



KOPFSCHMERZEN

Arten, Behandlung & Vorbeugung

Ein Ratgeber für
Patientinnen und Patienten



INHALT

01	Kopfschmerzen – Arten, Behandlung & Vorbeugung	I 03
	> Selbsthilfe ohne Medikamente	I 04
	> Chronische Kopfschmerzen: Risiko für Berufsunfähigkeit	I 05
	> Das fatale Wechselspiel von Psyche und Kopfschmerz	I 05
02	Welche Kopfschmerzarten gibt es?	I 06
	> Spannungskopfschmerzen	I 07
	> Migräne	I 08
	> Augenmigräne	I 10
	> Clusterkopfschmerzen	I 11
	> Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch	I 12
03	Diagnostik bei Kopfschmerzen	I 13
	> Kopfschmerztagebuch	I 13
04	Behandlung von Kopfschmerzen	I 14
	> Akute Behandlung von Spannungskopfschmerzen	I 15
	> Akute Behandlung von Migräne	I 15
	> Akute Therapie bei Clusterkopfschmerzen	I 15
05	Rehabilitation bei Kopfschmerzen	I 16
	> So werden Ihre Kopfschmerzen rehabilitativ behandelt	I 17
06	Kopfschmerzen vorbeugen	I 18
	> Selbsthilfe in der Gruppe	I 19
07	Vorbeugen ohne Medikamente	I 20
	> Spannungskopfschmerzen mit Medikamenten vorbeugen	I 22
	> Migräne mit Medikamenten vorbeugen	I 23
	> Clusterkopfschmerzen vorbeugen	I 23

© MEDICLIN

Stand: Februar 2025

Z / Unternehmenskommunikation, Offenburg

Text / Autor: Dr. med. Michael Annas, Chefarzt der MEDICLIN Hedon Klinik

Fotos: MEDICLIN, AdobeStock

Satz und Layout: Tine Klußmann, www.TineK.net



01

KOPFSCHMERZEN – Arten, Behandlung & Vorbeugung

Kopfschmerzen kennt fast jeder und häufig sind sie harmlos. Doch insbesondere wenn sie häufiger auftreten, können sie zur Berufsunfähigkeit führen und die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Um eine Kopfschmerzkrankung gut in den Griff zu bekommen, sollte man sich frühzeitig an einen Facharzt oder eine Fachärztin für Neurologie wenden.

KOPFSCHMERZEN SIND HÄUFIG

Die meisten Menschen hatten schon einmal Kopfschmerzen: Im Rahmen einer Umfrage in Deutschland berichteten mehr als die Hälfte der Frauen und fast die Hälfte der Männer im Laufe eines Jahres mindestens einmal unter Kopfschmerzen gelitten zu haben. Ein Drittel der Deutschen soll sogar mindestens einmal im Monat Kopfschmerzen haben. Aber erleben alle Kopfschmerz-Betroffenen das Gleiche? Wohl kaum, denn Neurolog*innen kennen rund 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen.

SELBSTHILFE OHNE MEDIKAMENTE

Die meisten verstehen unter Selbsthilfe bei Kopfschmerzen, schnell eine Tablette einwerfen und dann kann's mit Volldampf weitergehen. Wenn man das zu häufig macht, kann jedoch ein Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch entstehen (siehe S. 12). Bevor man rasch zur Tablette greift, sollte man daher Folgendes versuchen, um den „Kopf frei zu bekommen“:

- › einige Minuten bewusst abschalten: Handy und andere Geräuschquellen aus, Augen zu oder in die Weite schauen, sich nur auf den eigenen Atem konzentrieren
- › Schläfen massieren, wenn zur Hand mit Pfefferminzöl
- › kalte Kompressen oder kalte feuchte Tücher auf die schmerzenden Stellen legen
- › Wärme bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- › Muskulatur lockern, insbesondere im Kiefer- Schulter- und Nackenbereich
- › Meditieren zum Beispiel mithilfe von Atemtechniken
- › Entspannungstechniken anwenden, bspw. Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung
- › einen Spaziergang machen, am besten an der frischen Luft
- › versuchen, die Schmerzen zu akzeptieren; je mehr man sich ärgert oder innerlich gegen die Kopfschmerzen wehrt, desto schlimmer werden sie oft





CHRONISCHE KOPFSCHMERZEN RISIKO FÜR BERUFSUNFÄHIGKEIT

Nicht alle Kopfschmerzen sind gleich. Häufig sind sie harmlos und verschwinden von selbst. Doch starke Kopfschmerzen können so belastend sein, dass Betroffene arbeitsunfähig werden und ihren Alltag kaum bewältigen können. Begleitsymptome wie Schwindel, Übelkeit oder Sehstörungen verstärken das Leiden.

