

Prof. Dr. Hartmut Göbel Karin Frisch

# Kopfschmerzwissen für Eilige

Migräne und Spannungskopfschmerzen  
kompetent vorbeugen

Überreicht durch Ihre

**BARMER**



# INHALT

	<b>Kopfschmerz in Zahlen</b>	Seite 6
	<b>Migräne</b>	Seite 7
	<b>Kopfschmerz vom Spannungstyp</b>	Seite 11
	<b>Medikamente</b>	Seite 14
	<b>Entspannung</b>	Seite 16
	<b>Ernährung</b>	Seite 18
	<b>Kopfschmerz-Schnelltest</b>	Seite 22
	<b>Kopfschmerz-Guide</b>	Seite 24
	<b>Kopfschmerzkalender</b>	Seite 35
	<b>Weiterführende Informationen &amp; Beratung</b>	Seite 36
	Impressum	Seite 38

# MIGRÄNE

Migräne ist eine neurologische Erkrankung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Migräne zu den am stärksten behindernden Erkrankungen des Menschen.

Eine Migräneattacke beginnt typischerweise schon am Morgen und hält zwischen 4 und 72 Stunden an. Sie äußert sich in einem pulsierenden, pochenden und hämmernden Schmerz, der durch körperliche Aktivitäten verschlimmert wird.

**Die Stärke der Schmerzen ist in der Regel außerordentlich hoch.**

Meistens kommt noch hinzu, dass dem Betroffenen übel ist bis hin zum Erbrechen und er empfindlich auf Licht, Lärm und Gerüche reagiert. Ans Arbeiten oder auch nur an Freizeitbeschäftigungen ist dann nicht mehr zu denken. Dem Betroffenen bleibt nichts anderes übrig, als sich hinzulegen – am besten in einem abgedunkelten Raum – und auszuharren, bis die Attacke vorüber ist.



# MIGRÄNE



Dabei sind Migränebetroffene nicht etwa weniger leistungsfähig als andere Menschen. Im Gegenteil: **Menschen, die unter Migräne leiden, verfügen über eine besonders große Leistungsfähigkeit des Gehirns.** Viele bedeutende Persönlichkeiten waren davon betroffen, so z. B. Pablo Picasso, Richard Wagner und Marie Curie.

## Entstehung der Migräne

Eben diese angeborene Besonderheit, für die nach heutiger Erkenntnis 44 Genvarianten verantwortlich sind, führt aber auch zur Migräne: Das Nervensystem von Migränepatienten steht ständig unter ‚Hochspannung‘. Reize werden vom Gehirn früher und schneller aufgenommen sowie rascher verarbeitet. **Bei zu schneller oder zu lang andauernder Reizverarbeitung kommt jedoch die Energieversorgung der Nerven nicht mehr mit und bricht zusammen.** Schmerzauslösende Botenstoffe werden von den Nervenzellen nun ungehindert freigesetzt. Sie gelangen in die Blutbahn und lösen an den Adern der Hirnhäute eine Entzündung aus. Diese Entzündung nimmt der Patient als pochende und hämmernde Kopfschmerzen wahr.

## Merkmale und Vorboten der Migräne

**Dauer:** 4-72 Stunden

### Kopfschmerzmerkmale:

- pulsierender Schmerz
- mittlere bis starke Schmerzen
- erhebliche Beeinträchtigung im Alltag
- Verstärkung durch körperliche Aktivitäten (z. B. Gehen oder Treppensteigen)

### Begleitsymptome:

- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Lichtüberempfindlichkeit, Lärmüberempfindlichkeit, Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen

Eine Migräneattacke kündigt sich oft schon 4 bis 48 Stunden vorher an. Entsprechende **Vorboten** (nicht Ursachen!) können sein:

- Kreativität, Hochstimmung, Rastlosigkeit
- Niedergeschlagenheit, Müdigkeit/Energielosigkeit, Reizbarkeit
- Gähnen, Heißhunger (z. B. auf Schokolade), Frieren, Schwitzen

# MIGRÄNE



Bei circa 10 Prozent der Migränebetroffenen geht der eigentlichen Kopfschmerzphase eine sogenannte **Aura** voraus. Diese dauert normalerweise 30 bis 60 Minuten und äußert sich vor allem in Form von **Sehstörungen** wie etwa Zickzack-Linien, Flimmern und Flackern,

verschwommenen Umrissen oder blinden (dunklen) Flecken. Folgende weitere Symptome können ebenfalls auftreten:

- Missempfindungen (z. B. Kribbeln, das sich von den Fingerspitzen bis hoch zur Schulter ausbreitet)
- Lähmungen, Koordinationsstörungen (z. B. Schwindel, Gangunsicherheit)
- Störungen von Sprache oder Bewusstsein

Auch nach einer Migräneattacke sind Betroffene noch bis zu 2 Tage erschöpft und reizempfindlich.

