

# Kopfschmerzen ganzheitlich behandeln



Ein Survival-Kit für den Alltag



ein Ratgeber von



# Worum geht's in diesem Ratgeber?

Fast jeder kennt ihn, keiner mag ihn: Kopfschmerz ist ein ungeliebter Gast, der gerne dann vorbeikommt, wenn es gerade gar nicht passt. Zum Beispiel wenn sich E-Mails, Wäscheberge oder andere unerledigte Aufgaben türmen. Was nun?

Manche beißen einfach die Zähne zusammen. „Wird schon wieder“, denken sie sich. Und sie haben recht, lassen die Schmerzen doch tatsächlich nach einer Weile nach. Aber bis es soweit ist, büßen Kopfschmerzpatienten viel Lebensqualität ein. Wer das verhindern will, greift gern zu Tabletten – nichtsahnend, dass Medikamente nur in Ausnahmefällen die richtige Wahl sind. Denn es gibt viel sanftere Möglichkeiten, das Gewitter im Kopf zu beruhigen.

Kopfschmerzen sind so individuell wie die Patienten, die darunter leiden. Deshalb muss jeder die Mittel finden, die ihm persönlich am besten helfen.

Unser Ratgeber richtet sich v. a. an Spannungskopfschmerzpatienten: Er gibt ihnen nützliche Werkzeuge an die Hand, die Teil einer ganzheitlichen Behandlung sind und auch in Schmerzkliniken angewandt werden.

Nutzen Sie diese Werkzeuge, um sich Ihr persönliches Survival-Kit zusammenzustellen, die Kopfschmerzen besser zu bewältigen – und schnell wieder fit zu werden.

Auch die Checkliste auf Seite 23 hilft Ihnen dabei.



# Hinter den Kulissen: Was Sie über Ihre Kopfschmerzen wissen sollten

Donnergrollen in weiter Ferne. Ein Unwetter zieht auf. „Nicht schon wieder“, denkt er sich und fasst an seine Stirn. Wenn das Gewitter im Kopf zu toben beginnt, sind die Betroffenen im schlimmsten Fall für einige Stunden außer Gefecht gesetzt. Aber was genau bei einer Kopfschmerzattacke passiert, ist den meisten ein Rätsel.

Die Kopfschmerzen selbst und deren potentielle Auslöser zu kennen, ist wichtig, um sie erfolgreich zu behandeln. Denn Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Wer weiß, wie und warum die Schmerzen entstehen, kann besser entscheiden, welches Werkzeug unbedingt Teil seines Survival-Kits werden soll. Und ist bestens für die nächste Attacke gerüstet.

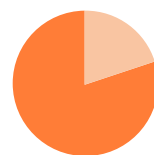
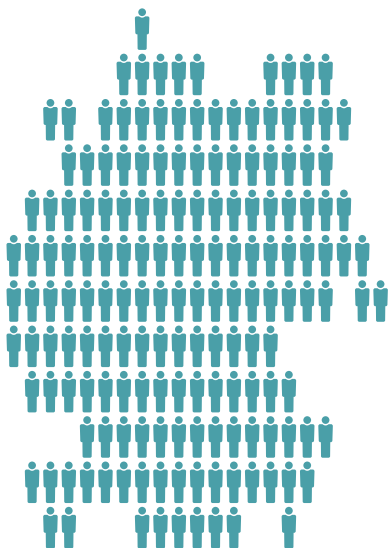
## Grundlagen



Kopfschmerz gehört zu den **häufigsten** Erkrankungen in Deutschland.

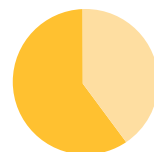
Rund **57 Mio**

Deutsche leiden darunter.



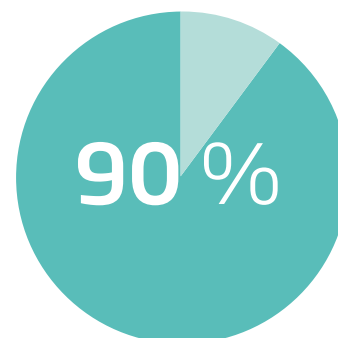
**80 %**

der Betroffenen empfinden ihre Kopfschmerzen als schwere Belastung im Alltag.



Trotzdem werden nur **60 %** der Patienten aktiv und behandeln sich selbst oder gehen zum Arzt.

Doch in diesem Fall sind sie meist erfolgreich, denn bei



der Betroffenen verschwinden die Schmerzen ganz oder lassen zumindest nach.



## Welcher Kopfschmerz plagt Sie?

Es dröhnt, pocht oder hämmert: Experten kennen mittlerweile 252 Kopfschmerzarten, die sich in Ursache oder Ausprägung unterscheiden. Scurrile Formen wie der Husten- oder der kältebedingte Kopfschmerz sind jedoch selten. Die meisten Patienten leiden unter primären Kopfschmerzen, die nicht durch eine andere Erkrankung ausgelöst wurden. Erfahren Sie mehr über die vier häufigsten Kopfschmerzarten.



Deutsche leiden unter **Spannungskopfschmerzen**.  
Sie gehören evtl. dazu, wenn:

- ✓ Sie trotz Kopfschmerzen Ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen können,
- ✓ Ihnen körperliche Aktivitäten wie Laufen oder Treppensteigen nichts ausmachen,
- ✓ Sie trotz Brummschädel hungrig sind.

Fühlt sich der Schmerz drückend und beengend an, ohne zu pulsieren? Ist der ganze Kopf betroffen? Sind die Schmerzen leicht bis mittelstark? Auch diese Symptome können auf Spannungskopfschmerzen hindeuten.



Deutsche leiden unter **Migräne**.  
Sie gehören evtl. dazu, wenn:

- ✓ die Kopfschmerzen Ihren Alltag sehr beeinträchtigen,
- ✓ körperliche Aktivitäten wie Laufen oder Treppensteigen die Kopfschmerzen verstärken,
- ✓ Ihre Kopfschmerzen mit Übelkeit einhergehen.

Haben Sie mäßige bis starke, einseitige Schmerzen, die in Ihrem Kopf pulsieren? Sind Sie licht- und lärmempfindlich? Diese Symptome deuten auf Migräne hin.



Deutsche leiden unter **Clusterkopfschmerzen**.  
Sie gehören evtl. dazu, wenn:

- ✓ Sie heftige einseitige Schmerzen im Augen- bzw. Schläfenbereich haben, die 15 Min. bis 3 Stunden andauern,
- ✓ die Schmerzen von Augenrötung, Augentränen, Nasenlaufen, hängendem Augenlid oder Unruhe begleitet werden,
- ✓ die Kopfschmerzattacken jeden 2. Tag oder sogar bis zu achtmal pro Tag auftreten.