Wenn chronische, starke Kopfschmerzen mehrfach im Monat auftreten, kann dies nicht nur den Alltag, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen und zu sozialem Rückzug führen.

DAS FATALE WECHSELSPIEL VON PSYCHE UND KOPFSCHMERZEN

Häufige Kopfschmerzen belasten die Betroffenen auch psychisch und wirken sich auf ihr Umfeld aus. Umgekehrt können **psychische Belastungen** auch **Kopfschmerzen hervorrufen** und zu häufigeren Schmerzattacken führen.

Wenn Sie unter Kopfschmerzen leiden und sich darüber hinaus häufig gestresst fühlen, Ängste haben oder niedergeschlagen gestimmt sind, verlassen Sie sich nicht einfach auf Schmerzmedikamente, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

WELCHE KOPFSCHMERZARTEN GIBT ES?

Zunächst muss geklärt werden, ob die Kopfschmerzen eigenständig oder ein Symptom einer anderen Erkrankung sind. Treten sie z.B. bei einer Grippe, nach Alkoholgenuss, einer Kopfverletzung oder einem Schlaganfall auf, spricht man von sekundären Kopfschmerzen. Diese lassen sich meist durch die Behandlung der Ursache lindern. In diesem Artikel geht es jedoch um primäre Kopfschmerzen, die als eigenständige Erkrankungen auftreten.

DIE WICHTIGSTEN ARTEN PRIMÄRER KOPFSCHMERZEN

Die verschiedenen Arten von primären Kopfschmerzen unterscheiden sich in der Art und Stärke der Schmerzen, dem Ort des Auftretens am Kopf, der Dauer und Häufigkeit der Attacken und der Begleitsymptome.

Unter den vielen primären Kopfschmerzarten treten die folgenden drei am häufigsten auf und machen nahezu 90 % aller Kopfschmerzarten aus:

- > Spannungskopfschmerzen
- > Migräne
- > Clusterkopfschmerzen

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste primäre Kopfschmerzform.

ZU SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN KOMMT ES HÄUFIG BEI

- Stress
- schlechter Luft
- Schlafmangel
- Flüssigkeitsmangel

In vielen Fällen ist aber auch kein direkter Auslöser für die Spannungskopfschmerzen zu erkennen.

SYMPTOME BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

Spannungskopfschmerzen sind meist leicht bis mittelstark und können Stunden bis Tage anhalten, beeinträchtigen den Alltag jedoch kaum. Oft bessern sie sich durch frische Luft, Ablenkung oder leichte Bewegung. Übelkeit oder Erbrechen treten dabei nie auf, maximal berichten Betroffene von Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

TYPISCHE BESCHREIBUNGEN SIND

- dumpf und drückend
- als trüge man einen zu engen Hut
- wie ein Ring um den Kopf
- Kopf fühlt sich wie im Schraubstock an

Die genaue Ursache ist noch unklar. Viele vermuten Verspannungen in Nacken oder Kiefer, was jedoch nicht bewiesen ist. Forschende vermuten, dass übererregbare Nervenfasern (Sensibilisierung) eine Rolle spielen. Reize, die normalerweise keine Schmerzen verursachen, lösen plötzlich Schmerzen aus.



MIGRÄNE

Migräne ist weltweit verbreitet und betrifft etwa 8 % der Männer und 18 % der Frauen ohne sozio-kulturelle Unterschiede. Zehn bis 15 % der Betroffenen erleben vor den Kopfschmerzen eine Aura, z.B. mit Sehstörungen. Migräne tritt in Attacken auf, die zwischen vier Stunden und drei Tagen dauern können, bei Kindern auch kürzer. Migräneattacken treten bei den meisten nur an wenigen Tagen im Monat auf. Bei bis zu 14 Tagen pro Monat spricht man von episodischer Migräne. Bei mehr als 15 Tagen pro Monat über mindestens drei Monate spricht man von chronischer Migräne.

SYMPTOME DER MIGRÄNE

Migräne verursacht starke, pochende Schmerzen im Stirn- und Schläfenbereich, die sich bei Bewegung verschlimmern.

