



Gesund leben:
Ohne Kopfschmerzen

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

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.

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

Es gibt etwa 165 verschiedene Kopfschmerzarten. Treten Kopfschmerzen häufiger auf, dauern sie länger an oder sind sie unerträglich heftig, sollten Sie sie nicht ignorieren. Denn Kopfweh kann auch Ausdruck einer ernsteren Erkrankung sein, die behandlungsbedürftig ist. Deshalb ist es wichtig, über Symptome, Kopfschmerzarten und Behandlungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen.

Den Grundstein Ihres Kopfschmerz-Wissens legen Sie mithilfe unserer Informationen auf den folgenden Seiten.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



2. Auflage

Stand: 1. Januar 2020 · GK721040

© PRESTO Gesundheits-

Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Was sind Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen entstehen nicht – wie man vielleicht annehmen könnte – im Gehirn. Die Gehirnschubstanz ist nämlich schmerz-unempfindlich.

Aber im Bereich der Häute, die das Gehirn umschließen, der Blutgefäße, die inner- und außerhalb des Gehirns das Blut transportieren, der Muskeln und Weichteile in der Kopf- und Hals-gegend, der Gelenke der Halswirbelsäule, der Nasenneben-höhlen und der Zähne liegen viele schmerzempfindliche Nerven. Werden sie gereizt, ist das Ergebnis ein Schmerz, den wir im Kopf wahrnehmen. Auch das seelische Befinden kann bei der Entstehung von Kopfschmerzen eine Rolle spielen.

Es ist nicht immer einfach, die Ursache der Kopfschmerzen zu finden, da es meist mehr als nur eine gibt. Kopfschmerzen können durch sehr unterschiedliche Erkrankungen verursacht sein.

Etwa ein Viertel gehen beispielsweise auf eine unerkannte Fehlsichtigkeit oder eine nicht mehr passende Brille zurück. Die Überanstrengung der Augen beim Lesen, Schreiben oder Fernsehen löst die Kopfschmerzen aus.

Wenn Sie häufiger unter Kopfschmerzen leiden, sollten Sie einen Kopfschmerzkalender führen, in den Sie alle Beobachtungen im Zusammenhang mit den Beschwerden schreiben – samt Datum, Uhrzeit und Ihren therapeutischen Maßnahmen. Wenn Sie sich mit dem Kopfschmerzkalender auseinandersetzen, werden Sie vielleicht selbst auf Zusammenhänge der Schmerzen mit Gewohnheiten, besonderen Situationen, Erlebnissen, Belastungen, Lebensmitteln u. a. aufmerksam.

Erst, wenn man Ursachen und Symptome genau identifiziert hat, kann festgestellt werden, um welche Art des Kopfschmerzes es sich handelt und wie man ihn bekämpfen kann.

Der Kopfschmerzkalender

Folgende Informationen über Ihre Schmerzen sollen Sie in Ihrem Kopfschmerzkalender festhalten:

1. Allgemeine Fragen

- Gibt es Kopfschmerzkranken in Ihrer Familie?
- Wie häufig treten die Kopfschmerzen auf?
- Gibt es schmerzfreie Intervalle?
- Zu welcher Tageszeit treten die Kopfschmerzen auf?
- Treiben Sie Sport?
- Empfinden Sie Ihren Alltag als sehr anstrengend?

2. Schmerzbezogene Fragen

- Wie rasch kommen die Schmerzen?
- Wie stark ist der Schmerz?
- Wo wird der Schmerz wahrgenommen?
- Wie schmerzt es: dumpf, stechend, pulsierend?
- Seit wann treten die Kopfschmerzen auf, wie hat das Leiden begonnen?
- Gibt es Begleiterscheinungen wie Schwindel, Übelkeit, Lichtscheu, Tränenfluss o.Ä.?
- Wie lange dauert der Schmerz?
- Können auslösende oder verschlimmernde Momente beobachtet werden, z. B. Föhnwetter, Menstruation, Stress, Licht?
- Treten die Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf (vor allem Nitrit/Pökelsalz, Koffein, Natriumglutamat, Rotwein, Käse, Nüsse, Schokolade, Schweinefleisch, Weizen)?
- Nehmen Sie Medikamente gegen die Kopfschmerzen? Wenn ja: welche, wie oft und wie viele?
- Was hilft Ihnen gegen den Schmerz, z. B. Liegen, Abdunkeln, Entspannen, Kaffee?