Deutsche leiden unter **sekundären Kopfschmerzen**, die Symptome anderer Erkrankungen sind.  
Sie gehören evtl. dazu, wenn:

- ✓ Sie an einer Infektion, Kopfverletzung, Gefäßkrankheit, Nasennebenhöhlenentzündung oder einer anderen Krankheit leiden, die mit Kopfschmerzen einhergeht,
- ✓ Sie mehr als 15 Mal im Monat Kopfschmerzen haben und sich die Frequenz der Attacken erhöht. Dann leiden Sie evtl. unter Medikamenten-Kopfschmerz: Zu häufige Schmerzmitteleinnahmen führen langfristig nicht zu weniger, sondern zu mehr Schmerz.



# Ursachenforschung: Dem Kopfschmerz auf der Spur

Migräne und Clusterkopfschmerzen entstehen u. a. durch äußere Faktoren: Reizüberflutung, Wetterumschwünge oder Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf können eine Attacke heraufbeschwören. Auch bei sekundären Kopfschmerzen lässt sich die Ursache relativ leicht feststellen: Krankheiten oder Medikamente sind für das Gewitter im Kopf verantwortlich. Anders bei Spannungskopfschmerzen. Diese Erkrankung ist sehr komplex – die Ursachen liegen z. T. noch im Dunkeln.

## Von möglichen und unmöglichen Auslösern



**Viele Patienten schieben ihre Spannungskopfschmerzen zwar auf das Wetter**, aber meistens liegen sie damit falsch. Auch Flüssigkeitsmangel oder schlecht belüftete Räume sind selten die Übeltäter. Es gibt zwar einige wenige Patienten, die an Kieferfehlstellungen oder Sehschwächen leiden und deshalb über Kopfweh klagen, doch ...



**Weitaus mehr Patienten nennen Stress als möglichen Auslöser.** Rund 39 Prozent der Deutschen geben an, Kopfschmerzen zu haben, wenn sie gestresst sind. Denn Stress verändert das Schmerzsystem des Körpers.



© Prof. Dr. med. Hartmut Göbel - [www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de)

Prof. Dr. med. Hartmut Göbel, Neurologe:

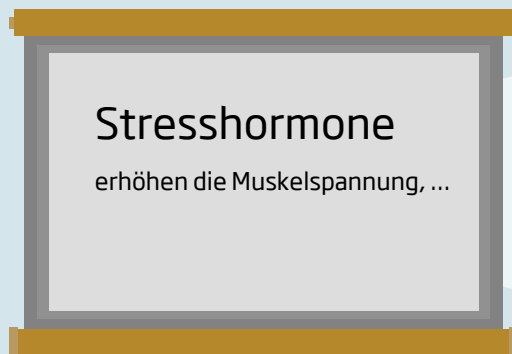
”

Spannungskopfschmerzen entstehen durch eine Störung im Schmerzabwehrsystem. Sie sind also selbst die Ursache der Schmerzen. Die Suche nach einer anderen Ursache, auf die sie zurückgeführt werden können, ist nicht zielführend.“

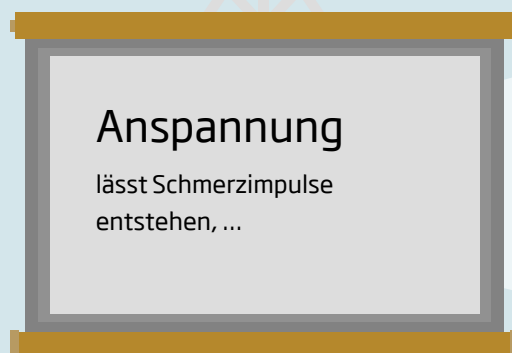


# Was passiert in Ihrem Kopf?

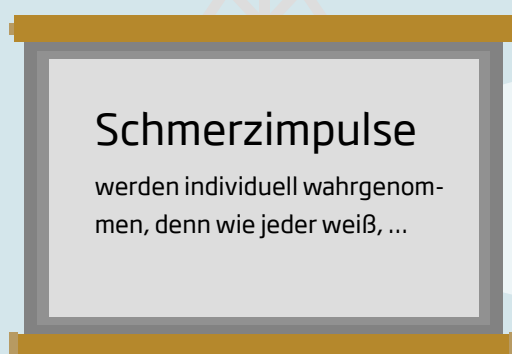
Noch sind sich Forscher nicht einig, welche Mechanismen ablaufen, wenn Spannungskopfschmerzen entstehen. Folgender Ansatz ist der aktuellste:



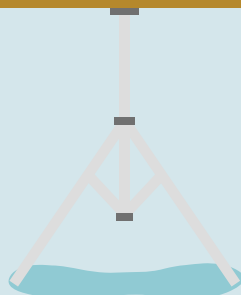
... denn Stress ist eigentlich ein Schutzmechanismus: Droht Gefahr, werden bestimmte Hormone ausgeschüttet, die u.a. Stirn- und Nackenmuskeln anspannen. So soll der Mensch für Angriff oder Flucht gerüstet sein. Dass dieser Mechanismus heute kaum noch von Nutzen ist, weiß der Körper nicht.



... die zum Gehirn strömen. Dort fängt sie das Hormon Serotonin ab, das eine Art Wächter darstellt. Doch wenn die Schmerzimpulse kein Ende nehmen, sind die Wächter machtlos: Die Schmerzen kommen ungehindert im Gehirn an. Kopfschmerz entsteht.



... ist Kopfschmerz nicht gleich Kopfschmerz. Wie Schmerzimpulse wahrgenommen werden, bestimmt das körpereigene Schmerzsystem sehr individuell. Auch von Charakter, Erziehung und momentaner Stimmung hängt es ab, ob die Schmerzen nur ein Achselzucken oder Panikreaktionen auslösen.



# Erste Hilfe: Was Sie akut gegen Kopfschmerzen tun können

So mancher Patient fühlt sich hilflos, wenn wieder einmal Kopfschmerzen im Verzug sind. Zwar gibt es kein Wundermittel, das immer und überall wirkt, aber viele gut erprobte Methoden. Jeder Patient ist anders – deshalb braucht jeder eine maßgeschneiderte Behandlung.

