



head  
ache  
hurts

KARIN FRISCH  
HARTMUT GÖBEL

[WWW.HEADACHE-HURTS.DE](http://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]

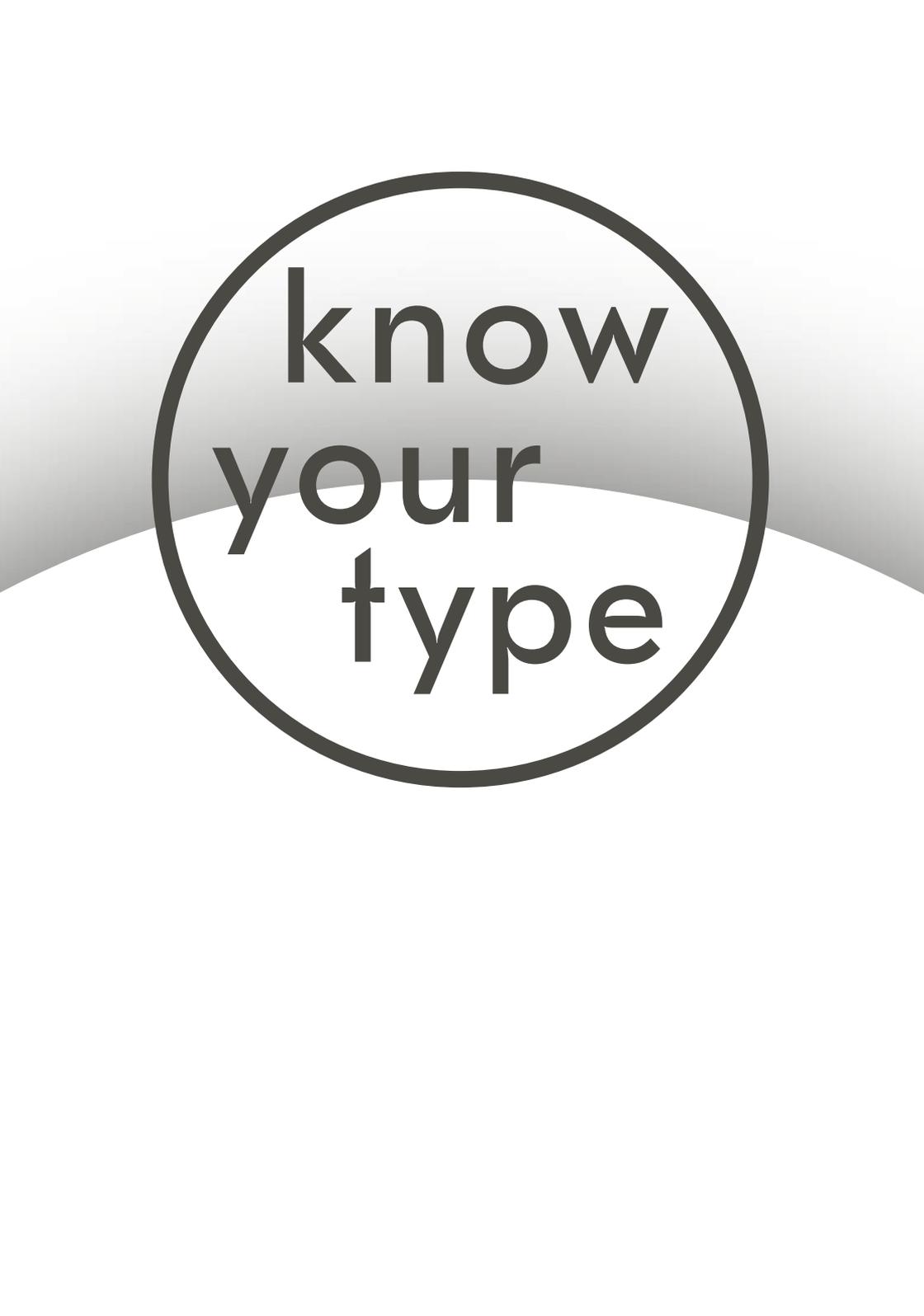
- › KIELER KOPFSCHMERZKALENDER
- › ERNÄHRUNGSREGELN DER DGE

## INFO

[→58]

- › DAS PROJEKT
- › IMPRESSUM





know  
your  
type

# DIE WELTGESUNDHEITS- ORGANISATION <sup>[WHO]</sup> ZÄHLT MIGRÄNE ZU DEN AM STÄRKSTEN BEHINDERNDEN ERKRANKUNGEN DES MENSCHEN.

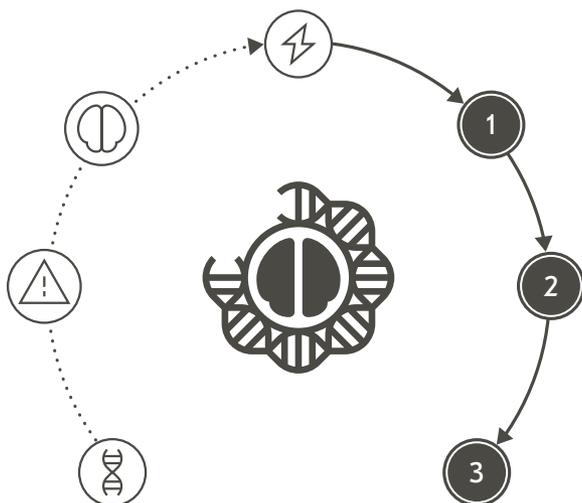
MIGRÄNE IST EINE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG.  
LAUT WHO HANDELT ES SICH UM EINE DER AM  
STÄRKSTEN BEHINDERNDEN ERKRANKUNGEN ÜBERHAUPT.

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-  
AUSLÖSENDEYER BOTENSTOFFE



**AURA**

10 % DER  
BETROFFENEN



**ATTACKE**

STUNDEN  
4-72



**ERHOLUNGSPHASE**

TAGE  
≤2

# DIE HÄUFIGSTE KOPFSCHMERZART IST DER KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP.

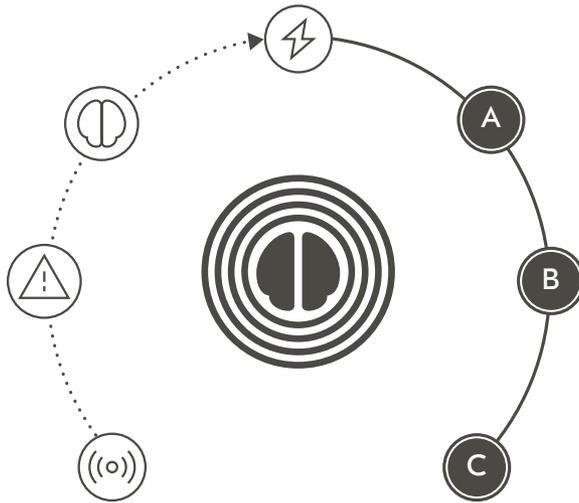
54 % ALLER KOPFSCHMERZBETROFFENEN LEIDEN UNTER KOPFSCHMERZ VOM SPANNUNGSTYP. DAMIT KOMMT ER VON ALLEN KOPFSCHMERZARTEN AM HÄUFIGSTEN VOR.

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. <sup>[→07]</sup>

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.