TYPISCHE BEGLEITSYMPTOME SIND

- › Übelkeit
- › Erbrechen
- › Ruhebedürfnis
- › Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit

MIGRÄNE-AURA

Etwa jede*r siebte bis zehnte Patient*in hat vor den Kopfschmerzen eine Aura, die mit Wahrnehmungsstörungen und Nervenfunktionsstörungen einhergeht.

MÖGLICHE SYMPTOME

- › Sehstörungen (z.B. Flimmern)
- › Kribbeln an einer Körperseite
- › leichte Sprachstörungen
- › selten Lähmungen



URSACHEN UND AUSLÖSER DER MIGRÄNE

Migräne wird durch Entzündungen kleiner Blutgefäße (immunologisch getriggert; nicht durch Bakterien oder Viren) in den Hirnhäuten verursacht. Diese Entzündungen reizen Nervenzellen, die Schmerzen und andere Körperfunktionen wie Übelkeit steuern. Während einer Migräneaura breitet sich eine Erregungswelle über die Hirnrinde aus und löst die Aura-Symptome aus. Genetische Veranlagung spielt wahrscheinlich eine Rolle, da 70 % der Betroffenen auch Verwandte mit Migräne haben.

Die genauen Ursachen für Migräneattacken sind noch unklar, aber bekannte Auslöser sind

- › Stress
- › veränderter Tagesrhythmus (zu langer oder zu kurzer Schlaf)
- › Flüssigkeitsmangel
- › Auslassen einer Mahlzeit

ÖSTROGEN UND MIGRÄNE BEI FRAUEN

- › Schwankender Östrogenspiegel verstärkt Attacken während oder kurz vor der Menstruation oder des Eisprungs
- › In der zweiten Schwangerschaftshälfte bessert sich Migräne oft vorübergehend
- › Migräne wird in den Wechseljahren oft schlimmer
- › Nach der Menopause verbessert sich Migräne meist



AUGENMIGRÄNE

Die Augenmigräne verursacht Sehstörungen, oft ohne oder mit nur geringen Kopfschmerzen.

ZU DEN TYPISCHEN SYMPTOMEN GEHÖREN

- › Gesichtsfeldausfälle (Skotome)
- › Flimmern oder Flackern, auch bei geschlossenen Augen
- › Lichtblitze oder Zickzacklinien, oft mit Gesichtsfeldausfällen (Flimmerskotom)
- › Kurzzeitiger Sehverlust auf einem Auge

Diese Sehstörungen dauern meist bis zu 30 Minuten und können von Schwindel, Übelkeit oder leichten Kopfschmerzen begleitet werden. Die Augenmigräne ist in der Regel harmlos. In seltenen Fällen können Halluzinationen oder Augenmuskellähmungen auftreten, die sofort ärztlich abgeklärt werden müssen.

UNTERSCHIED ZUR MIGRÄNE MIT AURA

Im Gegensatz zur Migräne mit Aura treten bei der Augenmigräne nur schwache oder keine Kopfschmerzen auf.

DIAGNOSE DER AUGENMIGRÄNE

Erstmals auftretende Sehstörungen sollten augenärztlich untersucht werden, um ernste Erkrankungen wie eine Netzhautablösung auszuschließen. Ist das Auge gesund, erfolgt eine neurologische Abklärung, ggf. mit EEG oder MRT.

BEHANDLUNG DER AUGENMIGRÄNE

Die Symptome verschwinden meist von selbst.

FOLGENDE MASSNAHMEN KÖNNEN HELFEN

- › Vermeiden Sie bekannte Auslöser
- › Ruhen Sie sich in einem abgedunkelten Raum aus
- › Legen Sie ein kühles Tuch aufs Gesicht
- › Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Atemübungen anwenden

CLUSTERKOPFSCHMERZEN

Etwa eine von tausend Personen leidet unter Clusterkopfschmerzen, die häufiger Männer betreffen. Die ersten Attacken treten meist zwischen 20 und 40 Jahren auf. Clusterkopfschmerzen kommen in Phasen von 4 bis 12 Wochen vor, gefolgt von monatelangen oder jahrelangen beschwerdefreien Perioden.

In den aktiven Phasen treten die Attacken bis zu achtmal täglich auf und dauern 15 Minuten bis drei Stunden. Sie treten meist einseitig im Augen- und Schläfenbereich auf und werden als stechend, pochend oder bohrend beschrieben.

