

Kopfschmerzen

Was Sie dagegen tun können

Fast alle Menschen leiden ab und zu unter Kopfschmerzen, die meisten unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Kopfschmerzen sind nicht einfach Schicksal: Man kann sie erfolgreich behandeln und den Anfällen vorbeugen.

weder an Spannungskopfschmerzen oder Migräne oder an beidem. Alle anderen Kopfwehformen sind selten. Etwa 4 von 100 Kopfwehpatienten haben chronische Kopfschmerzen.



Kopfschmerzen sind häufig, und fast jeder ist einmal davon betroffen. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung hat mindestens einmal pro Jahr Kopfschmerzen. Kopfschmerzen sind aber nicht einfach nur Schicksal. Man kann die meisten Formen erfolgreich behandeln und den Anfällen auch vorbeugen.

Welche Kopfschmerzformen gibt es?

Spannungskopfschmerzen und Migräne sind am häufigsten

Es gibt unterdessen über 200 verschiedene Kopfschmerzdiagnosen. 90 Prozent aller Kopfwehpatienten leiden ent-

Kopfschmerzen als Begleiterscheinung verschiedener Krankheiten

Kopfschmerzen können als Begleiterscheinung bei einer Krankheit auftreten. Behandelt man die Krankheit, vergehen die Kopfschmerzen wieder. Beispiele sind:

- Kopfschmerzen bei Fieber, Erkältungen, Grippe, Darmgrippe, Ohren- oder Kieferhöhlenentzündung und anderen fiebrigen Infektionen
- Kopfschmerzen nach zu viel Alkohol («Kater»), nach Drogeneinnahme
- Kopfschmerzen bei Augenproblemen (grünem Star, Weitsichtigkeit)
- Kopfschmerzen bei Zahn- oder Kieferproblemen.

Spannungskopfschmerzen oder Migräne?			
	Spannungskopfschmerzen	Migräne	Chronische Kopfschmerzen
Wo sind die Schmerzen?	Unterschiedliche Lokalisation › ganzer Kopf › beidseitig › in Stirnregion › in Schläfenregion › im Hinterkopf oder Nacken	› einseitig (60–70%) › beidseitig	Unterschiedliche Lokalisationen sind möglich
Wie fühlt sich Schmerz an?	› dumpf-drückend oder ziehend › Gefühl, als ob man einen Helm oder einen engen Reif um den Kopf hätte	› pochend › pulsierend › hämmernd	Der Schmerz kann sehr unterschiedlich sein: › dumpf-drückend oder ziehend › pulsierend pochender Schmerz › zum Teil nur einseitig in frühen Morgenstunden
Speziell	Keine Zunahme des Schmerzes bei körperlicher Anstrengung, keine Sehstörungen	Schmerz verstärkt sich bei körperlicher Aktivität Schmerz kann Alltagsaktivitäten hemmen oder verunmöglichen	Patienten klagen über Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen pro Monat
Wie lange dauert ein Anfall?	Einige Stunden bis einen Tag, oft mehrere Tage	Vier Stunden bis drei Tage	Unterschiedlichste Dauer möglich
Weitere Symptome	› meist keine Begleitsymptome › gelegentlich Verspannung / Schmerz der Nackenmuskeln › leichtes Unwohlsein, aber kein Erbrechen	› Übelkeit, Erbrechen › Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit › vor dem Anfall zum Teil Vorzeichen, wie Seh- oder Gefühlsstörungen	

Sehr selten werden Kopfschmerzen durch schwere körperliche Krankheiten ausgelöst, zum Beispiel durch eine Hirnblutung, einen Schlaganfall, einen Hirntumor oder eine Hirnhautentzündung.

Kopfschmerzen nach Kopfverletzung oder Schleudertrauma

Nach Unfällen mit Kopfverletzungen oder nach einem Schleudertrauma kann es zu Kopfschmerzen kommen. Ein halbes Jahr nach dem Unfall sind aber fast alle dieser Patienten wieder schmerzfrei.

Seltene Kopfschmerzformen

Sehr seltene Formen von Kopfschmerzen sind Cluster-Kopfschmerzen und Neuralgien. Beide sind ungefährlich, aber sehr schmerzhaft. Auf diese Kopfschmerzformen gehen wir in diesem Dossier nicht ein.

