



Hilfe bei Kopfschmerzen

Ob Spannungskopfschmerz oder Migräne – natürliche Methoden helfen am besten. Empfehlenswert ist das Führen eines Kopfschmerz-Tagebuchs.

Adressen

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. · www.dmkg.de

Deutsche Schmerzliga e.V. · www.schmerzliga.de

MigräneLiga e.V. · www.migraeneliga-deutschland.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Schmerzen – Warnsignal des Körpers Unbedingt abklären	5
Der Spannungskopfschmerz	6
Chronischer Spannungskopfschmerz	7
Die Migräne Mögliche Auslöser	9
Natürliche Methoden helfen Heiß oder kalt? Vollbad zum Entspannen Massagen und Gymnastik Akupunktur und Biofeedback	11
Medikamente?	13
Stress macht krank Kopfschmerzen vorbeugen? Die Kraft der Gedanken Die Lebensbalance Stress vorbeugen und abbauen	14
Gut für den ganzen Körper: Entspannen Vorsicht: chronisch Anspannen – Entspannen Muskuläre Entspannung Reise durch den Körper	17
Richtig sitzen	21
Bewegung ist gut für Körper, Geist & Seele	22
Kopfschmerz-Tagebuch	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

so vielfältig wie ihre Erscheinungsformen, so zahlreich sind die Ursachen von Kopfschmerzen: Trotz intensiver Forschung sind sie noch weitgehend unbekannt. Es gibt über 200 Formen, die häufigsten, nämlich Spannungskopfschmerz und Migräne (zusammen machen sie über 90 % aus) sind in dieser Broschüre näher beschrieben.

Kopfschmerzen – ob kurzzeitig oder länger anhaltend, ob chronisch oder immer wieder auftretend, als pochend-pulsierend oder anspannend empfunden – können die Lebensqualität erheblich einschränken. Sie treten alleine oder in Begleitung von anderen Krankheiten wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit auf.

Kopfschmerzen führen oft zu einem Medikamentenübergebrauch. Medikamente lassen sich zwar häufig nicht vermeiden, sie können aber selbst – so paradox es klingt – Schmerzen verstärken oder sogar chronisch werden lassen.

Deshalb kommt den „natürlichen“ Mitteln und Verfahren, wie zum Beispiel Entspannung und Bewegung, eine besondere Bedeutung zu. Viele Anregungen dazu finden Sie in dieser Broschüre.

Ihre **BKK**



Schmerzen – Warnsignal des Körpers

Unbedingt abklären

Kopfschmerzen, ob selten oder häufig auftretend, kürzer oder länger anhaltend, sind in den allermeisten Fällen weder gefährlich noch lebensbedrohend. Allerdings können sie die Lebensqualität mehr oder minder einschränken.

Bei geschätzten rund 10 % der Betroffenen können Kopfschmerzen allerdings auf eine ernsthafte Krankheit hindeuten. Die Ursachen sind vielfältig, deshalb ist eine ärztliche Abklärung unbedingt erforderlich. Beispiele sind eine durch Viren oder Bakterien bedingte Hirnhautentzündung, die auch von Infektionen der Ohren oder Nasennebenhöhlen ausgehen kann. Treten neurologische Ausfallerscheinungen wie Lähmungen, Sprech-, Seh- oder Bewusstseinsstörungen auf, kann ein Blutgefäß im Gehirn geschädigt sein (z. B. Schlaganfall, Hirnblutung). Schlagartig und sehr heftig auftretende Kopfschmerzen deuten darauf hin. Dann ist eine sofortige Klinikbehandlung angezeigt. Also: Niemals in der Nacht auf den Morgen, niemals am Wochenende auf Montag warten! Egal, welche Ursache letztlich infrage kommt, es gibt jeweils spezielle Untersuchungs- und Behandlungsmethoden (z. B. Computertomographie, Kernspintomographie, Ultraschall).

Weniger häufig sind Erkrankungen der Augen und Schäden an der Halswirbelsäule die Ursachen von Kopfschmerzen.

Für „normale“ Kopfschmerzen kann die Diagnose meistens aufgrund eines ausführlichen



Unbedingt zum Arzt

Kopfschmerzen

- schlagartig auftretend
- mit einer bisher unbekanntem Stärke
- mit Nackensteife
- mit Fieber
- mit neurologischen Ausfällen

ärztlichen Gesprächs und einer körperlichen Untersuchung gestellt werden. Das Wissen des Patienten um Krankheitsursachen und Zusammenhänge kann dem Arzt entscheidende Hinweise zur Diagnostik und Therapie geben. Notizen helfen dabei (siehe Muster eines Kopfschmerz-Tagebuchs auf Seite 23).



Auf Arztgespräch vorbereiten

- Meine Kopfschmerzen sind erstmals in welchem Alter aufgetreten?
- Sind ähnliche Kopfschmerzen bei Familienangehörigen bekannt?
- In welchen Intervallen treten die Schmerzen auf (täglich, wöchentlich, monatlich, wie oft)?
- Dauer und Intensität der Schmerzen?
- Begleitsymptome?
- Bisherige Aktivitäten (außer Medikamente), um Kopfschmerzen vorzubeugen bzw. zu mildern?