BEGLEITENDE SYMPTOME

- › Starker Bewegungsdrang
- › Rötung und Tränen des Auges
- › Verengte Pupille
- › Einseitig verstopfte oder laufende Nase
- › Herabhängendes oder geschwollenes Augenlid

Zur Abklärung und Ausschluss anderer Erkrankungen wird oft eine Kernspintomographie durchgeführt. Mögliche Auslöser sind Alkohol und Aufenthalte in großen Höhen.





KOPFSCHMERZEN DURCH MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCH

Ein Medikamenten-Übergebrauchskopfschmerz kann entstehen, wenn Schmerzmittel über längere Zeit zu häufig eingenommen werden. Ein Übergebrauch liegt vor, wenn über mindestens drei Monate an mehr als zehn Tagen pro Monat Schmerzmittel eingenommen werden, egal ob rezeptfrei oder ärztlich verordnet.

Typisch ist, dass Kopfschmerzen häufiger und länger auftreten und die Medikamente immer weniger wirken. Betroffene spüren oft einen andauernden leichten Kopfdruck zwischen den eigentlichen Attacken.

THERAPIE

Die Behandlung beginnt mit einer zweiwöchigen Medikamentenpause unter ärztlicher Aufsicht. Diese Pause verbessert bei den meisten Betroffenen die Symptome deutlich.

- Die ersten Tage ohne Medikamente sind oft schwer, mit starken Kopfschmerzen und Begleitsymptomen wie Übelkeit, Schweißausbrüchen und Unruhe. Diese Beschwerden klingen aber nach wenigen Tagen ab.
- Nach der Pause wird die ursprüngliche Kopfschmerzursache diagnostiziert und gezielt behandelt, um erneuten Übergebrauch zu vermeiden.
- Die Pause erfolgt meist ambulant, kann aber bei Schwierigkeiten auch stationär durchgeführt werden.

DIAGNOSTIK BEI KOPFSCHMERZEN

Eine genaue Diagnose ist entscheidend für die richtige Behandlung von Kopfschmerzen. Ärzt*innen können oft schon durch die Beschreibung der Kopfschmerzen und Begleitsymptome auf die Art der Kopfschmerzen schließen.

DAFÜR SOLLTEN SIE FOLGENDE PUNKTE ANGEBEN

- › Seit wann haben Sie Kopfschmerzen? (z. B. seit Jahren oder erst kürzlich)
- › Wie oft treten die Kopfschmerzen auf? (z. B. einmal im Jahr, mehrmals im Monat)
- › Wie fühlen sich die Schmerzen an? (z. B. dumpf, drückend, stechend)
- › Wo genau treten die Schmerzen auf? (z. B. einseitig, hinter dem Auge, an der Stirn)
- › Gibt es Auslöser? (z. B. Stress, Schlafmangel, hormonelle Schwankungen)
- › Welche Begleitsymptome haben Sie? (z. B. Schwindel, Übelkeit, Lichtempfindlichkeit)
- › Wie behandeln Sie die Kopfschmerzen? (z. B. Medikamente, Dosierung, andere Maßnahmen)

Falls der Verdacht auf andere Erkrankungen besteht, können zusätzliche Untersuchungen wie Bluttests oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) nötig sein.

EIN KOPFSCHMERZTAGEBUCH KANN BEI DER DIAGNOSE HELFEN

- › **INFORMATIONEN FESTHALTEN**
Vermeiden Sie, wichtige Details zu vergessen.
- › **AUSLÖSER FINDEN**
Entdecken Sie mögliche Trigger wie bestimmte Gerüche.
- › **VERÄNDERUNGEN ERKENNEN**
Überprüfen Sie die Wirksamkeit von Therapien.
- › **FORMATE**
Erhältlich als Vordrucke
(z. B. DMKG) oder Apps (z. B. DMKG-App).

BEHANDLUNG VON KOPFSCHMERZEN



Allgemein unterscheidet man bei der Kopfschmerztherapie die Behandlung der akuten Schmerzen und die Vorbeugung von Kopfschmerzattacken. Die Therapie unterscheidet sich stark nach Art und nach Schwere der Kopfschmerzen, daher ist eine sorgfältige Diagnostik so wichtig.

Bei der akuten Therapie unterscheidet man medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungen. Leichte bis mittelstarke Kopfschmerzen sollte man – wenn möglich – nicht-medikamentös behandeln. Insgesamt sollte man Medikamente zur Linderung von Kopfschmerzen an höchstens zehn Tagen im Monat einsetzen. Nimmt man die Schmerzmittel häufiger ein, steigt das Risiko für einen Medikamentenübergebrauchskopfschmerz.

