinweise, wann Sie unbedingt einen Arzt zurate ziehen sollten.

## Selbstbehandlung ohne Tabletten

Wenn Sie spüren, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, ist es wichtig, dass Sie sich entspannen. Das ist sicher oft leichter gesagt als getan: Wenn schon Schmerzen im Anzug sind, neigt man eher zu Verkrampfungen, und wenn eine Attacke während der Arbeit überrascht, kann man schlecht alles stehen und liegen lassen. Vielleicht haben Sie aber doch die Möglichkeit, eine kurze Pause einzulegen oder einen Spaziergang an der frischen Luft zu unternehmen.

Am besten ist es natürlich, wenn Sie Gelegenheit haben, sich etwas Ruhe zu gönnen und sich hinzulegen. Leichte (Selbst-)Massagen an den Stellen des größten Schmerzes lindern häufig die Beschwerden.

Sollte der Schmerz nicht nachlassen, helfen Ihnen vielleicht kalte Kompressen auf Stirn und Nacken. Mit einem Kühlbeutel aus dem Tiefkühlfach, der in ein Handtuch gehüllt wird, können Sie die schmerzenden Bereiche Ihres Kopfes (Stirn, Schläfe, Nacken) mit kreisenden



Bewegungen massieren, die Durchblutung in diesen Bereichen anregen und sich so Linderung verschaffen.

Wenn der Schmerz in der vorderen Kopfhälfte sitzt, versuchen Sie es einmal mit dieser kleinen Übung: Schließen Sie die Augen und drücken Sie mit den Fingern langsam gegen beide Augäpfel. Nehmen Sie den Druck nach einigen Sekunden ganz allmählich zurück.

Tritt der Kopfschmerz gehäuft während oder nach psychischer Anspannung auf, helfen Ihnen sicher Entspannungsübungen wie Yoga oder Tai-Chi.

Leiden Sie häufiger unter Kopfschmerzen, die von verspannten Nacken- und Schultermuskeln her ausstrahlen, können Sie sich oft erste Linderung durch Wärme, z. B. das Auflegen

einer Wärmflasche, ein warmes Vollbad oder einen Saunabesuch, verschaffen.

Wenn Ihnen die Übelkeit nicht allzu sehr zu schaffen macht, kann bei Migräne eine mit dem Saft einer halben Zitrone versetzte Tasse starken Kaffees besonders helfen. Das Koffein verengt die Hirngefäße und wirkt dadurch schmerzstillend. Vitamin C wirkt entzündungshemmend und dämpft ebenfalls den Schmerz.

Kopfschmerz selbst mit Medikamenten zu bekämpfen, ist nicht unproblematisch: Die eigentliche Ursache bleibt im Dunkeln und wird nicht behoben. Die unkontrollierte und häufige Einnahme von Schmerzmitteln kann zudem selbst wieder neue Kopfschmerzen auslösen und so – wie bereits dargestellt – in einen nur schwer zu durchbrechenden Teufelskreis führen.



## Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Kopfschmerz ist immer Ausdruck einer gesundheitlichen Störung und kann auf viele Erkrankungen hindeuten, die behandelt werden müssen. Bei folgenden Anzeichen sollten Sie daher nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen:

- bei Kopfschmerzen, die drei bis fünf Tage ununterbrochen anhalten oder die an mindestens 15 Tagen pro Monat auftreten;
- bei ungewohntem Kopfschmerz, der ständig zunimmt, oder bei Kopfschmerzen, die erstmals im Alter von über 40 Jahren auftreten;
- wenn ein sehr starker Kopfschmerz nach körperlichen Anstrengungen auftritt, mit Nackensteifheit einhergeht und längere Zeit andauert;
- wenn der Kopfschmerz von neurologischen Störungen wie Lähmungen, Taubheitsgefühlen, Doppelbildern, Schwindel, Gleichgewichts- oder Sprachstörungen, Anfällen oder Bewusstlosigkeit begleitet wird;
- wenn der Kopfschmerz mit hohem Fieber, Nackenschmerzen und zunehmender Müdigkeit verbunden ist;
- wenn Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung (z. B. Gehirnerschütterung) auftreten und stärker werden;

- bei einseitigen Kopfschmerzen, die mit Fieber, Schwindelgefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Licht- bzw. Geräuschempfindlichkeit verbunden sind;
- wenn daneben die Leistungsfähigkeit nachlässt (Merkfähigkeit, Orientierung und Aufmerksamkeit), wenn Sie Gewicht verlieren oder Ihnen Veränderungen im psychischen Bereich auffallen.