Akute Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Kopfschmerzform. Typisch ist ein dumpf-drückender oder ziehender Schmerz, der diffus im ganzen Kopf oder auch nur in der Stirn oder den Schläfen spürbar ist. Manchmal fühlt sich der Schmerz auch wie ein einengender Helm oder ein drückendes Band um den Kopf an. Oft sind auch Hals- und Nackenmuskeln schmerzhaft verkrampft.

Spannungskopfschmerzen können zum Beispiel durch Lärm, Anspannung, Wetterwechsel, falsche Haltung beim Sitzen, Stress oder auch durch Erholungsphasen nach Stress (Wochenende) ausgelöst werden. Die Kopfschmerzen können aber auch «einfach so», ohne Auslöser, auftreten. Abnützungen an der Halswirbelsäule sind nur äusserst selten Auslöser dieser Kopfschmerzform.

Das hilft bei akuten Spannungskopfschmerzen

Oft reicht es, einige Entspannungsübungen zu machen, kalte Kompressen aufzulegen oder ein warmes Bad zu nehmen. Auch Ablenkung und Spazierengehen können helfen.

Medikamente sollte man so selten und so wenig wie möglich einnehmen. Wenn schon Kopfschmerzmedikamente, dann möglichst «gewöhnliche» Schmerzmittel nehmen, beispielsweise Paracetamol (500–1000 mg) oder Acetylsalicylsäure (500–1000 mg). Medikamentennamen finden Sie im Kasten «Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne». Spezielle Triptane-Migränemittel (z. B. Zomig®, Imigran®) nützen beim Spannungskopfschmerz nichts und sollten daher nicht eingenommen werden.

Anfällen von Spannungskopfschmerzen kann man durch regelmässige Entspannungsübungen und leichtes körperliches Ausdauertraining vorbeugen: Siehe «Kopfschmerzen ohne Medikamente lindern» (Seite 4).

Migräne

Etwa ein Fünftel aller Kopfschmerzpatienten leidet an Migräne. Migräne ist vermutlich die Folge einer angeborenen, erhöhten Reaktionsbereitschaft des Gehirns auf äussere und innere Reize. Die Anlage zu Migräne ist vererbbar, es gibt «Migränekfamilien».

Die Ausprägung der Migräne kann sich verändern: Migräneanfälle können im Lauf des Lebens auch ohne äussere Einflüsse und ohne Behandlung stärker oder schwächer werden.

Migräne ohne Aura

Typische Migräneanfälle dauern meist zwischen vier Stunden und drei Tagen. Typischerweise verstärken sie sich bei körperlicher Betätigung. Die meisten Patienten fühlen sich während der Anfälle krank. Alltagsaktivitäten (Berufarbeit, Haushaltführung, Kinderbetreuung, Besuche) sind häufig nicht mehr möglich. Migräneanfälle sind nicht einfach nur etwas stärkere Kopfschmerzen, sondern eine Krankheit, die viele Betroffene dazu zwingt, im abgedunkelten Zimmer zu bleiben.

Migränekopfschmerzen sind meist einseitig und pulsierend, stechend oder hämmernd. Typischerweise verstärken sie sich bei körperlicher Betätigung. Begleitet wird der Migräneanfall oft von Übelkeit und Erbrechen sowie von Licht- und Lärmempfindlichkeit. Hals- und Nackenmuskulatur können verspannt sein.

Migräne mit Aura

Etwa 10 bis 20 Prozent der Migränepatienten erleben zusätzlich vor dem Anfall eine Aura. Das sind Zeichen wie Flimmern vor den Augen, Sehstörungen, Sprechstörungen, Kribbeln an Armen und Beinen, Taubheitsgefühl. Diese Zeichen verschwinden meist, wenn die Kopfschmerzen einsetzen, können in Ausnahmefällen jedoch bis zu sieben Tage andauern. Eine Migräne mit Aura ist nicht gefährlicher als eine ohne Aura.

Was löst Migräne aus?