Kopfschmerzarten

■ Spannungskopfschmerz

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet unter diesem Kopfschmerztyp, jeder Zehnte mehr als zweimal pro Woche. Er äußert sich meist als Druckgefühl, das häufig vom Nacken ausgeht: Der Kopf fühlt sich an „wie in einen Schraubstock gespannt“. Die Schmerzen sind leicht bis mittelschwer, sie setzen bei Stressbelastung ein und steigern sich dann langsam.

Die Ursache für den Spannungskopfschmerz ist noch nicht geklärt. Als Risikofaktoren gelten Stress und muskuläre Fehlbelastungen. Es scheint, dass Patienten mit Spannungskopfschmerzen unter Belastung eine erhöhte Muskelaktivität zeigen, die sich nach der Belastung verlangsamt zurückbildet.



■ Migräne

Eine besondere Form des Kopfschmerzes, unter der in Deutschland 10–12% der Bevölkerung (davon sind 80% Frauen und 20% Männer) leiden, ist die Migräne. Migränekopfschmerz ist meist auf eine Kopfseite – vorrangig auf die Schläfen-Stirn-Augen-Region – begrenzt.



Migränepatienten verspüren meist Begleitsymptome wie Übelkeit oder Erbrechen, Lichtscheu, Augentränen und Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen. Vor Beginn des Anfalls kommt es oft zu Sehstörungen wie Flimmern

oder Gesichtsfeldeinschränkungen. Die Migräne ist eine neurologische Krankheit. Einige Formen sind genetisch bedingt und treten daher in Familien gehäuft auf.

Attacken können bei empfindlichen Menschen durch unterschiedliche Faktoren, sogenannte Trigger, ausgelöst werden. Dazu gehören Stress, Veränderungen des Tages- und Schlafrhythmus, bestimmte Nahrungsmittel oder Überanstrengung. Veränderungen im Hormonhaushalt, die während des Zyklus, einer Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder durch hormonelle Verhütungsmittel auftreten, lösen bei vielen Frauen Migräne aus. Bei ca. 60% der Betroffenen verbessert sich das Leiden während oder nach der Menopause. Tritt Migräne erstmals während einer Schwangerschaft auf, kann das auf einen Schwangerschafts-Bluthochdruck hinweisen.

Nach psychischen Belastungen treten die Anfälle oft erst in einer Erholungsphase auf („Wochenend-Migräne“). Wahrscheinlich verhindert der Stress die Wahrnehmung der Schmerzen in der Anspannungsphase.

■ Cluster-Kopfschmerz

Männer leiden häufiger unter Cluster-Kopfschmerzen als Frauen. Diese Kopfschmerzen entstehen bei körperlicher Anstrengung, Aufenthalt in großen Höhen, Flimmer- und Flackerlicht (Bildschirmarbeit) sowie Alkohol- oder Nikotingenuss (oft kurze Zeit nach der Aufnahme).