Die einzelnen Methoden setzen an unterschiedlichen Punkten an: Medikamente und einige Heilkräuter wirken auf das Schmerzsystem ein, Kälte- und Wärmeanwendungen sowie Massagen nehmen sich die Muskulatur vor. Natürlich lassen sich diese Verfahren auch kombinieren, um möglichst schnelle Effekte zu erzielen. Sollte sich der Kopfschmerz dann immer noch als sehr widerspenstig erweisen,

können Sie auf einen letzten Trumpf setzen: Kopfschmerz lässt sich besser ertragen, wenn man gelernt hat, damit umzugehen.

Alle folgenden Therapieformen eignen sich vor allem für Spannungskopfschmerzpatienten. Testen Sie selbst, welche Behandlungen bei Ihnen am besten wirken. Diese Verfahren können Sie guten Gewissens in Ihr Kopfschmerz-Survival-Kit packen. Es wird Ihnen auch bei der nächsten Attacke treu zur Seite stehen.





# Schmerzmittel richtig einsetzen

Schmerzmittel gehören zu den meistverkauften Medikamenten in Deutschland: Rund 150 Millionen Packungen kaufen die Deutschen jedes Jahr. Ihre Wirkstoffe halten bestimmte Botenstoffe davon ab, Schmerzimpulse auszulösen. Doch Schmerzmittel sind nicht immer die richtige Wahl.

## Sie können Spannungskopfschmerzen medikamentös behandeln, wenn ...



**sie sehr stark sind** oder andere Maßnahmen wie Massagen oder Entspannungsübungen nicht helfen. Da Medikamente Nebenwirkungen haben können, ist jedoch Vorsicht geboten.



**Sie Schmerzmittel nicht häufiger als zehnmal pro Monat** und nicht an mehr als drei aufeinanderfolgenden Tagen einnehmen. Sonst nehmen die Schmerzen evtl. zu, da die Medikamente die Empfindlichkeit des Schmerzsystems erhöhen. Medikamenten-Kopfschmerz ist die Folge.



Dr. med. Ansgar Frieling, Neurologe



Viele Patienten nehmen zu häufig Schmerzmittel. Doch wenn sie eine Pause einlegen, sind sie oft erstaunt, dass sie nach einiger Zeit auch gut ohne Medikamente zurechtkommen. Wer sich im Klaren ist, dass ihm nichts passieren kann, wenn der Schädel brummt, entwickelt Gelassenheit. Dadurch baut er erst gar keine negativen Erwartungen auf, die Schmerzen nur verstärken.“



## Welches Schmerzmittel ist das richtige?



**Patienten, die zu Magengeschwüren, Asthma oder Allergien neigen und Kindern** ist von ASS abzuraten. Schwangere sollten auf Schmerzmittel ganz verzichten. Auch Patienten, die an jedem zweiten Tag unter Kopfweh leiden, helfen gängige Schmerzmittel nicht weiter. Sie brauchen Antidepressiva als vorbeugende Maßnahme. Ansonsten sind pauschale Empfehlungen schwierig, denn ...

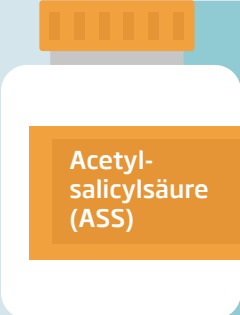





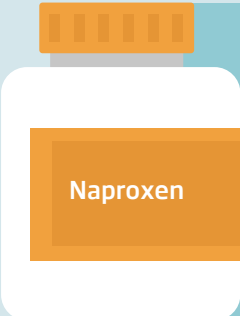



**Nicht jedes Medikament hilft jedem Patienten** – und nicht in jeder Situation. Deshalb probieren Patienten am besten aus, mit welchem Mittel sie gut zurechtkommen.





## Die beliebtesten Wirkstoffe in der Übersicht

Wirkstoff	Beispiel	Wirkung	Dosis	Risiken & Nebenwirkungen
 <b>Acetyl-salicylsäure (ASS)</b>	Aspirin, ASS-ratiopharm, ASS-Stada, ASS Hexal	schmerzhemmend, fiebersenkend, entzündungshemmend  wirkt schnell, für 4-6 Stunden	 500 - 1000 mg  Höchstdosis: 1.500 g/Tag	Übelkeit, Magenschmerzen, Durchfall
 <b>Paracetamol</b>	Paracetamol-ratiopharm, Sinpro-N, Paracetamol-AL-Saft, Ben-u-ron, Captin-Zäpfchen	schmerzhemmend, fiebersenkend  wirkt langsam, für 4-6 Stunden	 500 - 1000 mg  Höchstdosis: 1.500 g/Tag	Leberbeschwerden
 <b>Ibuprofen</b>	Ibuhexal, Ibuprofen AL, Ibuprofen STADA, Ibu-Vivimed	gegen Rheuma, Schmerzen, Fieber und Entzündungen  wirkt schnell, für 4-6 Stunden	 200 - 600 mg  Höchstdosis: 2,4 g/Tag	Magenbeschwerden, Durchfall (Ibuprofen gilt als verträglicher als ASS)
 <b>Naproxen</b>	Naproxen-ratio, Naproxen Schwoerer, Naproxen Acis	schmerzlindernd, fiebersenkend, entzündungshemmend  wirkt schnell, für bis zu 12 Stunden	 500 mg  Höchstdosis: zweimal 250 - 500 mg/Tag	Magenbeschwerden (Naproxen gilt als verträglicher als ASS)

Eine aktuelle Harvard-Studie zeigt, dass Schmerzmittel besonders gut wirken, wenn sie mit einer positiven Erwartungshaltung eingenommen werden!

Quelle: Science Translational Medicine





# Heilpflanzen: Sanfte Alternativen zu Schmerzmitteln

Bei leichten oder chronischen Kopfschmerzen ist von Schmerzmitteln abzuraten.  
Hier erzielen auch Heilpflanzen gute Wirkungen.



## Weil Pfefferminzöl Studien zufolge genauso gut wie Schmerzmittel wirkt ...

... hat die Heilpflanze Nummer Eins schon seit Längerem einen festen Platz in der Kopfschmerztherapie. Reiben Sie Stirn und Schläfen ein - bei Bedarf auch mehrmals, bis die Schmerzen weg sind.



## Weidenrinde wird seit Jahrtausenden in der Volksmedizin eingesetzt.

Im 19. Jahrhundert entwickelten Wissenschaftler aus ihrem Wirkstoff „Salicin“ ein bekanntes Schmerzmittel: Aspirin. Weidenrinden-Präparaten wirken daher ähnlich. Indem sie in das Schmerzsystem eingreifen, lindern sie Kopfweh.