Die Ursache für die Migräne ist nicht genau bekannt. Man kennt aber ver-

Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne		
	Was hat es drin?	So heissen die Medikamente (Beispiele)
«Gewöhnliche» Kopfschmerzmittel	› Paracetamol	› Acetalgin, Dafalgan, Panadol, Tylenol
	› Acetylsalicylsäure	› Aspégic, Aspirin, Aspro
	› Ibuprofen	› Irfen, Algifor, Brufen, Dolocyl
	› Mefenaminsäure	› Mefenacid, Ponstan, Mephadolor
	› Diclofenac	› Voltaren, Olfen, Ecofenac
	› Naproxen	› Naproxen-Mepha, Apranax, Aleve, Proxen
Gegen Übelkeit und Erbrechen	› Domperidon	› Motilium lingual
	› Metoclopramid	› Paspertin, Primperan
	› Meclozin	› Itinerol B6
Triptane* (spezielle Migränemittel)	› Triptan	› Imigran, Maxalt, Naramig, Relpax, Zomig

* Triptane nützen nur gegen Migränekopfschmerzen und Übelkeit. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Krankheitsgefühl können trotz der Einnahme dieser Medikamente weiter bestehen.

schiedene Faktoren, die einen Migräneanfall auslösen können. Bekannte Auslöser sind:

- körperlicher oder seelischer Stress sowie Nachlassen von Stress (Wochenende, Ferien)
- unregelmässiger Schlafrythmus, Zeitverschiebung bei langen Flügen
- Wetterwechsel, Föhn
- Hunger oder das Auslassen von Mahlzeiten
- bestimmte Nahrungsmittel, wie Käse, Alkohol, Kaffee, Tee, Cola, Glutamat (im Aromat, in chinesischen Speisen), Schokolade, Eier, Nüsse, Tomaten
- Hormonschwankungen bei Frauen (vor oder während der Periode, bei Pilleneinnahme, in den Wechseljahren)
- Lärm, flackerndes Licht
- Kontrastmittel bei Röntgenuntersuchungen, bestimmte gefässerweiternde Medikamente.

Migräne ist ein Frauenproblem

Frauen leiden dreimal häufiger an Migräne als Männer. Etwa ein Viertel der Frauen unter fünfzig Jahren hat Migräneattacken. Die weiblichen Hormone können die Migräne unterschiedlich beeinflussen. Bei einigen Frauen verschwindet die Migräne in den Wechseljahren, wenn sich die Hormonspiegel ändern; bei anderen Frauen tritt sie dann erstmals auf. Ähnlich ist es auch mit der Pille oder einer Hormontherapie: Einige Frauen bekommen davon Migräne, bei den anderen lindert die Hormontherapie die Anfälle.

Das hilft bei einem Migräneanfall

- Medikamente sollten so früh wie möglich eingenommen werden, siehe «Medikamente gegen Migräne». Die speziellen Migränemittel (Triptane) dürfen erst genommen werden, wenn Kopfschmerzen auftreten, und nicht schon während der Aura. Alle Medikamente finden Sie in der Übersicht: «Medikamente gegen Migräne» (siehe Tabelle oben).
- Gönnen Sie sich Ruhe und Ablenkung: Ziehen Sie sich in ein ruhiges, dunkles Zimmer zurück. Wenn das

Medikamente gegen Migräne

Wichtig: Bei Migräne sollten die Medikamente so früh wie möglich eingenommen werden, denn dann wirken sie am besten.

Leichter bis mittelschwerer Anfall

1. Bei Erbrechen oder Übelkeit: Zäpfchen (Paspertin®, Primperan®) oder Sublingualtablette (Motilium®) einnehmen und 15 Minuten warten.
2. Dann ein Schmerzmedikament mit einem der folgenden Wirkstoffe einnehmen:
 - › Paracetamol* 1000 mg als Brausetablette oder Zäpfchen
 - › Acetylsalicylsäure* 1000 mg als Brausetablette oder Sachtet
 - › Ibuprofen* 600–1800 mg
 - › allenfalls sonst ein Schmerzmedikament, das Ihnen hilft
 - › Diclofenac* 100–150 mg
 - › Mefenaminsäure* 500–1500 mg
 - › Naproxen* 500–1000 mg

Speziell bei Migräne mit Aura: Alle diese Medikamente sollten schon möglichst während der Aura eingenommen werden. Nicht warten, bis die Kopfschmerzen schon da sind.

Schwerer Migräneanfall

- › Triptane* als Nasenspray, Filmtabletten, Lingualtabletten, Zäpfchen oder unter die Haut gespritzt

Speziell bei Migräne mit Aura: Triptane sollten erst eingenommen werden, wenn die Kopfschmerzen auftreten, und nicht schon während der Aura.