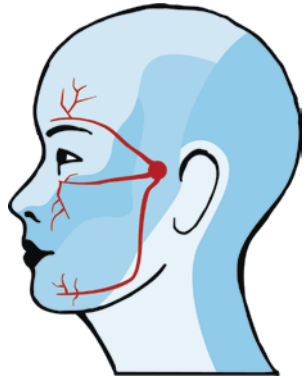


Auch dieser bohrende bis stechende Kopfschmerz tritt im Schläfen-Augen-Bereich auf, betrifft aber meist immer die

gleiche Seite. Innerhalb einiger Wochen kommt es zu mehreren Schmerzattacken, die meist nachts oder in Erholungsphasen beginnen. Sie sind unerträglich heftig und beeinträchtigen die normalen Aktivitäten sehr stark. Die betroffene Gesichtshälfte rötet sich, es kommt zu einem verstärkten Tränenfluss. Mitunter treten auch Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit auf.

■ **Gesichtsneuralgien**

Schlagartig auftretende, reißende und bohrende Gesichtsschmerzen sind ein Symptom für eine Gesichtsneuralgie. Am häufigsten sind die Nerven im Bereich von Ober- und Unterkiefer betroffen. Nur in seltenen Fällen dehnt sich der Schmerz in den Bereich der Stirn aus. Verursacht werden die Attacken durch eine Reizung der Nerven, beispielsweise des Trigeminus-Nervs. Häufig lässt sich bei Betroffenen eine Schädigung der Nervenscheide durch ein benachbartes Gefäß nachweisen. Oft reichen leichte Berührungen des Gesichts aus, um die fast unerträglichen Schmerzen auszulösen.



■ **Sekundäre Kopfschmerzen**

Sie sind Begleit- oder Folgeerscheinungen anderer Krankheiten, z.B. von Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen, Alkohol- und Schmerzmittelmisbrauch, Erkrankungen der Augen oder der Zähne bzw. des Kauapparates.

Vorbeugung ist oft möglich

- Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung, um sich vom Stress zu erholen.
- Einen gewissen Schutz vor Kopfschmerz und Migräne bietet ein regelmäßiger Tagesablauf mit festen Essens- und Schlafenszeiten.
- Vorbeugend wirken sportliche Aktivitäten, z. B. Schwimmen, Radfahren und alle Laufsportarten. Denn so bauen Sie Stress ab und bringen gleichzeitig Ihren Kreislauf in Schwung.
- Wer unter Migräne leidet, sollte sich einem Stressbewältigungstraining unterziehen und Entspannungsübungen erlernen.
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehfähigkeit überprüfen und sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung, besonders am Arbeitsplatz.
- Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Zahnarzt wahr, denn auch Zahnerkrankungen können Kopfschmerzen auslösen.
- Achten Sie auf eine körpergerechte Haltung, besonders an Ihrem Arbeitsplatz.
- Überlegen Sie bitte, inwiefern Sie Ihre Lebensweise auf die Schmerzen einstellen können: Treten beispielsweise an den Wochenenden durch langes Schlafen Kopfschmerzen auf, sollten Sie das Bett zur gewohnten Zeit verlassen. Auch auf Alkohol und andere Genussmittel verzichten Sie besser im Interesse eines „klaren Kopfes“.

Linderung von Kopfschmerzen

Bereits bei den ersten Vorboten von Kopfschmerzen sollten Sie versuchen, sich zu entspannen. Es hilft vielleicht schon, sich etwas Ruhe zu gönnen, sich hinzulegen oder sich an der frischen Luft zu bewegen.

Wenn der Kopfschmerz nicht nachlässt, legen Sie kalte Kompressen auf Kopf und Nacken oder massieren Sie mit sanftem Druck Stirn und Schläfen, evtl. mit etwas Pfefferminzöl.

Tritt Ihr Kopfschmerz gehäuft in bzw. nach Situationen großer psychischer Anspannung auf, sollten Sie sich bewusst entspannen. Besonders gut eignet sich dazu autogenes Training.

Gehen die Kopfschmerzen von einem verspannten Nacken aus, können Sie durch die Behandlung mit Wärme (z.B. Auflegen einer Wärmflasche oder eines Kirschkernkissens) und durch gezielte Gymnastik Linderung erreichen. Bringt das keinen Erfolg, sind physiotherapeutische Maßnahmen wie Fangopackungen oder Massagen zu erwägen.

