

## KOPFSCHMERZEN BEHANDELN



### Wundermittel Bewegung

Leichtes körperliches Ausdauertraining, am besten 5 Mal wöchentlich 30–60 Minuten in Form von Gehen, Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen oder Langlaufen kann Kopfschmerzen und Migräne erfolgreich vorbeugen.

### Umgang mit Stress

Es kann nicht jeglicher Stress ausgeschaltet werden. Meistens ist er jedoch hausgemacht und kann ohne grossen Aufwand vermindert werden. Belastende Situationen kann man nicht immer vermeiden, aber man kann lernen, damit umzugehen ohne darunter zu leiden.

### Komplementärmedizin

Massage, Akupunktur, chinesische Medizin, Kraniosakraltherapie, Osteopathie usw. können einen Beitrag zur Behandlung und Vorbeugung von Kopfschmerzen leisten. Dabei sollten jedoch die Ursachenklärung und entsprechende Verhaltensänderung nicht vergessen werden.

### Fragen?



Wenden Sie sich bitte an Ihren  
Ärztinnen-Netz Thurgau-Hausarzt:



ÄRZTENETZ  
THURGAU

Das Ärztenetz im Kanton Thurgau [www.aentg.ch](http://www.aentg.ch)

# KOPFSCHMERZEN



## Ursachen von Kopfschmerzen

Fast alle Menschen leiden gelegentlich an Kopfschmerzen. Am häufigsten handelt es sich dabei um eine Art von Migräne oder um Spannungskopfschmerzen. Man kann sie erfolgreich behandeln und vorbeugende Massnahmen treffen.

«Das macht mir Kopfzerbrechen» Dieser Ausdruck im Volksmund zeigt, dass belastende Situationen und Probleme zu Kopfschmerzen führen können. Alkohol, Drogen, Medikamente, Stress und ungesunder Lebenswandel können ebenso zu Kopfschmerzen führen. Bei Migräne besteht öfters eine familiäre Veranlagung.

### Checkliste

- > **Spannungskopfschmerzen** sind dumpf, drückend oder ziehend, diffus im ganzen Kopf oder lokal, wie ein einengender Helm oder ein drückendes Band.
- > **Migränekopfschmerzen** sind meist einseitig, pulsierend, stechend oder hämmernd, oft begleitet von Übelkeit bis zu Erbrechen. Lärm- und Lichtempfindlichkeit.



ÄRZTENETZ  
THURGAU

Das Ärztenetz im Kanton Thurgau [www.aentg.ch](http://www.aentg.ch)

# AUSLÖSER VON KOPFSCHMERZEN



## Kopfschmerzen als Begleiter von Krankheiten

Kopfschmerzen können begleitend auftreten bei Fieber, Infektionskrankheiten wie Grippe oder Kieferhöhlenentzündung. Auch Unfälle können Kopfschmerzen auslösen. Alkohol, Drogen und Medikamente können Kopfschmerzen verursachen. Bekannt sind auch Kopfschmerzen bei Augen-, Zahn- oder Kieferproblemen.

## Spannungskopfschmerzen

Sie sind die häufigste Form von Kopfschmerzen. Oft sind dabei auch die Hals- und Nackenmuskeln verspannt. Lärm, Anspannung, Wetterwechsel,

schlechte Haltung und jede Art von Stress können als Auslöser vorkommen. Medikamente sollten nur selten eingenommen werden, wenn nötig, dann einfache Schmerzmittel wie Paracetamol. Entspannungsübungen und vor allem leichtes körperliches Ausdauertraining können therapeutisch und vorbeugend wirken.

## Migräne

Jeder 5. Kopfschmerzpatient leidet an Migräne. Migräneanfälle dauern zwischen 4 Stunden und drei Tagen. Etwa 10–20% der Migränepatienten haben eine Aura, das heisst es können Sehstörungen,

Augenflimmern, Kribbeln und Taubheitsgefühl vor dem Einsetzen der Kopfschmerzen auftreten.

## Auslöser von Migräne

Die genaue Ursache der Migräne ist nicht bekannt. Die Auslöser können sehr vielfältig sein: körperlicher und seelischer Stress, Schlafstörungen, Wetterwechsel, Föhn, bestimmte Nahrungsmittel, Hormonschwankungen, Lärm und unregelmässiger Tagesrhythmus. Frauen leiden dreimal häufiger an Migräne als Männer.

## Abklärungen

Viele Patienten vermuten hinter den Kopfschmerzen eine gefährliche Krankheit und wünschen eine Untersuchung «in der Röhre» (MRI). Dies ist nur selten notwendig und sollte erst nach Untersuchung und Besprechung mit dem Arzt erfolgen. Das ausführliche Gespräch und die ärztliche Untersuchung sind die Hauptpfeiler für die Diagnose und Behandlungsstrategie.

## Behandlung von Migräne

Migräne wird medikamentös anders behandelt als Spannungskopfschmerzen. Bei Migräneanfällen ist die möglichst rasche Medikamenteneinnahme

## Warnzeichen

> **Kopfschmerzen nach einem Unfall, schlagartig auftretend, mit Sehstörungen, Gefühls- oder Sprechstörungen, Gangstörungen, Verwirrtheit oder Lähmungen, mit Fieber oder am Morgen mit schwallartigem Erbrechen, sollten notfallmässig von einem Arzt abgeklärt werden.**

entscheidend, ebenso Ruhe, Dunkelheit und Lärmabschirmung.

## Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen

Es gibt Medikamente, um Spannungskopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Diese sollten erst in 2. Linie eingesetzt werden, wenn die natürlichen Mittel ausgeschöpft sind. Ein Migräne- oder Kopfwehtagebuch kann Auslöser zum Vorschein bringen, die erfolgreich vermieden werden können. Genügend Schlaf, gesunde Ernährung und ein regelmässiger Tagesrhythmus mit Freiräumen für körperliche Aktivität und Entspannung sind hilfreich bei der Behandlung und zur Vorbeugung.