Medikamente zur Vorbeugung

Betablocker, Kalziumantagonisten, Antidepressiva, Magnesium 400–600 mg pro Tag, Vitamin B₂, Coenzym Q₁₀. Bei Frauen mit Migräne während der Periode können auch Hormontabletten oder Östrogenpflaster vorbeugend wirken.

Vorbeugung mit Medikamenten ist in folgenden Fällen sinnvoll:

- › bei mehr als drei schweren Anfällen pro Monat
- › bei sehr langen Anfällen, die 48 Stunden und mehr dauern
- › wenn die Schmerzen zu Invalidisierung führen
- › wenn Kopfschmerzmedikamente oder Migränemittel nicht helfen

* Die Namen der Medikamente finden Sie in der Tabelle «Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne» (Seite 2)

nicht geht, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes. Betrachten Sie zum Beispiel ein Bild, oder versuchen Sie, sich in eine angenehme Erinnerung zu träumen. Stellen Sie sich eine schöne Landschaft vor oder wie Sie Ihr Haustier streicheln.

- Alle weiteren Massnahmen siehe «Kopfschmerzen ohne Medikamente lindern» (Seite 4).

Welches ist das beste Medikament bei Migräne?

Man kann bis heute noch nicht zuverlässig voraussagen, welches Medikament bei welcher Person am besten wirkt. Das

beste Medikament ist dasjenige, welches Ihnen hilft. Wenn Sie Ihre Migräne mit «gewöhnlichen» Kopfschmerzmitteln – z. B. Aspirin® oder Dafalgan® – gut therapieren können, dann sind dies die richtigen Medikamente für Sie.

Spezielle Migränemittel (Triptane) sind nötig, wenn Ihnen «gewöhnliche» Kopfschmerzmedikamente nicht genügend helfen oder wenn Sie diese nicht nehmen dürfen. Die speziellen Migränemittel haben den Vorteil, dass sie auch gegen Übelkeit und Erbrechen nützen. Sie beeinflussen allerdings andere Symptome wie Müdigkeit oder Erschöpfung nicht. Vorsicht bei hohem Blutdruck oder Herzkrankheit.

Kopfschmerzen ohne Medikamente lindern

Auch wenn die Wirksamkeit dieser Tipps nicht in Studien nachgewiesen ist, helfen sie doch vielen Kopfschmerzgeplagten.

Entspannung, Ablenkung

- › Spaziergang an der frischen Luft
- › kurzer Rückzug in ein ruhiges, abgedunkeltes Zimmer
- › Entspannungsübungen (Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Feldenkrais, autogenes Training, Atemübungen)

Behandlung mit Kälte oder Wärme

- › **kalte Umschläge** (vor allem bei Stirnkopfschmerzen): kaltes Tuch oder Coldpack für eine Minute auf schmerzende Stelle legen, dann drei Minuten Pause – bis zu dreimal wiederholen
- › **warme Umschläge** auf den Nacken bei Kopfschmerzen im Hinterkopf und Verspannung der Nackenmuskulatur
- › **warm-kalte Fussbäder/Fussdusche**: Duschen oder baden Sie Ihre Füße und Unterschenkel drei bis fünf Minuten lang mit warmem Wasser. Danach für etwa zehn Sekunden kalt abduschen – dreimal wiederholen
- › **warmes Vollbad** für zehn bis zwanzig Minuten. Aromazusätze zur Entspannung: Orangenblüte, Bergamotte

Kopfmassage

- › **Massage der Schläfen** mit Pfefferminzöl
- › **Massage der Schläfen**: Mittelfinger und Zeigefinger auf die Schläfen legen und mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen mindestens fünf Minuten lang massieren
- › **Massage der Stirn**: Zeigefinger und Mittelfinger auf die Stirn legen und drei bis fünf Minuten lang Stirn massieren
- › **Eiswürfelmassage** der schmerzenden Kopfstellen (gut bei Migräne)

Grossmutter's Hausmittel

- › eine Tasse sehr starken Kaffee mit dem Saft einer halben Zitrone trinken oder einen Zitronenschnitt zum Kaffee lutschen



zium Q₁₀. Diese Medikamente verringern die Anzahl und die Schwere der Migräneanfälle. Etwa 60 bis 80 Prozent der Patienten haben damit bedeutend weniger Migräneanfälle. Die Mittel nützen allerdings nur, wenn sie regelmässig und über längere Zeit (6–12 Monate) eingenommen werden.

