



## Gesundheitstipp

# Was gegen Kopfschmerzen hilft

Der Kopf brummt und sticht, Nacken und Schultern sind verspannt, das Konzentrieren fällt schwer: Es gibt mehr als 200 Arten von Kopfschmerzen und jede ist auf ihre Weise unangenehm. Fast 40 Prozent der Deutschen leiden an Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Besonders, wenn man im Alltag leistungsfähig sein muss und will, kann einem ein schmerzender Kopf zusetzen. Dabei ist man den Attacken nicht immer hilflos ausgeliefert. Wer zu Kopfschmerzen neigt, kann vorbeugend einiges dagegen tun.

### Kopfschmerzarten

Es wird zwischen primären und sekundären Kopfschmerzarten unterschieden. Erstere sind Kopfschmerzen, die den Schmerz als Hauptsymptom aufweisen, ohne dass eine andere strukturelle Erkrankung vorliegt. Dazu gehören Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Sekundäre Kopfschmerzen hingegen sind ein Symptom einer anderen Erkrankung, etwa eines Infektes. Sie verschwinden, sobald der Infekt abklingt.

#### ▪ Spannungskopfschmerz

Die meisten Kopfschmerzgeplagten haben den sogenannten Spannungskopfschmerz, verbunden mit einem ringförmigen Druckgefühl. Der Schmerz ist dumpf-drückend, tritt beidseitig auf mit Betonung in der Stirn oder dem Hinterkopf. Spannungskopfschmerzen entstehen im Laufe des Tages auch durch Stress und Muskelverspannung, daher kommen mitunter auch Schulter- und Nackenschmerzen hinzu. Davon betroffen sind häufig Menschen mit klassischen Schreibtischberufen.

#### ▪ Migräne

Rund 13 Prozent der Frauen und 9 Prozent der Männer in Deutschland leiden unter Migräne. Dieser anfallartige Kopfschmerz kehrt in unregelmäßigen Abständen wieder. Der Kopfschmerz ist pulsierend, pochend oder stechend. Betroffene können schon frühmorgens durch eine Migräneattacke aus dem Schlaf gerissen werden. Oft treten gleichzeitig auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Lichtempfindlichkeit auf.

### Gründe für Kopfschmerzen

Warum der Kopf anfängt zu schmerzen, ist individuell sehr unterschiedlich; nicht immer lässt sich ausmachen, woher es kommt. Allerdings gilt Stress als ein typischer Auslöser. Besonders gefährdet sind Menschen, die schlecht abschalten und entspannen können.

### Wie kann man vorbeugen?

Stress im Job, ein hektischer Alltag, Leistungsdruck – manches bereitet uns regelrechtes „Kopferbrechen“. Kein Wunder, dass unser Körper mit Kopfschmerzen reagiert. Statt gleich zu Schmerzmitteln zu greifen, können wir präventiv einiges tun:

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee, besser mehr. Diese Empfehlung gilt für herz- und nierengesunde Menschen.
- Achten Sie auf ausreichenden und regelmäßigen Schlaf, möglichst im gleichen Rhythmus, auch am Wochenende.
- Essen Sie ausgewogen und regelmäßig, damit Ihr Körper genügend Energie bekommt.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Dies beugt nachweislich Migräneattacken vor.
- Entspannen Sie nach dem Arbeitstag und gönnen Sie sich auch mal, einfach nichts zu tun.
- Lockern und dehnen Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur immer wieder während des Arbeitstages. Schulter- oder Armkreisen funktioniert im Stehen und Sitzen gleichermaßen.
- Planen Sie Pausen in Ihren Arbeitsalltag ein und richten Sie Ihren Blick ins Grüne, und sei es nur der kleine Baum vor dem Fenster.

### Was hilft gegen den Schmerz?

Ist der Kopfschmerz einmal da, helfen mitunter ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen, frische Luft und Ruhe. Erst wenn Hausmittelchen nicht reichen, kann die Hausärztin oder der Hausarzt Schmerzmittel auf den individuellen Kopfschmerz abstimmen. Nach dem Kopfschmerz sollten Sie übrigens nicht versuchen, die „verlorene“ Zeit schnell wieder aufzuholen, so riskieren Sie nur die nächste Schmerzattacke.

### Wichtig zu wissen

Wer plötzlich Kopfschmerzen in bisher unbekannter Form oder erstmals nach dem 50. Lebensjahr bekommt oder bei dem weitere Symptome wie Fieber oder Krämpfe hinzukommen, der sollte das rasch ärztlich abklären lassen.