## Teufelskrallenwurzel helfen besonders bei Nackenkopfschmerzen,

weil sie die Muskulatur entspannen. So funktioniert's:  
Weidenrinde und Teufelskrallenwurzel wirken entweder als Kapseln mit hoher Dosierung akut gegen Spannungskopfschmerzen oder als mehrmals täglich einzunehmender Tee vorbeugend. Und das nachweislich. Zwar wirken die Heilpflanzen nicht so schnell und nicht so stark wie Schmerzmittel, dafür sind Nebenwirkungen in Form von Magenbeschwerden eher selten.





# Massage & Stretching: So lockern Sie verkrampfte Muskeln

Ihr Nacken schmerzt, der Schädel brummt? Stresshormone sorgen dafür, dass sich die Muskeln anspannen – manchmal so lange, bis sie schmerzen. In diesem Fall lassen sich die Schmerzen lindern, indem die Muskulatur gelockert wird. Dafür stehen drei Möglichkeiten zur Wahl:



## Stretching-Übung: Giraffenhals für einen lockeren Nacken

**Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl** und greifen Sie mit der rechten Hand die linke Kante der Lehne hinter Ihrem Rücken. Lassen Sie den Kopf nach links unten sinken. Die Dehnung des Nackens verstärkt sich, wenn Sie den Kopf zusätzlich mit der linken Hand nach unten drücken.

**Atmen Sie tief**, bleiben Sie sieben Sekunden in der Stellung und wechseln Sie dann die Seite.



## Akupressur zum Selbermachen

**Wie Akupressur wirkt:** Viele Kopfschmerzpatienten fangen unwillkürlich an, die schmerzenden Stellen an Stirn, Schläfen und Hinterkopf zu massieren – ohne zu wissen, dass sie gerade eine uralte chinesische Heilmethode anwenden. Die Akupressur kennt zahlreiche Punkte an Kopf, Schultern und Händen, die Spannung aus den Muskeln nehmen und dadurch Kopfschmerzen lindern. Die Hände zu massieren, macht bei Kopfschmerzen durchaus Sinn, da sie durch verschiedene Muskelstränge mit den Schultern und dadurch mit dem Kopf verbunden sind. Schmerzen die Schläfen, ist es allerdings effektiver, den Kiefer zu massieren, da die Blockade in diesem Fall in der Kaumuskulatur zu finden ist.

**So funktioniert's:** Üben Sie leichten Druck mit dem Zeigefinger aus und machen Sie kreisende Bewegungen.



Diese Massage kann sehr effektiv sein – allerdings nur, wenn der Kopfschmerz durch die verspannte Muskulatur ausgelöst wurde. Wenn die Massage nur kurzfristig für Linderung sorgt, kann sie mit manueller Therapie kombiniert werden, um Blockierungen dauerhaft zu lösen.



## 30 Minuten Stufenlagerung kann Schmerzmittel ersetzen ...

... denn sie sorgt effektiv für Entspannung. Legen Sie sich auf eine Unterlage, die Unterschenkel auf einen Stuhl und den Kopf auf ein Kissen. So nehmen Sie die Spannung aus den Muskeln.



# Wie Wärme & Kälte Ihre Kopfschmerzen lindern

Wenn viel Stress zu Rücken- und Kopfschmerzen geführt hat, sorgen auch Wärme- und Kälteanwendungen für Entspannung. Welche Anwendung im Einzelfall am besten hilft, muss jeder selbst ausprobieren.

## Wärme entspannt Muskeln und Kopf



Heiße Bäder, Wärmflaschen und Kirschkernkissen lindern Schmerzen – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Der Effekt hält etwa 2 bis 4 Stunden an, kann Kopfschmerzen aber leider nicht vorbeugen.



Daniela Hennig,  
Physiotherapeutin



Große Kirschkernkissen sind praktisch: Sie sind schnell erwärmt, passen sich der Form des Nackens an und wirken besonders effektiv mit Nelkenöl oder Menthol, da diese die Poren öffnen. Bei leichten Kopfschmerzen kann diese Anwendung Schmerzmittel ersetzen.“



Wärmeanwendungen sind zwar die erste Wahl, aber auch Kälte kann helfen, denn ...



... Eisbeutel, kalte Umschläge oder Coolpacks lindern Entzündungen an den Nerven. Coolpacks sollten allerdings nicht länger als 10 Minuten angewandt werden, um den Nacken zu kühlen, Eiswürfel nicht länger als eine Minute. Sonst kann es zu Kälteverbrennungen kommen.



# Wie Sie mit Schmerzen besser umgehen

Medikamente, Wärmeanwendungen oder Lockerungsübungen wirken manchmal nicht sofort. Oder nur vorübergehend. Dann sind Patienten mit ihrem Kopfschmerz alleine – und müssen damit umgehen. Deshalb sind verhaltenstherapeutische Ansätze schon lange Teil der Kopfschmerztherapie. Sie kommen vor allem bei chronischen Patienten zum Einsatz. Aber letztlich profitiert jeder davon, zu lernen, mit Schmerzen besser umzugehen ...



## Auch unsere Gedanken beeinflussen die Schmerzempfindung

### **Jeder empfindet Schmerzen anders.**

Denn nicht nur die Schmerzimpulse, sondern auch die Reaktionen darauf bestimmen, wie unangenehm der Schmerz tatsächlich ist. So können Kopfschmerzen z. B. eine Gedankenkette anstoßen, die sich wiederum aufs Gefühlleben auswirkt.

### **„Oh je, geht das schon wieder los ...“**

Solche Gedanken können Wut oder Angst auslösen, die den Körper wiederum unter Stress setzen. So plagt die Patienten nicht nur der Kopfschmerz, sondern auch das emotionale Leid, das er provoziert. Doch dieses Leid lässt sich beeinflussen.



## Wie positive Gedanken Schmerzen lindern können

### **Kognitive Therapie:**

Negative Gedanken zu erkennen und durch positive zu ersetzen, ist ein wichtiges Element der Verhaltenstherapie. Dabei geht es darum, seine Sicht der Dinge zu ändern: Zum Beispiel, sich Mut zu machen, anstatt Trübsal zu blasen. Wenn positive Gedanken zu positiven Gefühlen führen, kann sich auch das Schmerzerleben ändern. Dieses Prinzip macht sich auch die „Imagination“ zunutze.

### **Imaginationstherapie:**

Wer gute Laune hat, leidet weniger, auch wenn Schmerzen aufkommen. Das erreicht zum Beispiel, wer sich vorstellt, an einem schönen Ort zu sein. Denn bei Vorstellungen laufen ähnliche, wenn auch schwächere Prozesse im Gehirn ab wie beim realen Erleben.