Der Spannungskopfschmerz

Der Name deutet bereits auf die Art dieser Schmerzen hin: weil sie drückend und beengend („Spannung“) wirken. Spannungskopfschmerzen beginnen oft im Nacken und breiten sich über den ganzen Kopf aus. Obwohl sie „nur“ als leicht bis mäßig empfunden und durch körperliche Aktivitäten nicht verstärkt werden, sind sie fühlbare und unangenehme Begleiter bei allen Tätigkeiten.

Auslöser können zum Beispiel Stress, aber auch fieberhafte Infekte oder muskuläre Fehlbelastungen sein. Neben den im nächsten Kapitel beschriebenen Maßnahmen hilft u. a. ein großflächiges Einreiben (Schläfen und Nacken) mit Pfefferminzöl. Wenn dieser Spannungskopfschmerz nicht nur gelegentlich, sondern häufiger auftritt, besteht ein hohes Risiko zur Chronifizierung. Bis dahin vergehen zwar einige Jahre, gelegentlich kann ein Wechsel zum Dauerkopfschmerz auch in wesentlich kürzeren Abständen erfolgen. Immer besteht die Chance, dies durch gezielte Maßnahmen rechtzeitig zu verhindern, also die akuten Kopfschmerzen zu behandeln.

Wichtig ist dabei, den Kreislauf von Auslöser → Verspannung → Kopfschmerzen möglichst früh zu durchbrechen. Sonst werden die häufig beanspruchten Nervenzellen, die für den Schmerzreiz verantwortlich sind, überempfindlich und reagieren selbst auf geringe Reize – Kopfschmerzen sind dann die Folge.

Alle Veränderungen im Körper werden ständig an das Gehirn gemeldet. Botenstoffe (Seroto-

nin) sind ein schützender „Schmerzfilter“. Anhaltende Signale, zum Beispiel durch Stress, verspannte Muskeln usw., verbrauchen ständig zu viel von diesem Schmerzfilter und der Kopfschmerz kann chronisch werden.



Merkmale

Neuer Dauerkopfschmerz

- tritt täglich auf, klingt nicht nach spätestens drei Monaten ab
- beidseitig, drückend oder beengend, nicht pulsierend
- leicht bis mittlere Stärke
- Tätigkeiten (Gehen, Treppensteigen) verstärken die Schmerzen nicht
- milde Übelkeit oder Licht-/Lärmempfindlichkeit
- kein Erbrechen

Spannungskopfschmerz

- kann Minuten bis Tage dauern
- keine Übelkeit
- sonst Merkmale wie vorstehend

Chronischer Spannungskopfschmerz

Diese drückenden und beengenden („Spannung“) Kopfschmerzen beginnen wie die zeitweise auftretenden oft im Nacken und breiten sich über den ganzen Kopf aus. „Nur“ als leicht bis mäßig intensiv empfunden, beeinträchtigen sie die Lebensqualität durch ihr lang dauerndes (chronisches) Auftreten. Dabei ist es nur ein schwacher Trost, dass diese Kopfschmerzen, anders als bei der „Migräne“, durch körperliche Aktivitäten nicht verstärkt werden.

Was sind die Ursachen? Eines vorweg: „Die“ Ursache gibt es leider nicht. Beispiele sind:

- (un-)bewusste Nackenverspannungen (falsche Körperhaltung, unzureichende Lichtverhältnisse bei der Arbeit)
- statisch-mechanische Fehlbelastungen
- Stress bei der Arbeit, im Alltag, in der Familie
- zu wenig Schlaf, zu viel Nikotin und
- vorangegangener zeitweiser Spannungskopfschmerz

Dabei spielen wieder Botenstoffe (Serotonin) eine entscheidende Rolle. Diese vermitteln dem Gehirn das Schmerzempfinden. Sind nicht genügend Botenstoffe vorhanden oder werden sie durch ständige Beanspruchung erschöpft, sinkt die Schmerzschwelle und es kommt zu den unangenehmen Kopfschmerzen. Weil oft eine familiäre Belastung besteht – die Krankheit kommt etwa dreimal häufiger in Familien mit Spannungskopfschmerz vor –

ist auch eine erbliche Veranlagung wahrscheinlich.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei Menschen mit chronischen Spannungskopfschmerzen gehäuft Ängste, seelische Verstimmungen (Depressionen), Schlafstörungen oder Schmerzmittelübergebrauch vorliegen. Chronische Kopfschmerzen treten am häufigsten zwischen dem 20. und 24. sowie nach dem 64. Lebensjahr auf.



Merkmale

Chronischer Spannungskopfschmerz

- dauert Stunden oder ist kontinuierlich vorhanden
- an etwa 15 Tagen im Monat bzw. 180 Tagen im Jahr
- beidseitig, drückend oder beengend, nicht pulsierend
- leichte bis mittlere Stärke
- leichte Übelkeit oder Licht- bzw. Lärmempfindlichkeit