Kopfschmerzen ohne Medikamente lindern

Wundermittel Bewegung

Leichtes Ausdauertraining hilft, Kopfschmerzen vorzubeugen. Damit es nützt, muss man allerdings dreimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten so trainieren, dass man leicht ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommt. Geeignet sind: Jogging oder rasches Gehen, Schwimmen, Velofahren, Nordic Walking. Patienten berichten, dass sie ihrem Kopfweh buchstäblich davon-gelaufen sind.

Mit Stress umgehen lernen

Stress, Angst, Sorgen und dauernde Anspannung können Kopfschmerzen auslösen. Wir sagen ja auch: «sich den Kopf über etwas zerbrechen». Leider kann man Stress und belastende Situationen nicht immer vermeiden. Man kann aber lernen, besser mit Situationen umzugehen, in denen man unter Druck kommt oder sich überlastet fühlt. Es gibt dazu spezielle Stressbewältigungstrainings. Manchmal hilft es auch, wenn man seine Sorgen mit einer Fachperson besprechen kann, zum Beispiel mit einem Psychologen oder Psychiater.

Entspannung lernen

Gelassenheit und Entspannung kann man üben. Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Feldenkrais, Qigong, Yoga oder Atemtherapie «immunisieren» den Körper gegen Stress. Für diese hilfreichen Methoden gibt es zahlreiche Kurse, Kassetten, CD, DVD oder Bücher.

Migräne vorbeugen

Migräneanfällen kann man vorbeugen, «geheilt» wird die Migräne dadurch jedoch nicht. Mit Medikamenten und einigen vorbeugenden Massnahmen kann man aber erreichen, dass die Attacken seltener oder weniger schmerzhaft werden.

- Finden Sie heraus, was Ihre Migräne auslöst, und versuchen Sie, diese Migräneauslöser zu vermeiden. Was Ihre Migräne auslöst, finden Sie am besten mit einem Kopfschmerztagebuch heraus.
- Achten Sie auf einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus: Auch am Wochenende und in den Ferien sollten Sie immer etwa zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen.

- Wenn Sie an einem zu hohen Blutdruck leiden, sollte dieser behandelt und auf normale Werte gebracht werden.
- Tägliche Entspannungsübungen und regelmässige körperliche Bewegung sind sehr Erfolg versprechend. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens drei- bis viermal pro Woche etwa 30 Minuten so trainieren, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen.
- Einigen Patienten hilft Akupunktur: «Komplementärmedizin bei Kopfschmerzen» (siehe Seite 6).
- Folgende Medikamente helfen vorbeugend: Betablocker, Kalziumantagonisten, gewisse Antidepressiva, Antiepileptika, Magnesium (400–600 mg pro Tag), Vitamin B₂, CoEn-

Kopfschmerzmedikamente: Vorsicht Abhängigkeit!

Sie sollten Kopfschmerzmedikamente und Triptane (Migränemittel) nie länger als drei Tage hintereinander und nie häufiger als an zehn Tagen pro Monat nehmen.

Zu häufige Einnahme und zu hohe Dosen können zu Abhängigkeit und Medikamentenkopfschmerzen führen.

Test: Ist Ihr Kopfschmerz durch Medikamente verursacht?

- › Haben Sie täglich Kopfschmerzen? Ja Nein
- › Behandeln Sie Ihre Kopfschmerzen mit Migränemitteln oder Kopfschmerzmitteln? Ja Nein
- › Nehmen Sie diese Mittel täglich oder fast täglich? Ja Nein

Wenn Sie alle drei Fragen mit Ja beantwortet haben, dann ist Ihr Kopfschmerz möglicherweise durch die Medikamente verursacht. Wenden Sie sich unbedingt an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Chronische Kopfschmerzen

Treten die Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen pro Monat auf, spricht man von chronischen Kopfschmerzen. Etwa 3 Prozent aller Patienten mit Migräne und Spannungskopfschmerzen leiden unter chronischen Kopfschmerzen. Chronische Kopfschmerzen verleiten Patienten häufig dazu, zu viele und zu oft Schmerzmittel zu nehmen.