## Die Macht der Gedanken ist begrenzt

Gedanken oder Gefühle können sehr störrisch sein. Manchmal lassen sie sich einfach nicht beeinflussen – trotz viel Übung und Geduld. Dann hilft nur, sie anzunehmen ...

**MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“ oder „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“)** hilft, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. In diesem achtwöchigen Kurs lernen die Teilnehmer Meditationstechniken, Yoga und den sogenannten Body-Scan kennen, bei dem der Körper im Fokus der Aufmerksamkeit liegt. Diese Verfahren helfen, die Konzentration zu bündeln und dadurch all die Gedanken und Gefühle, die den Kopfschmerz begleiten, besser zu erkennen und anzunehmen. Studien zeigen, dass sich die Lebensqualität dadurch verbessert. Voraussetzung ist aber regelmäßige Übung.



## Gedanken, Gefühle und Schmerzen akzeptieren

**Wer angestrengt versucht**, Negatives zu eliminieren und sich zu entspannen, erreicht im schlimmsten Fall genau das Gegenteil. Dann macht es Sinn, alle Körperempfindungen vorurteilsfrei zu beobachten und anzunehmen. Wenn sie nicht herbeigezwungen wird, kommt die Entspannung von allein. Der Kopfschmerz mag immer noch da sein, aber das emotionale Leid, das er auslöst, nimmt ab.



Petra Meibert, Psychologin

”

Neugier, Offenheit und Selbstdisziplin sind notwendig, um sich auf MBSR einzulassen. Aber wenn die Menschen erfahren, dass die Achtsamkeitsübungen helfen, machen sie auch weiter. MBSR eignet sich gut, um mit Kopfschmerzen besser umzugehen, kann sie aber nicht auf Knopfdruck beseitigen.“



# Leben ohne Kopfschmerzen: So beugen Sie vor

Kopfschmerz ist ein ungeliebter Gast, der vielen Deutschen regelmäßig einen Besuch abstattet. Tatsächlich leiden rund 57 Millionen Deutsche immer wieder unter Kopfschmerzen. Wenn Sie dazu gehören, kann es sich lohnen, die Schmerzen nicht nur akut, sondern auch präventiv zu behandeln. Denn im besten Fall treten gar keine Schmerzen auf.

Weil Stress bei der Entstehung von Kopfschmerzen eine große Rolle spielt, ist eines besonders wichtig: immer wieder abzuschalten. Sport und Entspannungstechniken helfen dabei. Außerdem verhindert ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz, dass sich die Muskulatur verkrampft.

Testen Sie selbst, welche Maßnahmen Ihre Kopfschmerzen besonders effizient vorbeugen – und erweitern Sie Ihr Survival-Kit entsprechend.

Übrigens: Wer vorbeugt, profitiert gleich doppelt. Einerseits sind Sie schmerzfrei, andererseits verbessert sich Ihre Lebensqualität insgesamt. Denn wer entspannt ist, hat nicht nur weniger Kopfschmerzen, sondern auch mehr vom Leben.





# Wie entspannen Sie am besten?

Stress kann Spannungskopfschmerzen auslösen. Deshalb empfehlen Neurologen ihren Patienten schon lange, Entspannungstechniken zu erlernen. So können sie sich nicht nur akut etwas Gutes tun, sondern beugen die Kopfschmerzen auch effektiv vor.

## Jeder entspannt anders



**Entspannung bedeutet für die meisten,** sich auf die Couch zu legen, den Fernseher anzuschalten oder Musik zu hören. Doch wenn diese Maßnahmen nicht helfen, ist derjenige im Vorteil, der sich bewusst entspannen kann.



**Entspannungstechniken einzuüben,** erfordert zwar etwas Geduld, aber die lohnt sich: Wer sie einmal beherrscht, kann sie jederzeit anwenden – auch bei Kopfschmerzen oder in Stresssituationen. Das ist wichtig, denn wer entspannt ist, nimmt die Schmerzen weniger wahr. Und sorgt dafür, dass die Muskeln trotz Stress locker bleiben.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



**So funktioniert's:** Bei der progressiven Muskelentspannung werden nacheinander sämtliche Muskeln an Händen, Armen, Gesicht, Nacken, Brust und Oberschenkeln angespannt, um sie dann bewusst zu entspannen.



**Effekte:** Wer anfangs jeden Tag eine halbe Stunde übt, kann diese Technik später überall durchführen. Auch in der vollen U-Bahn, wenn der Schädel brummt. Studien belegen, dass die progressive Muskelentspannung auch langfristig gegen Kopfschmerzen hilft.



**So lernen Sie's:** Progressive Muskelentspannung lernen Patienten in der Gruppe. Die Kosten für die Kurse werden von manchen Krankenkassen übernommen. Es gibt aber auch Bücher und CDs mit Anleitungen, die helfen, sich diese Methode selbst anzueignen.







# Sport gegen Stress und Muskelverspannungen

Wer häufig angespannt ist oder viel sitzt, strapaziert seine Nackenmuskeln. Die ziehen wiederum am Hinterkopf und lösen dadurch Spannungskopfschmerzen aus. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Sie vorbeugen: Weil Sport die Durchblutung verbessert und Stress abbaut, gehört Bewegung längst zur Standard-Kopfschmerztherapie.

## Welche Sportart ist die richtige?



**Sport tut gut:** Wer sich bewegt, setzt Endorphine frei, die für Glücksgefühle sorgen, und baut gleichzeitig Stresshormone ab. Tiefe Atmung verstärkt diesen Effekt, da so der Parasympathikus, der Entspannungsnerve, angesprochen wird.



**Die Qual der Wahl:** Joggen oder Radfahren werden zwar häufig empfohlen, doch welche Sportart die richtige ist, muss jeder selbst herausfinden. Nur wenn Ihnen die Sportart Spaß macht, werden Sie sich regelmäßig bewegen – und darauf kommt es an. Zwei- bis dreimal pro Woche sollten es schon sein. Ein Mix aus Ausdauersport und Krafttraining oder Krankengymnastik ist sinnvoll, um den Körper fit zu halten. Aber Vorsicht: Wer die Nackenmuskulatur zu sehr mit Gewichten überfordert, läuft Gefahr, sie zu verkürzen und die Kopfschmerzen dadurch zu verstärken.

## Chancen und Grenzen

Sport und Krankengymnastik helfen vor allem Patienten, die hin und wieder unter leichten Kopfschmerzen leiden. Bei chronischen Patienten tritt allerdings nicht immer eine Besserung ein.