## Auslöser und Vorbeugung der Migräne

Für die Migräne gibt es kein Allheilmittel. Dennoch gibt es heute sehr gute Mittel und Wege, Migräne wirksam vorzubeugen und die Kopfschmerzbelastung im Alltag gering zu halten. Diese können nicht für jeden Menschen dieselben sein. Das liegt daran, dass sowohl die genetische Veranlagung als auch die Lebensweise eines jeden Menschen

verschieden sind. **Daher müssen Sie für sich selbst herausfinden, was bei Ihnen Migräne auslöst und wie Sie ihr vorbeugen können!**

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

Die Neigung zur Migräne kann bei einem Menschen vorhanden sein, aber ‚ruhen‘, bis Auslöser zur Wirkung gelangen. Die **typischen Auslöser** für Migräne sind heute gut bekannt. **Wichtig ist, dass Sie Ihre persönlichen Migräneauslöser erkennen und vermeiden.**

## Folgende Faktoren können Migräne auslösen:

- **Unregelmäßiger Schlafrhythmus.** Versuchen Sie, möglichst immer zur selben Zeit schlafen zu gehen und vor allem zur selben Zeit aufzustehen, auch am Wochenende. Die Schlafdauer sollte circa 7 Stunden betragen.

- **Unregelmäßige Nahrungsaufnahme.** Versuchen Sie, Ihre Essenszeiten gleichmäßig einzuhalten und keine Mahlzeit auszulassen, insbesondere das Frühstück. Essen Sie vor dem Schlafengehen z. B. ein Vollkornbrot mit Butter und Honig, damit die Energieversorgung nicht unterbrochen wird.



# MIGRÄNE

- **Zu wenig Trinken.** Achten Sie darauf, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (insgesamt etwa 3 Liter am Tag). Trinken Sie dagegen koffeinhaltige Getränke, Softdrinks und Alkohol nur in Maßen.
- **Unausgeglichene Lebensführung.** Bemühen Sie sich um einen gleichmäßigen Tagesablauf. Sagen Sie auch einmal ‚nein‘, um nicht aus dem Takt zu kommen.
- **Zu wenig Bewegung.** Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport, z. B. Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Das hilft Ihnen und Ihrem Gehirn zu ‚entspannen‘.



- **Zu wenig Entspannung.** Gönnen Sie Ihrem Kopf auch mal eine Auszeit und legen Sie regelmäßige Pausen ein. Lernen Sie außerdem das Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“ (siehe dazu unten S. 17).

Wenn Sie gemäß dem Kopfschmerz-Schnelltest (S. 22–23) unter Migräne leiden, verhilft Ihnen der „**Kopfschmerz-Guide**“ auf S. 24–34 zu einem individuellen Maßnahmen- und Verhaltensplan zur effektiven Migräneprevention. Das parallele Führen des **Kieler Kopfschmerzkalenders** ermöglicht Ihrer/m Ärztin/Arzt eine genaue Bestimmung Ihres Migränetyps.

Alternativ dazu können Sie die **Migräne-App** benutzen, die auch den Kieler Kopfschmerzkalender enthält.

#### **Migräne-App:**

<http://www.schmerzlinik.de/2016/10/01/die-migraene-app>

Noch mehr Informationen zur Migräne-Diagnostik, Migräne-Entstehung und Migräne-Therapie finden Sie im Patientenratgeber „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“, Springer-Verlag.

# KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist die häufigste Kopfschmerzart. 54 Prozent aller Kopfschmerzbetroffenen leiden darunter.

Fast jeder kennt ihn: Sie arbeiten schon seit Stunden konzentriert und in starrer Haltung an einer Sache. Obwohl Sie bereits erschöpft sind und sich z. B. Nackenschmerzen eingestellt haben, arbeiten Sie weiter. Schließlich bekommen Sie auch noch Kopfschmerzen. Kopfschmerzen vom Spannungstyp werden als drückender oder beengender



der Schmerz wahrgenommen, wie ein enges, drückendes Band um den Kopf oder wie ein auf dem Kopf lastendes Gewicht. Sie können zunächst im Nackenbereich auftreten und sich dann über den Hinterkopf nach vorne zur Stirn und zu den Augen ausbreiten. Übelkeit, Lichtempfindlichkeit und Lärmempfindlichkeit bestehen in der Regel nicht. Auch körperliche Aktivitäten führen zu keiner Verstärkung der Schmerzen. Im Gegenteil: **Bei Bewegung an der frischen Luft werden die Schmerzen schnell besser.**

## Entstehung

Für den Kopfschmerz vom Spannungstyp wird eine Erschöpfung des körpereigenen Schmerzregulationssystems angenommen. Der Körper reguliert die Schmerzempfindlichkeit und passt sie an, ähnlich wie z. B. die Körpertemperatur, den Blutzuckerspiegel oder den Blutdruck. Konzentriert man sich auf eine wichtige Sache, reguliert der Körper die Schmerzempfindlichkeit nach unten, damit eine ungestörte Konzentration möglich ist. Dauert dieser Zustand jedoch zu lange an, erschöpft sich das Regulationssystem. Schmerzmechanismen können nicht mehr ausreichend reguliert werden, wodurch die Schmerzinformationen nun ungehindert einströmen und Kopfschmerzen entstehen.