Therapie der chronischen Kopfschmerzen

Die wirksamste Therapie bei chronischen Kopfschmerzen ist eine Kombination aus vorbeugenden Medikamenten, Stressbewältigungstraining und Entspannungsübungen. Dies haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Die Therapie der chronischen Kopfschmerzen ist allerdings schwierig und braucht viel Geduld. Erste Erfolge zeigen sich oft

erst nach Wochen, und die Kopfschmerzen werden meist nur etwas schwächer, vergehen aber nicht ganz.

Als Medikamente werden Antidepressiva eingesetzt. Antidepressiva erhöhen die Schmerzschwelle und verändern die Schmerzempfindung, so dass Kopfschmerzanfälle seltener und weniger stark werden. Andere Kopfschmerzmedikamente und Triptane (Migränemittel) sollten bei chronischen Kopfschmerzen so selten wie möglich genommen werden.

Chronischer Medikamentenkopfschmerz

Wer zu viele oder zu oft Kopfschmerzmedikamente nimmt, wird mit der Zeit von ihnen abhängig. Der Körper gewöhnt sich an die vielen Medikamente und reagiert mit Kopfschmerzen, sobald man keine Tabletten mehr nimmt. Dies verleitet dazu, immer öfter und immer mehr Tabletten einzunehmen.

Im Extremfall hat man trotz der Medikamente Kopfschmerzen.

Die einzige Möglichkeit, den Medikamentenkopfschmerz zu behandeln, ist der Medikamentenentzug. Dies kann nur unter Aufsicht eines Arztes durchgeführt werden, entweder ambulant oder stationär in einem Spital. Jegliche Therapie von Medikamentenkopfschmerzen ist sinnlos, solange noch Schmerzmittel oder Triptane (Migränemittel) eingenommen werden.

Welche Untersuchungen sind bei Kopfschmerzen nötig?

Das Wichtigste für die Diagnose der Kopfschmerzen sind ein detailliertes Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin und eine neurologische Untersuchung. Ein Kopfschmerztagebuch kann wichtige Hinweise auf die Art der Schmerzen liefern. Mit allen diesen Informationen gelingt es dem Arzt/der Ärztin, eine genaue Diagnose zu stellen und zu beurteilen, ob weitere Untersuchungen wie Röntgen, Röhre (CT, MRI), EEG oder auch Laboruntersuchungen nötig sind. Für die Diagnose von Spannungskopfschmerzen oder Migräne sind diese Abklärungen in der Regel nicht erforderlich. Diese beiden Kopfschmerzarten kann der erfahrene Arzt aufgrund eines detaillierten Gesprächs sowie einer gezielten Untersuchung zuverlässig erkennen.

Wann braucht es ein «Röhrenbild» (CT oder MRI)?

Viele Patienten haben Angst vor einer gefährlichen Krankheit und möchten deshalb «in die Röhre» zur Abklärung (MRI, Computertomografie). Dies ist aber nur in wenigen Fällen notwendig und sinnvoll. Findet der Arzt im Gespräch und bei der Untersuchung keine Auffälligkeiten, ist es äusserst unwahrscheinlich, dass im Röhrenbild (CT oder MRI) irgendeine gefährliche Krankheit entdeckt wird, welche die Kopfschmerzen verursacht hat.

CT und MRI oder auch eine Laboruntersuchung sind nötig für die Diagnose, wenn zum Beispiel gleichzeitig

Ihr persönliches Kopfschmerztagebuch

Ein Kopfschmerzkalendarium hilft nicht nur bei der Diagnose der Kopfschmerzen, sondern Sie können damit auch Auslöser gezielt erkennen. Im Internet gibt es zahlreiche Kopfschmerztabellen und -kalender, zum Beispiel unter www.dmkg.de und www.headache.ch.

Darin kann man unter anderem Folgendes festhalten:

- › Wann traten die Kopfschmerzen auf? Wie lange dauerten sie? Wie stark waren sie?
- › Hatten Sie vorher Anzeichen einer Aura?
- › Traten gleichzeitig Übelkeit, Lichtscheu, Sehstörungen, Lärmempfindlichkeit oder andere Begleitsymptome auf?
- › Was war vor dem Anfall? Was könnte ihn ausgelöst haben? Was haben Sie gegessen? Haben Sie sich körperlich angestrengt? Fühlten Sie sich gestresst?
- › In welchem Zyklusabschnitt treten die Anfälle auf? Nehmen Sie gleichzeitig Hormone?
- › Welche Medikamente haben Sie gegen die Schmerzen genommen? Wie gut haben diese geholfen?

mit den Kopfschmerzen Lähmungen auftreten, oder bei schlagartig einsetzenden stärksten Kopfschmerzen (siehe auch «Warnzeichen» in Tabelle «Wann sollte man mit Kopfschmerzen zum Arzt?»)

