



head
ache
hurts

KARIN FRISCH
HARTMUT GÖBEL

WWW.HEADACHE-HURTS.DE



head
ache
hurts

HEADACHE HURTS

[→02]

KNOW YOUR TYPE

[→04]

- › MIGRÄNE
- › KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP
- › MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCHSKOPFSCHMERZ

STEP BY STEP

[→24]

- › MIGRÄNE
- › KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP
- › MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCHSKOPFSCHMERZ

TOOLS

[→46]

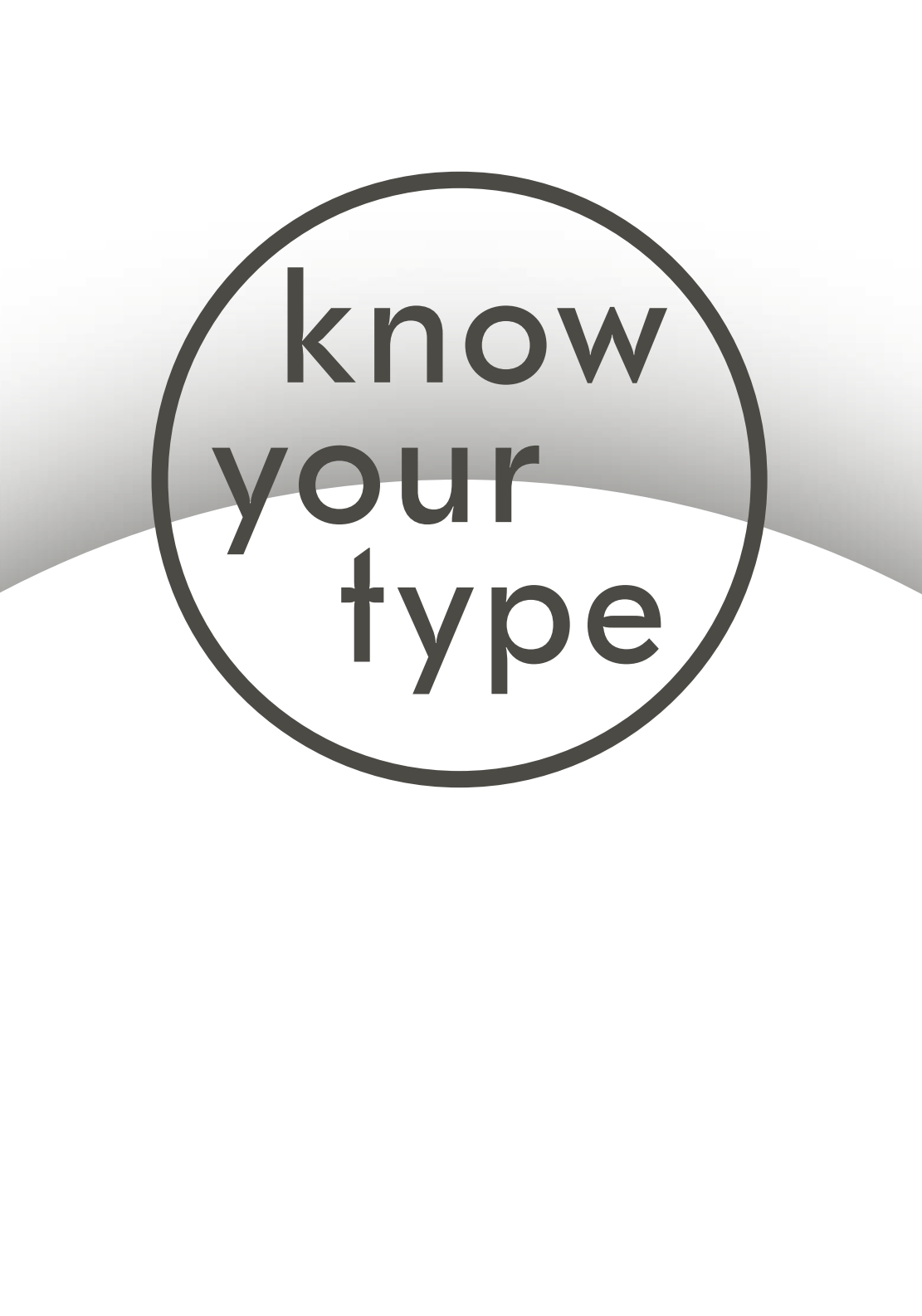
- › KIELER KOPFSCHMERZKALENDER
- › ERNÄHRUNGSREGELN DER DGE