Dr. Ralf Liebhold, Orthopäde



Manche Patienten klagen jahrelang über Kopfschmerzen – trotz Sport und regelmäßiger Krankengymnastik. Ihnen kann die Liebscher-Bracht-Therapie helfen: Indem ich bestimmte Punkte an Nacken und Kopf durch Druck stimriere, löse ich gezielt die Muskeln, die den Kopfschmerz auslösen. Durch regelmäßige Dehnübungen zu Hause sorgen die Patienten dann dafür, dass die Muskeln auf Dauer locker bleiben.“



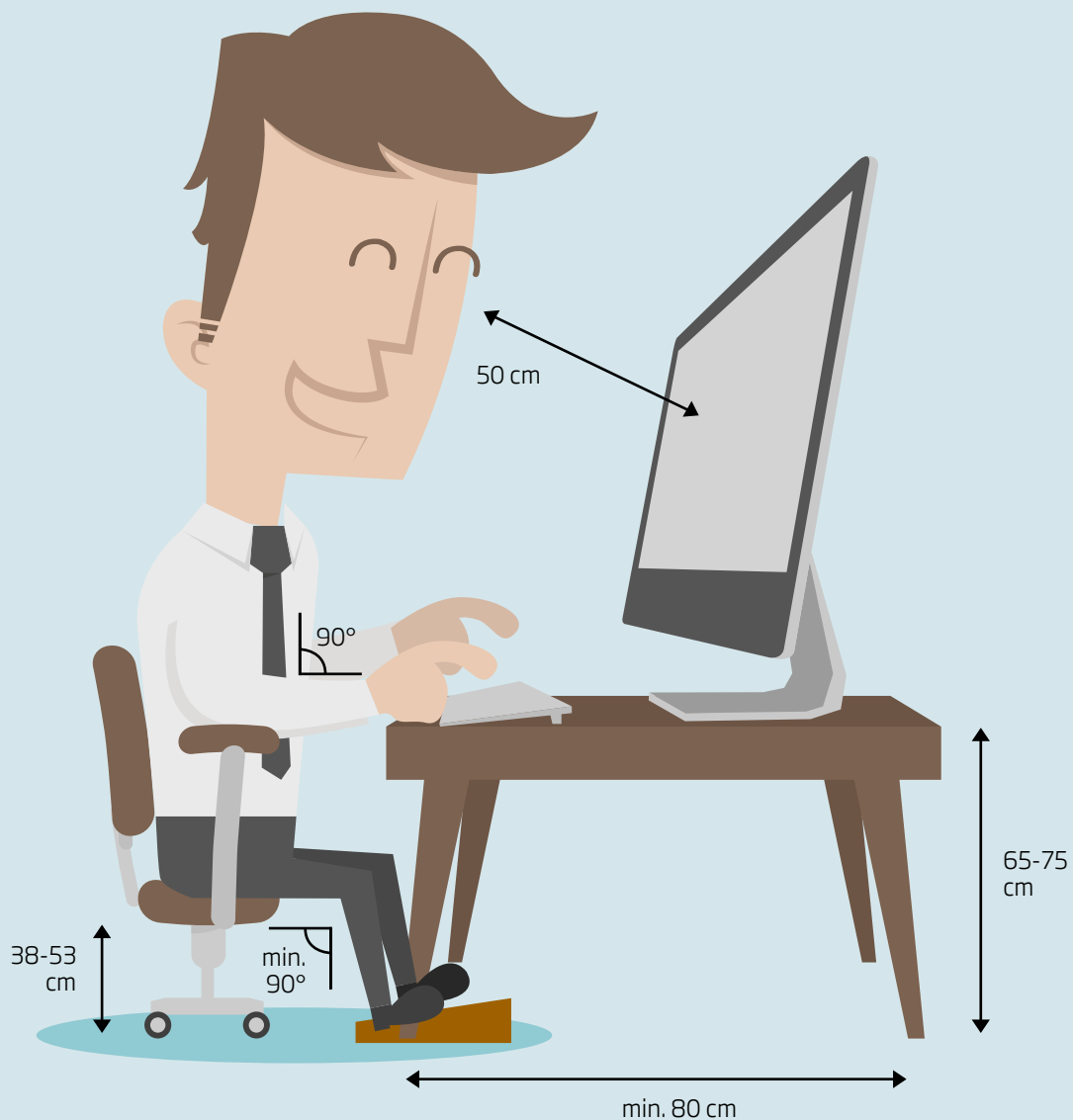
## Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Rund 12 Stunden verbringen Deutsche pro Tag im Sitzen. Die meiste Zeit davon starren Sie auf Ihren Bildschirm, ohne sich zu rühren. Durch die einseitige Belastung versteifen Augen- und Nackenmuskulatur, was wiederum zu Spannungskopfschmerzen führen kann. Wer seinen Arbeitsplatz ergonomisch einrichtet und sich immer wieder lockert, beugt vor.

### Der ergonomische Arbeitsplatz ...



... hilft Ihnen dabei, Haltung zu bewahren. Tisch, Stuhl und PC sind bestenfalls so eingestellt, dass Sie sich nicht verbiegen müssen, um Ihrer Arbeit nachzugehen. Wenn kein Muskel in einer unnatürlichen Haltung verharren muss, bleibt auch der Kopf eher entspannt.





## Den Nacken entlasten



**Fehlhaltungen:** Wer über lange Zeit in einer unnatürlichen Haltung verharrt, beispielsweise den Rücken krümmt, kerzengerade dasitzt oder den Nacken streckt, um am Bildschirm zu lesen, wird mit der Zeit steif. Besser ist es, die Sitzposition immer wieder zu verändern, um einzelne Muskelpartien nicht zu überanstrengen. Lassen Sie Kopf und Wirbelsäule ruhig ab und zu hängen, legen Sie den Kopf auf Ihrer Brust ab und entspannen Sie Ihre Nackenmuskeln.



**Lockerung:** Bewegen Sie Kopf und Schultern, verlagern Sie Ihr Körpergewicht immer wieder und lehnen Sie sich auch mal zurück. Einmal pro Stunde aufzustehen, sich zu bewegen und zu strecken, entspannt den Nacken zusätzlich. Der Nebeneffekt: Kleine Pausen helfen auch, Stress abzubauen.



## Starre Augen vermeiden



**Training für die Augen:** Stundenlang den Bildschirm zu fixieren, belastet die Augen, was wiederum Kopfschmerzen auslösen kann. Deshalb gilt auch hier: Immer wieder Pausen einlegen, den Augen und dem Kopf zuliebe. Nehmen Sie zwischendurch Gegenstände in unterschiedlichen Distanzen ins Visier, um den Augen Abwechslung zu bieten. Ihre Augenmuskeln trainieren Sie, wenn Sie den Augapfel im Uhrzeigersinn in alle Richtungen drehen und damit dehnen.