Erster Ansprechpartner ist Ihr Hausarzt. Er wird eine ausführliche Anamnese und eine körperliche Untersuchung durchführen und zur genaueren Bestimmung der Ursachen eventuell Fachärzte oder einen Psychologen hinzuziehen. Wenn so immer noch kein Aufschluss über die Ursachen gewonnen werden kann, können Schmerzzentren helfen: medizinische Spezialabteilungen, in denen Ärzte verschiedener Fachrichtungen – oft mit der Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“ – sowie Psychologen zusammenarbeiten und chronisch Schmerzkranken durch interdisziplinäre Schmerzkonzferenzen eine intensive Beratung garantieren.

Den Ärzten stehen schmerzfremde Untersuchungsmethoden zur Verfügung:

- Mithilfe von **Röntgenaufnahmen** der knöchernen Teile des Schädels und der Halswirbelsäule kann Ihr Arzt feststellen, ob eine Stirnhöhlen- oder Zahnerkrankung vorliegt oder ob Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule Ursache der Kopfschmerzen sind.



- Das **Elektroenzephalogramm (EEG)** zeichnet die Gehirnstromtätigkeit auf. Über Elektroden, die schmerzfrei an der Schädeloberfläche befestigt werden, können die elektrischen Impulse, die von den Nervenbahnen ausgehen, gemessen und sichtbar gemacht und bestimmte krankhafte Veränderungen am Nervensystem festgestellt werden.
- Bei der **Computer- und Kernspintomografie** werden mittels Strahlen bzw. magnetischer Resonanzwellen Schichtbilder des knöchernen Schädels und des Gehirngewebes gewonnen.
- Mit einer besonderen Ultraschalluntersuchung, der Dopplersonografie der hirnversorgenden Blutgefäße, lassen sich schmerzauslösende Verengungen an den Halsschlagadern feststellen.

## Alternative Therapien

**Akupunktur:** Sogenannte Akupunkturpunkte werden mit Nadelstichen gereizt. Der akute, nicht schmerzhafte Reiz wird wesentlich schneller als der chronische Schmerz zum Rückenmark weitergeleitet und blockiert so die Übertragung des Kopfschmerzes. Geeignet ist dieses Verfahren aus der traditionellen chinesischen Heilkunde bei Migräne, Spannungskopfschmerz und Neuralgien.

**Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS):** Durch elektrischen Strom werden bestimmte Nervenfasern erregt, die die Weiterleitung von Schmerzreizen blockieren. Zudem werden schmerzhemmende Stoffe freigesetzt. TENS hilft vor allem bei Neuralgien, Spannungs- und posttraumatischen Kopfschmerzen.

**Schmerzbezogene Psychotherapie:** Sie kombiniert Körperwahrnehmung und Muskelentspannungsübungen, Schmerzverarbeitung und Einüben neuer Verhaltensmuster sowie deren Umsetzung im Alltag. Diese Therapieform ist für alle, insbesondere für die stressbedingten Kopfschmerzarten geeignet. Sie sollte unbedingt von einem auf die Behandlung von Schmerzkrankheiten spezialisierten Psychotherapeuten durchgeführt werden.

# Mein Kopfschmerztagebuch

Wenn Sie häufiger unter Kopfschmerzen leiden, sollten Sie einen Kopfschmerzkalender wie den folgenden schriftlich oder per App führen, der Ihnen und Ihrem Arzt die schmerzauslösenden Faktoren offenbart und Diagnostik und Behandlung erleichtert. (Ein spezielles Kinderkopfschmerztagebuch bietet die MigräneLiga Deutschland an – siehe Seite 23 oder zum Download unter <http://ogy.de/tkks>.)