INFO

[→58]

- › DAS PROJEKT
- › IMPRESSUM





know
your
type

DIE WELTGESUNDHEITS- ORGANISATION^[WHO] ZÄHLT MIGRÄNE ZU DEN AM STÄRKSTEN BEHINDERNDEN ERKRANKUNGEN DES MENSCHEN.

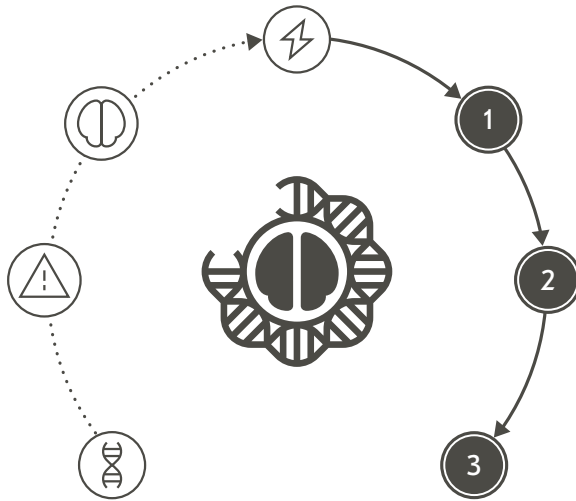
MIGRÄNE IST EINE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG.
LAUT WHO HANDELT ES SICH UM EINE DER AM
STÄRKSTEN BEHINDERNDEN ERKRANKUNGEN ÜBERHAUPT.

Die Kopfschmerzen bei einer Migräneattacke sind in der Regel so stark, dass ans Arbeiten oder auch nur an Freizeitbeschäftigungen nicht mehr zu denken ist. Meistens ist den Betroffenen auch übel und sie reagieren empfindlich auf Licht, Lärm und Gerüche. Es bleibt einem gar nichts anderes übrig, als sich hinzulegen – am besten in einem abgedunkelten Raum – und auszuharren, bis die Beschwerden nachlassen.

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



MIGRÄNE



MIGRÄNE
URSACHEN UND VERLAUF



GENE

GESTEIGERTE REIZVERARBEITUNG
ALS VERANLAGUNG



ENERGIEDEFIZIT

STÖRUNG DES
NERVENSYSTEMS



ENTZÜNDUNG

FREISETZUNG SCHMERZ-
AUSLÖSENDER BOTENSTOFFE



AURA

10 % DER
BETROFFENEN



ATTACKE

STUNDEN
4-72



ERHOLUNGSPHASE

TAGE
≤2

DIE HÄUFIGSTE KOPFSCHMERZART IST DER KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP.

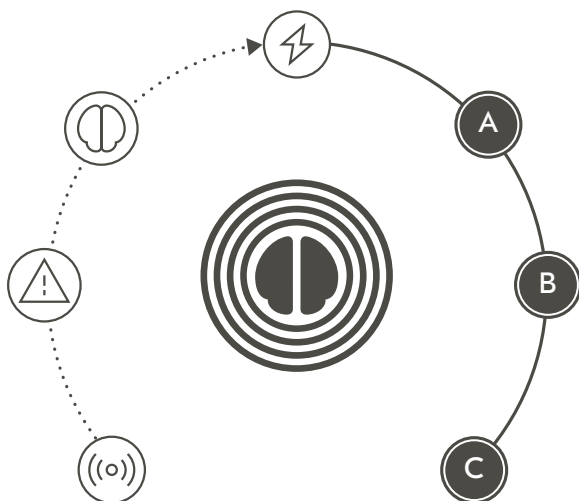
54 % ALLER KOPFSCHMERZBETROFFENEN LEIDEN UNTER KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP. DAMIT KOMMT ER VON ALLEN KOPFSCHMERZARTEN AM HÄUFIGSTEN VOR.

Fast jeder Studierende kennt ihn: Wer lange konzentriert und in starrer Haltung an einer Sache arbeitet, die eigene Erschöpfung ignoriert und immer weitermacht, bekommt irgendwann Kopfschmerzen. Sie breiten sich oft vom Nacken über den Hinterkopf bis zur Stirn aus und fühlen sich wie ein auf den Kopf drückender Helm an. Gerade geistiges Arbeiten wird hierdurch zur Qual.

Im Unterschied zur Migräne ist Spannungskopfschmerz nicht genetisch bedingt, sondern die Folge einer Erschöpfung des körpereigenen Schmerzregulationssystems. Kopfschmerzen dieses Typs können daher bei jedem Menschen auftreten, lassen sich aber auch leichter vermeiden.



KOPFSCHMERZ
VOM SPANNUNGSTYP



KOPFSCHMERZ
VOM SPANNUNGSTYP
URSACHEN UND MERKMALE



ANSPANNUNG
REGULATION DES
SCHMERZEMPFINDENS



ÜBERLASTUNG
ERSCHÖPFUNG DES SCHMERZ-
REGULATIONSSYSTEMS



STÖRUNG
ÜBERMÄSSIGES EINSTRÖMEN
VON SCHMERZINFORMATIONEN



DAUER
MINUTEN
≈30



SCHMERZCHARAKTER
DRÜCKEND ODER
BEENGEND



INTENSITÄT
LEICHT BIS
MITTEL



step
by
step

DIE VERANLAGUNG ZUR
MIGRÄNE IST GENETISCH
FESTGELEGT, MIGRÄNE-
ATTACKEN KANNST DU
VORBEUGEN.

DER ANSATZPUNKT DAFÜR
IST DAS ENERGIEDEFIZIT,
DAS ZUR STÖRUNG DES
NERVENSYSTEMS FÜHRT. ^[→07]

DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG, REGELMÄSSIGEN
SCHLAF UND EIN GUTES VERHÄLTNIS VON ANSPANNUNG
UND ENTSPANNUNG SORGST DU FÜR EINE GLEICH-
MÄSSIGE ENERGIEVERSORGUNG. DAS DEFIZIT KANN SO
GAR NICHT ERST ENTSTEHEN.

Das heißt jetzt nicht, dass du nach einem ganz strengen Plan leben sollst, denn nicht alles ist für jeden gleich wichtig. Zunächst musst du für dich selbst herausfinden, was bei dir Migräneattacken auslösen kann. Das genaueste Ergebnis erhältst du, wenn du dazu die App nutzt [→56]. Natürlich kannst du auch einfach ausprobieren, was dir am meisten hilft.

Seine Gewohnheiten zu ändern ist nicht leicht. Geh es daher entspannt an und lass dich von anfänglichen Misserfolgen nicht entmutigen.



MIGRÄNE



MIGRÄNE
DOS AND DON'TS



ESSEN UND
TRINKEN



SCHLAF



ARBEIT UND
ENTSPANNUNG



ESSEN UND TRINKEN

PLANE REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN EIN

Um die Energieversorgung konstant zu halten, solltest du möglichst zu festen Zeiten essen. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag sind optimal. Der beste Energielieferant für das Gehirn sind komplexe Kohlenhydrate. Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte und Kartoffeln liefern dir diese.