**Gute Lichtverhältnisse:** Vermeiden Sie flimmernde Bildschirme. Steht der PC vor dem Fenster oder ist das Zimmer nicht gleichmäßig ausgeleuchtet, müssen sich die Augen an immer neue Lichtverhältnisse anpassen. Diese Belastung lässt sich durch gute Schreibtisch- und Deckenleuchten umgehen.



# Ernährung: Was ist tabu?

Lebensmittel, die Spannungskopfschmerzen auslösen oder vorbeugen können, sind nicht bekannt. Aber es gibt durchaus Lebensmittel, die Kopfschmerzen beeinflussen – im Guten wie im Schlechten ...

## Zur Vorbeugung: Wasser und Magnesium



**Wer täglich 1,5 bis 2 Liter trinkt**, sorgt dafür, dass das Blut besser fließen kann und mehr Sauerstoff im Gehirn ankommt. Dadurch lassen sich Kopfschmerzen evtl. vorbeugen.



**Magnesium-Präparate** stärken die Muskulatur und wirken dadurch Nacken- kopfschmerz entgegen.



## Vorsicht bei Alkohol und Nikotin



Alkohol und Nikotin verengen die Blutgefäße. Deshalb nur in Maßen genießen – oder ganz darauf verzichten.



Anastasios Sitaridis, Heilpraktiker

”

Koffein kann zwar gegen Kopfschmerzen helfen, empfehlenswert ist es trotzdem nicht. Koffein wirkt anregend, Kopfschmerzpatienten sollten sich aber entspannen. Außerdem verengt es die Blutgefäße und birgt Suchtpotential: Wer auf Koffein setzt, braucht immer höhere Dosen, um dieselbe Wirkung zu erzielen.“



# Wann sollten Sie zum Arzt?

Rund 64 Prozent aller Spannungskopfschmerz-Patienten haben ihre Krankheit noch nie behandeln lassen. Doch wenn die Lebensqualität sehr leidet, weil der Schädel ständig brummt, sollten sich Patienten Hilfe holen ...

## Ein Arztbesuch macht Sinn, wenn ...

### ... Sie häufig Kopfschmerzen haben

(an mehr als 8 bis 10 Tagen pro Monat) oder wenn Sie 8 bis 10 Mal pro Monat Schmerzmittel nehmen

### ... Sie sehr unter Ihren Kopfschmerzen leiden,

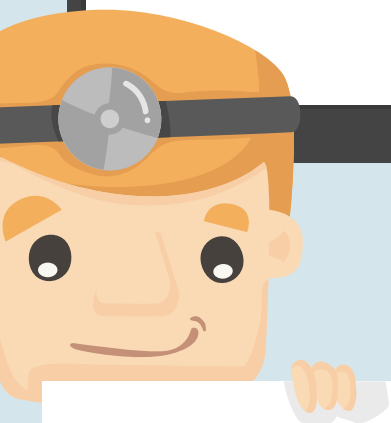
diese nicht gut selbst therapieren können oder von einer Sekunde auf die andere heftige Kopfschmerzen auftreten

### ... sich die Schmerzen verändern,

die Attacken häufiger und stärker werden oder sich anders anfühlen

### ... Sie unter Begleitscheinungen leiden,

z. B. unter Lähmungen, Sehstörungen, Kopfverletzungen, Fieber, steifem Nacken, etc.



## Der richtige Ansprechpartner ist der ...

... **Hausarzt oder Internist**, wenn Sie sich zum ersten Mal wegen leichter Kopfschmerzen in Behandlung begeben. Ärzte in der Nähe finden Sie hier:

[www.jameda.de/aerzte/allgemein-u-hausaerzte/fachgebiet](http://www.jameda.de/aerzte/allgemein-u-hausaerzte/fachgebiet)

[www.jameda.de/aerzte/innere-medizin/fachgebiet](http://www.jameda.de/aerzte/innere-medizin/fachgebiet)

... **Neurologe oder Schmerz-Therapeut**, wenn Sie seit Jahren unter häufigen Kopfschmerzen leiden, Sie die Schmerzen sehr beeinträchtigen oder bisherige Therapien erfolglos blieben. Fachärzte finden Sie hier:

[www.jameda.de/aerzte/neurologen-nervenaerzte/fachgebiet](http://www.jameda.de/aerzte/neurologen-nervenaerzte/fachgebiet)

[www.jameda.de/aerzte/spezielle-schmerztherapeuten/fachgebiet](http://www.jameda.de/aerzte/spezielle-schmerztherapeuten/fachgebiet)

**Orthopäden, Zahn- und Augenärzte** kommen dann ins Spiel, wenn eine spezielle Therapie erforderlich ist. In diesem Fall werden die Patienten an einen Spezialisten überwiesen.

## Ein guter Arzt

- ✓ nimmt sich Zeit, um Ihnen Fragen zu stellen und Sie gründlich zu untersuchen
- ✓ erklärt Ihnen genau, unter welchem Kopfschmerztyp Sie leiden, welche Therapien zur Auswahl stehen, welche er bevorzugt und mit welchen Nebenwirkungen und Chancen Sie rechnen sollten



Um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen, stellt der Arzt viele Fragen, z. B.

Wo tut's weh?

Wie stark sind die Schmerzen?

Wie fühlen Sie sich?

Haben Sie weitere Symptome?

Wie häufig leiden Sie unter Kopfschmerzen?

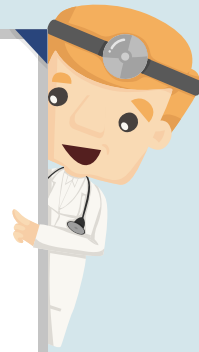
Wie lange dauern die Attacken an?

Was könnte der Auslöser sein?

Was lindert die Schmerzen?

Wie behandeln Sie die Schmerzen bislang?

Welche Medikamente nehmen Sie?



Bei der Untersuchung prüft der Arzt,

- ✓ ob Reflexe, Gleichgewichtssinn, Kraft oder Sensibilität beeinträchtigt sind,
- ✓ ob Grunderkrankungen bestehen oder Zähne, Augen, Ohren, Nacken und Blutdruck in Ordnung sind.

Eine Studie der TU München belegt, dass auch Akupunktur kurz- und mittelfristig gegen Kopfschmerzen hilft: 47 Prozent der Studienteilnehmer konnten ihre Kopfschmerzstage um die Hälfte reduzieren, wenn sie Schmerzmittel mit Akupunktur kombinierten. Nur 16 Prozent erzielten diesen Erfolg allein mit einer medikamentösen Behandlung.