TIPP: HILFE BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

- › Ein Spaziergang an der frischen Luft kann hilfreich sein.
- › Kühle Kompressen oder etwas Pfefferminzöl auf den Schläfen und Nacken können Linderung verschaffen.
- › Stress kann Kopfschmerzen verschlimmern, daher können Atemtechniken und Entspannungsübungen nützlich sein.

BEI MIGRÄNE

- › Ziehen Sie sich in einen ruhigen, abgedunkelten Raum zurück und versuchen Sie, zu schlafen, da Schlaf die Schmerzen oft lindert.
- › Auch kühle Kompressen können Erleichterung bringen.

AKUTE BEHANDLUNG VON SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Wenn Sie nur selten unter Spannungskopfschmerzen leiden, können Sie diese mit den üblichen Schmerzmitteln (Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder Paracetamol) behandeln. Wenn die Kopfschmerzattacken jedoch häufiger oder heftiger werden, sollten Sie sich ärztlich untersuchen und beraten lassen. Man kann Spannungskopfschmerzen auch medikamentös und nicht-medikamentös vorbeugen (s. Vorbeugung).

AKUTE BEHANDLUNG VON MIGRÄNE

Leichte bis mittelschwere Migräne-Attacken können oft mit gängigen Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder Paracetamol behandelt werden. Bei begleitender Übelkeit oder Erbrechen können entsprechende Medikamente hilfreich sein.

Für schwere Migräneattacken sind spezialisierte Arzneimittel wie Triptane besser geeignet. Falls Triptane nicht vertragen werden, stehen neue Wirkstoffe zur Verfügung. Wenn die üblichen Medikamente nicht ausreichen, können im Notfall auch Schmerzmittelinjektionen durch den Arzt helfen.

WICHTIGER HINWEIS

Vermeiden Sie die häufige Einnahme von Schmerzmitteln, um Kopfschmerzen durch Übergebrauch zu verhindern. Triptane und Kombinationen von Schmerzmitteln sollten nicht länger als 10 Tage am Stück eingenommen werden. Monoanalgetika (Einzelwirkstoff) sollten höchstens 15 Tage im Monat verwendet werden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Schmerzmittel zu oft benötigen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über alternative Behandlungsmöglichkeiten.

NICHT-MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNGEN BEI AKUTER MIGRÄNE

NERVENSTIMULATION

Ein kleines Gerät, das gezielt Nervenfasern des Trigeminusnervs stimuliert, kann helfen, wenn Medikamente nicht ausreichen.

VASOKONSTRIKTIONSTRAINING

Dieses Biofeedbackverfahren lehrt Sie, die Durchblutung bestimmter Gefäße bewusst zu kontrollieren, um Schmerzen zu lindern. Es wird in mehreren Sitzungen mit einer Psychologin erlernt und trainiert.

AKUTE THERAPIE BEI CLUSTERKOPFSCHMERZEN

Clusterkopfschmerzen sind nicht heilbar, aber gezielte Behandlung kann Linderung bringen. Viele gängige Kopfschmerz-Medikamente wirken nicht bei Clusterkopfschmerzen, daher ist eine Behandlung durch erfahrene Ärzt*innen wichtig.

Zur Linderung akuter Attacken werden folgende Methoden verwendet:

SAUERSTOFFTHERAPIE

Das Einatmen von reinem Sauerstoff kann bei etwa 75% der Betroffenen helfen.

TRIPTANE

Diese werden als Nasenspray oder Injektion verabreicht, da Tabletten nicht schnell genug wirken.

ÖRTLICHE SCHMERZBETÄUBUNG

Wenn Sauerstoff oder Triptane nicht helfen, kann Lidocain als Nasenspray auf die betroffene Kopfseite gesprüht werden.

MEDIKAMENTE BESSER FRÜHZEITIG EINNEHMEN

Medikamente zur Therapie akuter Migräneattacken inklusive der Triptane wirken besser, wenn man sie möglichst früh nach dem Einsetzen der Kopfschmerzen nimmt.



05

REHABILITATION BEI KOPFSCHMERZEN

Wenn Ihre Kopfschmerzen trotz ärztlicher Behandlung nicht besser werden, kann eine stationäre Rehabilitation hilfreich sein.

VORTEILE DER STATIONÄREN REHA SIND

STRESSFREIER ALLTAG

Sie können sich ganz auf Ihre Behandlung konzentrieren.