Basierend auf unten stehender Legende können Sie auf der Rückseite alle Beobachtungen notieren, die mit Ihren Beschwerden in einem Zusammenhang stehen könnten. Vielleicht stoßen Sie dabei auf Zusammenhänge Ihrer Beschwerden mit Gewohnheiten, besonderen Situationen oder Belastungen. Sie können dann versuchen, Vermeidungsstrategien zu entwickeln, um Ihre Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen.

Kopfschmerzstärke	Körperliche und psychische Belastungen, die Auslöser sein könnten:	Kopfschmerzen treten nach dem Genuss folgender Lebensmittel auf:
<p>● schwerer Kopfschmerz ▲ mittelschwerer Kopfschmerz ○ leichter Kopfschmerz</p> <p><b>Kopfschmerzdauer:</b> ▲ ganzer Tag ▲ morgens/vormittags ▼ nachmittags/abends ◆ nachts</p> <p><b>Kopfschmerzqualität:</b> I = stechend II = bohrend III = drückend IV = dumpf/wie ein Band V = pulsierend VI = klopfend VII = blitzartig einschließend</p> <p><b>Kopfschmerzlokalisierung:</b> A = Augen S = Schläfen St = Stirn H = Hinterkopf N = Nacken</p>	<p>1 = Menstruation 2 = Aufregung in der Familie 3 = Aufregung im Beruf 4 = Misserfolg 5 = Erholungsphase (Urlaub, Wochenende) 6 = Sportliche Anstrengung 7 = Berufliche Anstrengung 8 = Aufenthalt in großer Höhe 9 = Berufswechsel 10 = Umzug 11 = Wetter 12 = Zu viel Schlaf 13 = Zu wenig Schlaf 14 = Fasten 15 = Auslassen einer Mahlzeit</p>	<p>B = Alkohol C = Heiße Würstchen D = Asiatisches Essen E = Schokolade F = Spinat, Avocados, Bananen G = Joghurt J = Hering K = Pizza M= Käse O = Kaffee, Cola</p> <p><b>Begleiterscheinungen:</b> V = Sehstörungen Ü = Übelkeit X = Erbrechen L = Lichtempfindlichkeit Y = Lähmungen</p>

Monat:	Stärke	Dauer	Qualität	Lokalisation	Auslöser	Begleitsymptom
1.	▶	▲	III	S	1, D	
2.	○	▲	III	S	1	
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						

# Informationen und Hilfe

## Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Sietwende 20  
21720 Grünendeich  
Tel.: 04142 – 8104–34  
[www.schmerzselbsthilfe.de](http://www.schmerzselbsthilfe.de)

## Deutsche Schmerzliga e.V.

Postfach 74 01 23  
60570 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 – 13 82 80 23  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

## MigräneLiga e.V. Deutschland

Pfälzer Str. 16  
69123 Heidelberg  
Tel.: 06221 – 75940–02  
[www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)

## Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppen (CSG e.V.)

Clemensstr. 37  
52525 Waldfeucht-Braunsrath  
Tel.: 02452 – 6878–684  
[www.clusterkopf.de](http://www.clusterkopf.de)

*Sie können auch die Migräne-App  
der Schmerzlinik Kiel nutzen unter:  
[migraine-app.schmerzklinik.de](http://migraine-app.schmerzklinik.de)*

### Bildnachweis

Titel: © Nadezhda/Fotolia.com, S. 3: © primipil/Fotolia.com, S. 5: © Prostock-studio/Fotolia.com, S. 6: © bnenin/Fotolia.com, Grafiken S. 6-8 © MBO-Verlag GmbH, S. 9: © and.one/Fotolia.com, S. 11: rh2010/Fotolia.com, S. 13: © Drobot Dean/Fotolia.com, S. 15: © Syda Production/Fotolia.com, S. 16 © nenetus/Fotolia.com, S. 17: © Halfpoint/Fotolia.com, S. 18: © Syda Production/Fotolia.com, S. 20: © javiindy/Fotolia.com.

**Bosch BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**