Die Therapie richtet sich nach den Ursachen. Oft rät der Arzt zu

- ✓ Medikamenten, die akut oder vorbeugend helfen
- ✓ Entspannungsverfahren, um die Kopfschmerzen vorzubeugen
- ✓ regelmäßigem Ausdauersport



Dr. Stefanie Förderreuther, Neurologin

”

Während Patienten nur erahnen, woher ihre Kopfschmerzen kommen, fahndet der Arzt gezielt nach den Auslösern. Er nimmt eine beratende Funktion ein, indem er die Hintergründe der Krankheit erklärt, Medikamente verschreibt und Tipps für den Alltag gibt. Oft reicht eine Sitzung aus, um wertvolle Anstöße zu geben. Manchmal hilft es schon, wenn die Patienten ihren Lebensstil ein wenig ändern, um eine Besserung der Symptome zu erzielen.“

## Kopfschmerz - ein Störenfried?

Kopfschmerz ist ein Störenfried, der eine deutliche Sprache spricht. Dröhnend, hämmernd oder pochend macht er auf sich aufmerksam und verlangt nach einer Pause. Manchmal bleibt den Patienten nichts anders übrig, als sich zurückzuziehen, sich zu entspannen und die Muskeln zu lockern. Das steht zwar meist nicht auf der To-Do-Liste und bringt den Tagesablauf durcheinander, kann aber auch Vorteile haben ...

Wer gelernt hat, mehr auf sich zu achten, wird immer wieder davon profitieren. Kopfschmerz kann zwar sehr unangenehm sein - er kann aber auch Anstöße geben, sich öfter zu entspannen, mehr Sport zu treiben oder zu lernen, mit unangenehmen Situationen besser umzugehen.

”

Der einfachste Weg, Hindernisse zu umgehen, ist, sie als Sprungbrett zu benützen.“

(Ernst Ferstl)



# Checkliste

Nicht jede Kopfschmerztherapie hilft jedem Patienten. Deshalb macht es Sinn, verschiedene Methoden auszuprobieren. Stellen Sie sich Ihr persönliches Survival-Kit mit den Verfahren zusammen, die Ihnen am besten helfen.

Sie leiden immer wieder unter Spannungskopfschmerzen? Dann ist es hilfreich, wenn Sie sich Ihr Vorgehen vorab überlegen. Wenn wieder eine Attacke kommt, wissen Sie sofort, was zu tun ist.

Der eine beginnt vielleicht damit, sich ein Kirschkernkissen warm zu machen und sich dann in Gedanken auf eine schöne Urlaubsinsel zu beamen, wenn die Schmerzen noch nicht besser geworden sind. Der andere legt sich lieber Eiswürfel auf die Stirn und fängt an, seinen Nacken zu dehnen oder ein Medikament zu nehmen, wenn der Kopf immer noch brummt.



## Sie sind dem Schmerz nicht ausgeliefert.

Denn Sie haben immer ein Werkzeug an der Hand, das Sie nutzen können. Kreuzen Sie alle Verfahren an, die Teil Ihres Survival-Kits sein sollen:



Medikamente



Heilpflanzen



Massage



Wärme- und Kälteanwendungen



Mit Schmerzen besser umgehen



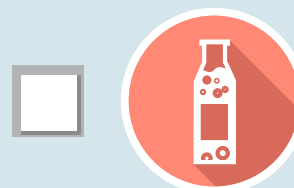
Entspannung



Sport



Arbeitsplatz



Ernährung



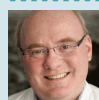
Arzt





# Quellen

Wir bedanken uns für die fachliche Beratung bei:



**Dr. Frieling**

Neurologe

[www.jameda.de/profil/Dr-Ansgar-Frieling](http://www.jameda.de/profil/Dr-Ansgar-Frieling)



**Dr. Ralf Liebhold**

Orthopäde

[www.jameda.de/profil/Liebhold](http://www.jameda.de/profil/Liebhold)



**Frau Daniela Hennig**

Physiotherapeutin

[www.jameda.de/profil/Daniela-Hennig](http://www.jameda.de/profil/Daniela-Hennig)



**Herr Anastasios Sitaridis**

Heilpraktiker

[www.jameda.de/profil/sitaridis](http://www.jameda.de/profil/sitaridis)



**Prof. Hartmut Göbel**

Neurologe

[www.schmerzklinik.de](http://www.schmerzklinik.de)



**Dr. Stefanie Förderreuther**

Neurologin

[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)



**Petra Meibert**

Psychologin

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

## Herausgeber:



### jameda GmbH

Redakteurin: Jeannette Stowasser

Tel.: 089 / 2000 185 80

Fax: 089 / 2000 185 89

E-Mail: [gesundheit@jameda.de](mailto:gesundheit@jameda.de)

[www.jameda.de](http://www.jameda.de)

[www.facebook.com/jameda.de](https://www.facebook.com/jameda.de)

[www.twitter.com/jameda\\_de](https://www.twitter.com/jameda_de)

### Bildquellen:

© BirDiGoL - Fotolia.com

© ratch0013 - Fotolia.com

## Zum Weiterlesen:

Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft:

<http://www.dmkg.de>

Stiftung Kopfschmerz:

[www.stiftung-kopfschmerz.de](http://www.stiftung-kopfschmerz.de)

Forum Schmerz:

[www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)

Deutsche Schmerzliga:

[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

Göbel, Hartmut: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Delbrück-Schneider: Kopfschmerzen und Migräne ganzheitlich behandeln

[www.test.de/Medikamente-gegen-Schmerzen-Ein-Wirkstoff-reicht-1046008-926008/](http://www.test.de/Medikamente-gegen-Schmerzen-Ein-Wirkstoff-reicht-1046008-926008/)

[www.focus.de/gesundheit/ratgeber/kopfschmerz/coaching/tid-23171/coach\\_aid\\_22828.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/kopfschmerz/coaching/tid-23171/coach_aid_22828.html)

[www.apotheken-umschau.de/Ruecken/Wie-ein-ergonomischer-Arbeitsplatz-aussieht-75625.html](http://www.apotheken-umschau.de/Ruecken/Wie-ein-ergonomischer-Arbeitsplatz-aussieht-75625.html)

[www.stern.de/gesundheit/kopfschmerz/therapie/schmerzmittel-Mit-mass-statt-io-massen-598675.html](http://www.stern.de/gesundheit/kopfschmerz/therapie/schmerzmittel-Mit-mass-statt-io-massen-598675.html)

Migräneliga:

[www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)