INDIVIDUELLE THERAPIE

Die Behandlung wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

ALLES AN EINEM ORT

Keine Termine oder Anfahrten erforderlich.

FACHKUNDIGE ANLEITUNG

Speziell ausgebildete Fachkräfte führen die Übungen durch.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Sie lernen Entspannungs- und Bewältigungsstrategien, die Sie auch zu Hause anwenden können.

STÄNDIGE ANSPRECHPARTNER*INNEN

Bei Fragen zur Behandlung oder Ihrem Zustand stehen Ihnen Fachleute zur Verfügung.

Die Reha kann in MEDICLIN-Kliniken, vor allem in Neurologie, Orthopädie und Psychosomatik, durchgeführt werden. Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung oder gesetzliche Krankenversicherung ist möglich, wenn:

- › Ihre Kopfschmerzen chronisch sind.
- › Sie unter Funktionsstörungen wie Konzentrationsstörungen leiden.
- › Sie oft an die Schmerzen denken oder Aktivitäten aus Angst vor Attacken vermeiden.
- › Sie zusätzlich psychische Probleme wie Angststörungen oder Depressionen haben.
- › Ihre Kopfschmerzen Ihre berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

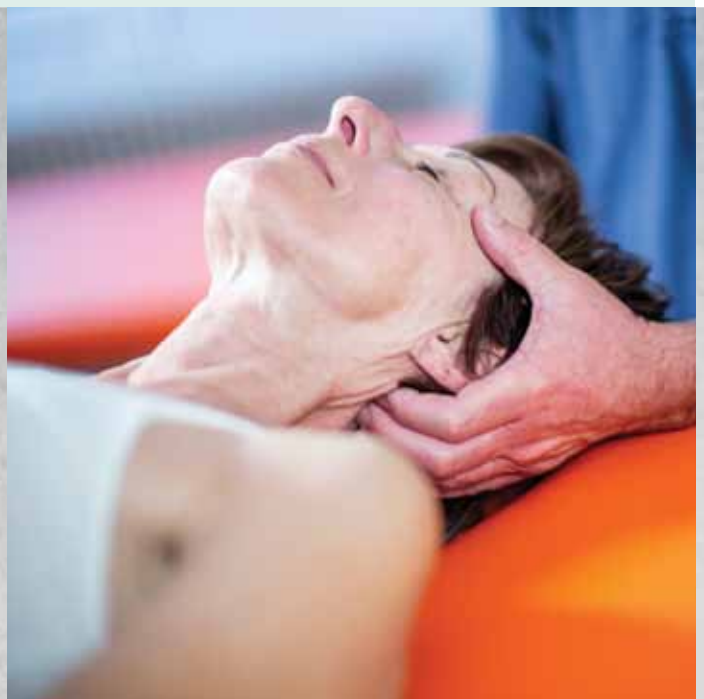
Für die Kostenübernahme müssen Sie einen Antrag stellen, wobei Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt helfen kann.

SO WERDEN IHRE KOPFSCHMERZEN REHABILITATIV BEHANDELT

In einem Aufnahmegespräch klärt der Arzt bzw. die Ärztin mit Ihnen ab, wie sich Ihre Kopfschmerzen äußern und wie Sie bisher behandelt wurden. Dabei prüft er bzw. sie auch Ihre bisherige Medikation und ändert diese gegebenenfalls.

Nach einer Untersuchung stellt der Arzt bzw. die Ärztin ein individuelles Therapieprogramm aus den folgenden Bausteinen für Sie zusammen:

- › Schulungen zu Kopfschmerzen
- › Schulungen zum Umgang mit Schmerzen
- › Schulungen zur Stressbewältigung
- › Übungen zu Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training
- › Erlernen von Biofeedback-Verfahren zur Schmerzkontrolle
- › Physiotherapie: Korrektur von Haltungsproblemen und Muskelaufbau, aber auch Lösen von Muskelverspannungen und -verkürzungen
- › Physikalische Therapie: z. B. gezielte Entspannung des Nacken- und Schulterbereichs sowie des Gesichts
- › Aerobes Ausdauertraining unter Anleitung
- › Physikalische Therapien: z. B. Massagen, Wärme, Elektrotherapie, Hydrotherapien
- › Ernährungsschulungen: z. B. welche Nahrungs- und Genussmittel können Kopfschmerzen auslösen.
- › Psychosoziale Therapien bei Belastungen, wie z. B. Ängsten, Konflikten, Überforderung und / oder psychischen Begleiterkrankungen wie Depressionen





06

KOPFSCHMERZEN VORBEUGEN

Kopfschmerzattacken vorzubeugen ist oft effektiver als sie zu behandeln. Wenn Sie häufig unter starken Kopfschmerzen leiden, können diese Ihre berufliche und private Lebensqualität beeinträchtigen und sogar Ihre sozialen Aktivitäten einschränken.