- › Lasse keine Mahlzeit ganz aus. Durch den plötzlichen Abfall des Blutzuckerspiegels können Migräneattacken ausgelöst werden.
- › Wenn du es nicht zu einem entspannten Mittagessen in die Mensa schaffst, nimm dir etwas von zu Hause mit, was dir ausreichend Energie gibt.
- › Versuche, wenigstens eine kurze Ruhepause zum Essen zu finden.
- › Schau dir auch mal die allgemeinen Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an [→52].

LASSE NIEMALS DAS FRÜHSTÜCK AUS

Nach der Nacht sind die Energiespeicher des Nervensystems erschöpft. Deshalb solltest du wirklich jeden Morgen ausgiebig frühstücken.

- › Ein warmes Frühstück (z. B. Müsli mit warmer Milch) und Vollkornprodukte laden deinen Energiespeicher besonders gründlich auf.

ISS VOR DEM SCHLAFENGEHEN NOCH ETWAS

Iss vor dem Schlafengehen z. B. ein Vollkornbrot mit Honig, damit die Energieversorgung auch nachts nicht unterbrochen wird. Diese Regel ist besonders wichtig, wenn du deine Migräneattacken morgens hast.

- › Alternativ kannst du auch ein kleines Müsli (ohne Zucker) essen.

TRINKE AUSREICHEND

Vergiss auch das Trinken nicht und nimm jeden Tag etwa 2–3 Liter Flüssigkeit zu dir. Bevorzuge Wasser und andere ungesüßte Getränke.

- › Trinke koffeinhaltige und alkoholische Getränke in Maßen.
- › Besonders morgens solltest du das Trinken nicht vergessen.
- › Nimm dir Getränke von zu Hause mit, wenn dir Mensa, Kiosk etc. zu teuer sind.



KALENDERBLATT 10-20-REGEL
 MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCHSKOPFSCHMERZ

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TAGE IM MONAT MIT
 MEDIKAMENTENEINNAHME

-10 +10

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCHS-
 KOPFSCHMERZ



know
your
limits

BARMER

Kopfschmerzen und deren zunehmende Verbreitung in der Bevölkerung sind ein gravierendes Gesundheitsproblem und eine gesellschaftliche Herausforderung. Darum setzt sich die BARMER für die Prävention von Kopfschmerz ein und fördert das Pilotprojekt „KopfHoch – Kopfschmerz & Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen“.

Die BARMER ist dabei sicher, dass die geplanten primärpräventiven und gesundheitsförderlichen Interventionen auch über die Hochschule hinaus wirksam werden. Hochschulen bilden Medizinerinnen und Mediziner, zukünftige Führungskräfte sowie weitere Berufsgruppen aus, die in ihrem Arbeitsumfeld den gesellschaftlichen Umgang mit Kopfschmerzen und ihren Auslösern in Zukunft positiv beeinflussen können.



ANSPRECHPARTNER
UND VERANTWORTLICHE

PROJEKTINITIATOREN

Karin Frisch
www.zies-frankfurt.de

Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen
und Schmerzen (ZIES) gemeinnützige Gesellschaft mbH
Kirschwaldstraße 19 / D-60435 Frankfurt am Main
Tel.: +49(0)69 175542270 / Fax: +49(0)69 175542279
E-Mail: info@zies-frankfurt.de

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel
www.schmerzlinik.de

Schmerzlinik Kiel / Heikendorfer Weg 9–27 / D-24149 Kiel
Tel.: +49(0)431 200 99 150 / Fax: +49(0)431 200 99 109
E-Mail: hg@schmerzlinik.de

FÖRDERER

BARMER Krankenkasse
www.barmer.de

BARMER

Axel-Springer-Straße 44 / D-10969 Berlin
E-Mail: universitaeres-gesundheitsmanagement@barmer.de

© ZIES gGmbH 2018 / Alle Rechte vorbehalten

TEXT

Thomas Frisch, Nora Wachsmann

DESIGN

RAFAEL BERNARDO branding communication
www.rafael-bernardo.com

DRUCK

STEINDIALOG Produktion im Dialog GmbH, Leipzig