

Kopfschmerzen

Stress ist der häufigste Auslöser von Kopfschmerzen. Sieben von zehn Bürgern erwischt es regelmäßig. Welche Formen gibt es und welche Alternativen zur Tablette?



Wenn der Kopf pocht:
Schuld ist meistens zuviel Stress.

Das Telefon hört einfach nicht auf zu klingeln. Ungelesene E-Mails überfluten den Bildschirm. Der Postfach-Manager meckert, er könne keine Nachrichten mehr zustellen, bevor nicht welche gelöscht werden. Und zu allem Überfluss hat der Chef auch noch einen Spezialauftrag, der – natürlich – mit höchster Priorität schnell erledigt werden muss. Hören Sie es schon im Schädel hämmern? Trösten Sie sich: so ergeht es vielen.

In Deutschland leiden 70 Prozent der Menschen zeitweise unter Kopfschmerzen. Davon gibt jeder zweite Betroffene Stress als Ursache für den Schmerz an. Unter einem Brummschädel durch zu viel Stress leiden besonders die 30- bis 59-Jährigen häufig. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Umfrage der DAK-Gesundheit. Danach hat jeder Zehnte wöchentlich Kopfweh und fühlt sich stark in seiner Leistungsfähigkeit und im Alltag beeinträchtigt. Die Ursachen sind vielfältig. „Besonders nach Anspannungsphasen können Kopfschmerzen auftreten, wenn die Betroffenen nicht zur nötigen Entspannung kommen“, sagt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas.

Kopfschmerzarten

Mediziner untergliedern die über 250 unterschiedlichen Kopfschmerzarten in zwei Hauptgruppen. Die erste Kategorie ist der primäre Kopfschmerz, bei dem der Kopfschmerz selbst die Erkrankung ist. Beim sekundären Kopfschmerz ist der Schmerz das Symptom einer zugrunde liegenden Krankheit. Zu der ersten Gruppe zählen typische Formen wie Cluster- und Spannungskopfschmerzen sowie Migräne. Der Auslöser für Ersteres ist bislang unklar – vermutlich spielt der Hypothalamus, ein bestimmtes Hirnareal, eine wichtige Rolle. Der Hauptschmerz sitzt meist hinter oder um

das Auge herum. Patienten klagen aber auch über einseitige, oft nur schwer auszuhaltende Schmerzattacken im Bereich von Stirn und Schläfen. Diese Schmerzen bezeichnen sie als reißend, bohrend und brennend. Die Symptome gehen oft mit einer Bewegungsunruhe einher, die sich bei Betroffenen zum Beispiel durch nervöses Umherlaufen äußert.

Migräne

Ebenso anfallartig treten einseitige Schmerzen bei der Migräne auf, die chronisch ist und meist vererbt wird. Dabei verbreitet sich der Schmerz schleichend und wandert gelegentlich von der einen Kopfseite zur anderen. Betroffene klagen über Schwindel, Brechreiz und eine extreme Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lautstärke während der im Durchschnitt ein bis zwei monatlichen Attacken. Zwischen vier Stunden und drei Tagen können die Symptome andauern. Bei der Migräne mit „Aura“ sind Patienten auch von neurologischen Symptomen betroffen, etwa Sehstörungen, die

sich durch farbige Blitze bemerkbar machen. Aber auch von einer Schwäche oder einem Kribbeln in einem Arm oder Bein berichten einige Migräne-Betroffene.

Spannungskopfschmerzen

Während Männer eher von Cluster- und Frauen eher von Migräne-Schmerzen betroffen sind, leiden unter den Spannungskopfschmerzen in etwa gleich viele Männer und Frauen. Als säße der Kopf in einem Schraubstock fest, tritt der Schmerz bei diesem Typ häufig beidseitig auf und strahlt vom Nacken über den Hinterkopf bis in die Stirn. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel kann das Kopfweh die Folge einer falschen Körperhaltung sein, aus Verspannungen entstehen oder durch Ärger im Job oder zu Hause. Physischer und psychischer Stress reizt Schmerzfilter im Gehirn, stört die körpereigene Schmerzabwehr und löst so Spannungskopfschmerzen aus. Die Studie der DAK-Gesundheit ergab außerdem, dass jeder Zweite als Sofortstrategie gegen Kopfschmerzen zu

Medikamenten greift. Laut Experten ist das ein bedenklicher Trend. „Kopfschmerzmittel sollten auf keinen Fall öfter als zehn Tage im Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden, sonst droht dauerhaftes Kopfweh“, warnt Kopfschmerzspezialist Dr. Zoltan Medgyessy von der Berolina Klinik in Löhne.

SOS – Hilfe bei Kopfschmerzen

Bei chronischem Kopfschmerz sollte sofort ein Facharzt oder Spezialist hinzugezogen werden, der einen Therapieplan entwirft und den Medikamentengebrauch schrittweise reduziert. Dazu gehört meist auch ein Kopfschmerztagebuch, um Schmerzmuster zu erkennen. Gelegentliche Kopfschmerzeplagte vom Spannungstyp brauchen das nicht unbedingt. Mehr als 30 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter dieser Kopfschmerzform. Betroffene, die nach der Devise Selbstmanagement statt Selbstmedikation handeln, lindern ihr Leiden und verbessern ihre Leistungsqualität im Job ganz ohne Medikamente. *Annika J. Bubenzer*

Zehn Tipps gegen Spannungskopfschmerzen

- **Bewegung:** Treiben Sie Ausdauersport wie Joggen, Walking oder Radfahren. Schon dreimal 30 Minuten pro Woche schützen vor Kopfschmerzattacken.
- **Regelmäßig essen:** Ein niedriger Blutzuckerspiegel begünstigt Kopfschmerz. Magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte oder Fisch sind optimal.
- **Entspannung:** Regelmäßiges Relaxen wie mit der progressiven Muskelentspannung oder Yoga beugt Schmerzen vor.
- **Arbeitsplatz:** Überprüfen Sie, ob Ihr Bildschirmarbeitsplatz optimal eingerichtet ist und bessern Sie bei Bedarf nach. Wie weit ist der Abstand

zwischen Augen und Bildschirm? Ist die Stuhlhöhe richtig?

- **Schlaf:** Finden Sie einen regelmäßigen Schlafrythmus und legen Sie feste Bettgeh- und Aufstehzeiten unter der Woche fest.
- **Schläfenmassage:** Mit sanftem Druck einen Fingerbreit neben den Augenbrauen mit den Fingerspitzen kreisförmig über die Schläfen fahren.
- **Kaffee:** Das Koffein fördert die Durchblutung im Gehirn. Ein Schuss Zitrone im Kaffee aktiviert Botenstoffe im Körper, die schmerzhemmend wirken.
- **Trinken:** Wassertrinken verdünnt das Blut und erleichtert den Transport von ausreichend Sauerstoff zu den Zellen. Bei Flüssigkeitsmangel droht Kopf-

schmerz, darum zwei bis drei Liter über den Tag verteilt zu sich nehmen. Wasser, Tee und Saftschorlen eignen sich gut.

- **Wärme:** Heiße Bäder, Wärmflaschen oder Föhnluft helfen, um Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lindern und verkrampfte Muskeln zu durchbluten und zu entspannen.
- **Öle:** Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen reiben. Nach 15 Minuten lassen die Schmerzen nach. Beim Baden dem heißen Wasser Arnika-Öl hinzufügen – das bekämpft Entzündungen und fördert die Durchblutung.

Weitere Informationen, was Sie aktiv gegen den Kopfschmerz tun können, unter www.dak.de/kopfschmerz