Um Kopfschmerzen vorzubeugen, können Sie durch einfache Lebensstiländerungen viel bewirken.

HIER SIND EINIGE TIPPS

LEBENSSTIL ÄNDERN

Achten Sie auf regelmäßigen Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen.

BEWEGUNG:

Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, Kopfschmerzen zu reduzieren.

TRIGGER IDENTIFIZIEREN

Finden Sie heraus, was Ihre Kopfschmerzen auslöst und versuchen Sie, diese Auslöser zu vermeiden.

Neben diesen nicht-medikamentösen Methoden können auch medikamentöse Behandlungen sinnvoll sein. Welche Methode am besten wirkt, kann von Person zu Person unterschiedlich sein und erfordert oft ein wenig Ausprobieren.

Eigeninitiative in der Vorbeugung kann dazu beitragen, Medikamente einzusparen und Ihnen ein Gefühl der Kontrolle über Ihre Kopfschmerzen zu geben.

SELBSTHILFE IN DER GRUPPE

In Selbsthilfegruppen treffen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen.

SIE KÖNNEN

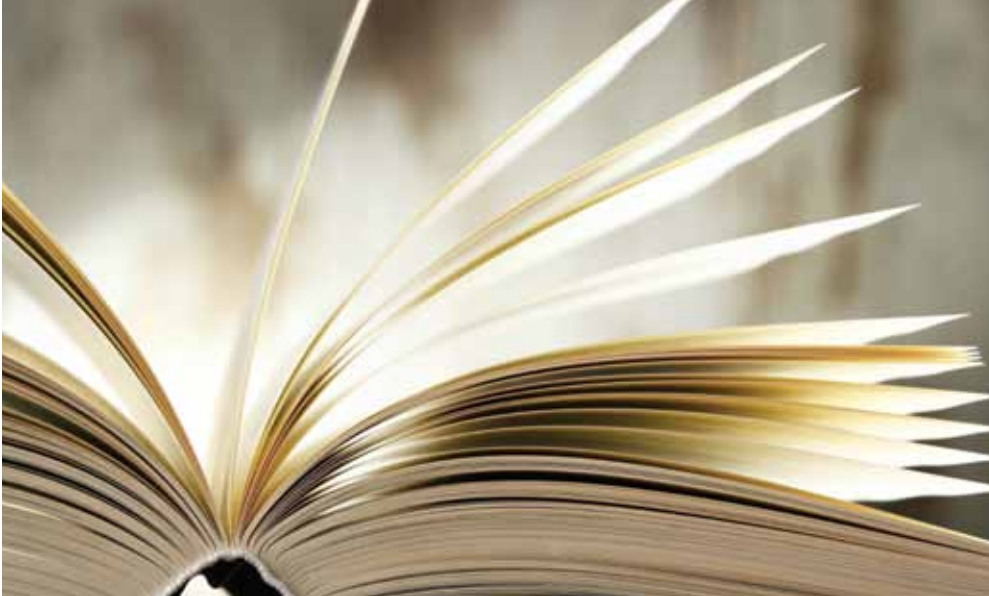
- Erfahrungen teilen und lernen
- Sich gegenseitig motivieren
- Unterstützung bieten

Das kann helfen, den Umgang mit Kopfschmerzen zu verbessern und den Alltag zu erleichtern.

Vorbeugung kann die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzanfällen reduzieren. Dadurch gewinnen Betroffene mehr Sicherheit und Handlungsfähigkeit in ihrem Alltag und können ihr Leben besser selbst gestalten. Das kann auch neue berufliche und persönliche Möglichkeiten eröffnen.



VORBEUGEN OHNE MEDIKAMENTE



Um Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen, vermeiden Sie bekannte Auslöser. Falls Sie diese nicht kennen, führen Sie ein Kopfschmerztagebuch. Notieren Sie sowohl die Merkmale der Anfälle als auch Ereignisse davor. Ein gesunder Lebensstil kann ebenfalls helfen.

ACHTEN SIE AUF

- › Regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus
- › Feste Essenszeiten
- › Geplante Pausen

VERMEIDEN SOLLTEN KOPFSCHMERZPATIENT*INNEN

- › Auslassen von Mahlzeiten
- › Alkohol
- › Stress
- › Schnelle Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

DIESE AKTIVITÄTEN KÖNNEN HELFEN, KOPFSCHMERZEN VORZUBEUGEN

REGELMÄSSIGER AUSDAUERSPORT

Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga

BIOFEEDBACKTECHNIKEN

Vasokonstriktionstraining oder Handerwärmungstraining



Entspannungstechniken lernen Sie in Rehabilitationsprogrammen, Krankenkassen-Kursen, Sportvereinen oder Volkshochschulen. Achten Sie auf zertifizierte Trainer*innen.

Bei chronischer Migräne oder zusätzlichen psychischen Problemen kann eine kognitive Verhaltenstherapie hilfreich sein.

Die Auswahl eines Migräneprophylaktikums sollte an der Attacken-Häufigkeit (episodisch versus chronisch) sowie an den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen und deren Begleiterkrankungen orientiert sein.

Neu entwickelte monoklonale Antikörper sind zur Behandlung von Erwachsenen mit mindestens 4 Migräne-Tagen im Monat zugelassen bei gleichzeitig guter Verträglichkeit (subcutane Injektion).

Ziele der Prophylaxe sind definiert als eine mindestens 50 %ige Reduktion der Anfallshäufigkeit bei episodischer Migräne und 30 %ige Reduktion bei chronischer Migräne.



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN MIT MEDIKAMENTEN VORBEUGEN

Wenn Spannungskopfschmerzen immer häufiger werden, sollten Sie nicht einfach mehr Schmerzmittel nehmen. Stattdessen suchen Sie bitte ärztlichen Rat. Zur Vorbeugung können Antidepressiva hilfreich sein. Diese Medikamente nehmen Sie täglich ein und müssen sie etwa acht Wochen lang einnehmen, bis sie wirken.

NEBENWIRKUNGEN

Zu Beginn der Therapie können Nebenwirkungen auftreten, die sich meist bei längerer Einnahme bessern.

BEHANDLUNGSDAUER

Die Medikamente sollten neun bis zwölf Monate eingenommen werden. Danach können Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin versuchen, sie abzusetzen.

ALTERNATIVE:

Wenn das Medikament nicht wirkt oder Sie es nicht vertragen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über mögliche Alternativen.

MIGRÄNE MIT MEDIKAMENTEN VORBEUGEN

Wenn Migräneattacken häufiger als drei Mal im Monat auftreten oder stark belasten, kann eine medikamentöse Vorbeugung sinnvoll sein.

MEDIKAMENTENAUSWAHL

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird mit Ihnen besprechen, welches Medikament am besten für Sie geeignet ist.

WIRKUNG

Es dauert oft einige Wochen oder Monate, bis die Medikamente wirken und die Anfälle seltener und weniger stark werden.

WECHSEL

Falls Sie das Medikament nicht gut vertragen oder sich nach mehreren Wochen keine Verbesserung zeigt, kann ein anderes Medikament hilfreich sein.

CLUSTERKOPFSCHMERZEN VORBEUGEN

BESCHWERDEFREIE PHASEN

Vermeiden Sie bekannte Auslöser.

AKTIVE PHASE

Nehmen Sie vom Arzt oder der Ärztin verordnete Medikamente zur Vorbeugung.

WIRKUNGSEINTRITT

Die Medikamente benötigen etwa zwei bis drei Wochen, um zu wirken.

ÜBERBRÜCKUNG

Ein Kortisonpräparat kann helfen, bis die Vorbeugemedikamente wirken.



Weitere Informationen zu MEDICLIN Kliniken für Kopfschmerzen

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre hilfreiche Einblicke in das Leben mit Kopfschmerzen gegeben hat. Unser Ziel ist es, Sie umfassend zu informieren und Ihnen Mut zu machen. Wissen und Unterstützung sind entscheidende Faktoren im Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne.

Bei Fragen oder für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Spezialist*innen in der MEDICLIN-Klinik gerne zur Verfügung.

Gemeinsam setzen wir uns für Ihre Gesundheit und Lebensqualität ein.

MEDICLIN

Okenstraße 27

77652 Offenburg

Telefon 0 800 44 55 888

servicehotline.mediclin@mediclin.de



Unsere Standorte –
ein starkes Netzwerk
medizinischer
Versorgung.

www.mediclin.de

- Akuteinrichtung
- Rehabilitations-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 06/2024