Selbstbehandlung hat Grenzen

Kopfschmerzen unkontrolliert mit Medikamenten zu behandeln ist problematisch: Nehmen Sie ein falsches Mittel ein oder dosieren Sie es nicht korrekt, wirkt es entweder gar nicht oder führt zu Nebenwirkungen, z. B. zu erneuten Kopfschmerzen.

Gewöhnt sich der Körper an die Arzneimittel, müssen sie immer häufiger und in immer höheren Dosen eingenommen werden.

Achtung

- *Unkontrollierte Tabletteneinnahme kann zu arzneimittelbedingtem Kopfschmerz oder Nierenversagen führen.*

Wenden Sie sich daher bei unerklärlichen, anhaltenden oder plötzlichen starken Kopfschmerzen an Ihren Hausarzt. Er wird Sie ggf. zum Ausschluss von Grunderkrankungen, die die Beschwerden verursachen können, zu einem Spezialisten (Augenarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Zahnarzt, Neurologe) überweisen. Sind die Ursachen der Schmerzen klar, kann eine gezielte Behandlung eingeleitet werden.

Kopfschmerzfälle für den Arzt

- *Neu auftretende Kopfschmerzen im Alter von über 40 Jahren, ungewohnter, ständig zunehmender oder wiederkehrender Kopfschmerz*
- *Einseitige Kopfschmerzen, die von Fieber, Übelkeit, Lichtempfindlichkeit oder Schwindelgefühl begleitet sind*
- *Anhaltend starker Kopfschmerz nach körperlicher Anstrengung, verbunden mit Nackensteifigkeit*
- *Kopfschmerz mit hohem Fieber, Nackenschmerzen und zunehmender Müdigkeit*
- *Stärker werdende Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung (z. B. Gehirnerschütterung)*
- *Kopfschmerz, begleitet von neurologischen Störungen (Lähmungen, Gefühls- oder Sprachstörungen, Doppelbildern, Schwindel o. Ä.)*
- *Kopfschmerzen mit nachlassender Leistungsfähigkeit (Merkfähigkeit, Orientierung, Aufmerksamkeit), Gewichtsverlust, psychischen Veränderungen*

Kopfschmerz bei Kindern

Kinder leiden in Deutschland aufgrund von Reizüberflutung und Bewegungsmangel immer häufiger unter Kopfschmerzen. Schon im Vorschulalter sind 20% der Kinder von Kopfschmerzen betroffen, bis zum zehnten Lebensjahr mehr als 50%.

Viele versuchen, die Beschwerden mit Tabletten zu bekämpfen. Die Gefahren dieser Selbstmedikation: Schon bei den Kleinsten können dadurch Dauerkopfschmerzen und andere analgetika-bedingte Folgeschäden auftreten.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es erforderlich, nach den Ursachen zu forschen und Situationen, durch die Kopfschmerzattacken ausgelöst werden (familiäre Probleme, Schulstress, Fernsehen und Computerspiele, Schlafmangel, unausgewogene Ernährung), zu vermeiden. Auch regelmäßige Entspannungsübungen oder autogenes Training können helfen.

Rund 5% der Kinder leiden unter Migräne. Sie kann bei ihnen auch andere Symptome hervorrufen als bei Erwachsenen: regelmäßig auftretende Schwindelattacken mit Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen (abdominale Migräne), aber nicht unbedingt die typischen Kopfschmerzen. Diese prägen sich oft erst in späteren Jahren aus.

Unser Tipp

- *Migräne kann bei Kindern mit Medikamenten und einem gezielten Kopfschmerztraining meist erfolgreich behandelt werden. Haben Sie weitere Fragen, sprechen Sie mit dem behandelnden Kinder- und Jugendarzt.*

Wir sind gern für Sie da!

Unser Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps, um sich gesund zu erhalten?

Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung!

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.