Komplementärmedizin bei Kopfschmerzen

Gerade bei chronischen Kopfschmerzen oder Migräne kann es sinnvoll sein, einmal etwas Unkonventionelles zur Vorbeugung anzuwenden, zum Beispiel etwas «Nichtschulmedizinisches».

Akupunktur

Akupunktur kann bei chronischen Kopfschmerzen und bei Migräne durchaus hilfreich sein. Bei einem Teil der Patienten geht die Anzahl der Anfälle zurück, und die Kopfschmerzstärke kann etwas abnehmen. Eine grosse, unabhängige Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass Akupunktur etwas wirksamer ist als Scheinakupunktur, bei der die Nadeln ausserhalb der Akupunkturpunkte gesetzt werden.

Weitere Methoden

Viele Kopfwehgeplagte berichten auch, dass ihnen die eine oder andere der untenstehenden Methoden geholfen haben. Allerdings konnte bis heute wissenschaftlich nicht bewiesen werden, dass diese Methoden wirklich helfen.

Wann sollte man mit Kopfschmerzen zum Arzt?

Warnzeichen – notfallmässig zum Arzt

- › Kopfschmerzen nach einem Unfall mit Bewusstseinsverlust
- › schlagartig auftretende, heftigste Kopfschmerzen («Kopfweh wie noch nie»)
- › Kopfschmerzen mit Sehstörungen, Gefühlsstörungen oder Sprechstörungen
- › Kopfschmerzen mit Gehstörungen (Stolpern, Umfallen) oder mit Lähmungen
- › Kopfschmerzen mit Verwirrtheit, Krampfanfällen oder Bewusstlosigkeit
- › Kopfschmerzen mit Fieber und Nackensteifigkeit
- › Kopfschmerzen am Morgen mit schwallartigem Erbrechen ohne Übelkeit (vor allem bei Kindern)

In diesen Fällen können zusätzliche Untersuchungen wie Röntgenbild, CT, MRI oder Labor nötig sein.

Bald zum Arzt

- › Sie wachen in der Nacht wegen Kopfschmerzen auf
- › Sie haben Kopfschmerzen im Liegen, die sich nach dem Aufstehen spontan wieder bessern
- › Ihre Kopfschmerzen treten beim Sporttreiben, beim Husten, Niesen, Pressen oder Orgasmus auf
- › Ihre Kopfschmerzanfälle werden häufiger oder stärker
- › Ihre Kopfschmerzen verändern sich; zum Beispiel wandelt sich der Kopfschmerzcharakter von dumpf-bohrend zu stechend
- › Sie sind älter als 40 und haben zum ersten Mal in Ihrem Leben Kopfschmerzen

An Ihren Arzt sollten Sie sich auch in folgenden Situationen wenden

- › Sie haben an mehr als zehn Tagen pro Monat Kopfschmerzen
- › Sie nehmen immer mehr oder immer häufiger Kopfschmerzmedikamente
- › Ihre Kopfschmerzen gehen trotz Medikamenten nicht weg
- › Ihr bisher wirksames Kopfschmerzmedikament wirkt nicht mehr

- Akupressur
- Kraniosakraltherapie (spezielle Form der Osteopathie)
- Chinesische Medizin
- Chiropraktik
- Massagen bei verspannter Nackenmuskulatur.

Es gibt keine Hinweise, dass das Entfernen von amalgamhaltigen Zahnfüllungen gegen Kopfschmerzen hilft. Denken Sie daran, dass das Ersetzen dieser Füllungen sehr teuer ist und die Krankenversicherung diese Kosten nicht übernimmt.

IMPRESSUM

© 2017 by Verein mediX schweiz

Das Gesundheitsdossier «Kopfschmerzen» wurde im Februar 2017 aktualisiert.

Leitung Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autorin: › Dr. med. Anne Sybil Götschi

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch