

Kopfschmerzen



Patienten-Ratgeber

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Leserinnen und Leser*,

Kopfschmerzen können in jedem Alter auftreten und das Leben und die Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen. Damit Sie die unterschiedlichen Arten von Kopfschmerzen unterscheiden können und wissen, bei welchen Alarmzeichen Sie einen Arzt konsultieren sollten, haben wir im Folgenden die wichtigsten Fakten für Sie verständlich zusammengefasst. In diesem Ratgeber lernen Sie, was Auslöser für Kopfschmerzen sein können, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und welche Maßnahmen zur Vorbeugung getroffen werden können. Außerdem fassen wir die Besonderheiten bei Kopfschmerzen im Kindesalter zusammen. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dem Ratgeber „Kopfschmerzen“ nützliches Wissen für Sie oder Ihr Kind an die Hand geben können und wünschen viel Freude beim Lesen.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Was sind Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt, fast jeder Mensch kennt sie aus eigener Erfahrung. Etwa 70 Prozent der deutschen Bevölkerung – das entspricht rund 54 Millionen Menschen – berichten über vorübergehende oder anhaltende Kopfschmerzen. Die Schmerzen werden meist als Druck, Spannung oder Pochen im Kopf wahrgenommen und können das Allgemeinbefinden stark beeinträchtigen. Auch Kinder sind immer häufiger betroffen.

Welche Arten von Kopfschmerzen gibt es?

Kopfschmerz hat viele Gesichter: Fachleute unterscheiden über 200 unterschiedliche Arten von Kopfschmerzen. Der am häufigsten auftretende Typ ist der Spannungskopfschmerz, gefolgt von der Migräne. An dritter Stelle steht der Clusterkopfschmerz, der sich durch einseitige Schmerzattacken im Bereich des Auges und der Schläfe auszeichnet. Diese drei Arten treten selbstständig und nicht als Folge einer anderen Krankheit auf. Sie werden deshalb als primäre Kopfschmerzerkrankungen bezeichnet. Kopfschmerzen können zudem als Symptom bei einer Reihe von Erkrankungen auftreten. Dann werden sie als sekundäre Kopfschmerzen bezeichnet. Sekundäre Kopfschmerzen können harmlos sein (zum Beispiel im Rahmen eines grippalen Infekts), aber auch Zeichen einer ernsthaften Erkrankung wie einer Hirnhautentzündung sein. Da eine Unterscheidung dieser Krankheitsbilder für die Therapie ausschlaggebend ist, werden im Folgenden die wichtigsten Merkmale der verschiedenen Kopfschmerzarten zusammengefasst.



Migräne

Die Migräne ist der Kopfschmerz, der am häufigsten zum Arzt führt. Zu den weit verbreiteten Symptomen bei einer Migräne gehört ein häufig einseitiger, pochender Schmerz im Augenbereich und an der Schläfe. Vor den Kopfschmerzen tritt bei einem Teil der Betroffenen eine sogenannte Aura auf, die sich etwa 20–30 Minuten vor dem Kopfschmerz entwickelt. Am häufigsten zeigt sich die Aura durch Sehstörungen (Flimmersehen oder Gesichtsfelddefekt), sie kann aber auch andere neurologische Symptome wie Sprachstörungen, Taubheitsgefühle oder selten eine Lähmung umfassen. Diese Beschwerden können zwar beunruhigend sein, verschwinden jedoch in der Regel nach kurzer Zeit von selbst und sind ungefährlich. Wenn Sie oder Ihr Kind an Migräne leiden, ist dies oft von einer Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Außerdem können Übelkeit

und Erbrechen auftreten. Sehr charakteristisch für den Migränekopfschmerz ist, dass er bei körperlicher Anstrengung zunimmt, fast immer besteht ein Ruhe- und Rückzugsbedürfnis. Die Dauer einer Migräne-Episode kann zwischen 4 und 72 Stunden variieren. Migräne tritt häufig familiär gehäuft auf: Die meisten Betroffenen haben mindestens ein weiteres Familienmitglied, das ebenfalls unter Migräne leidet. Dies weist auf eine starke genetische Veranlagung für diese Erkrankung hin.

Spannungskopfschmerzen

Im Gegensatz zum stechenden Migräneschmerz ist der Spannungskopfschmerz dumpfdrückend und über den ganzen Kopf verteilt. Zusätzlich kann eine schmerzhaft erhöhte Anspannung der Nacken-, Schulter- und Kiefermuskulatur auftreten. Zusätzliche Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen treten hier nicht auf. Spannungskopfschmerzen können zwischen 30 Minuten und 7 Tagen anhalten.

Clusterkopfschmerzen

Bei Clusterkopfschmerzen treten intensive, streng einseitige Schmerzattacken im Bereich des Auges und der Schläfe auf. Zusätzlich bestehen typische Begleitscheinungen: Das betroffene Auge kann gerötet sein und tränen, die Nase kann laufen oder verstopft sein und manchmal kommt es



zu einem leicht hängenden Augenlid. Im Gegensatz zur Migräne besteht beim Clusterkopfschmerz eine ausgeprägte Unruhe, die Betroffenen wippen mit dem Oberkörper oder laufen umher. Die Attacken dauern typischerweise 15 Minuten bis 3 Stunden und treten in Episoden („Clustern“) auf, die durchschnittlich etwa 8 Wochen andauern. Dazwischen liegen meist längere beschwerdefreie Zeiten. Ein kleiner Teil der Patienten ist ganzjährig betroffen (chronischer Clusterkopfschmerz).

Sekundäre Kopfschmerzen

Sekundäre Kopfschmerzen treten in Verbindung mit anderen Erkrankungen auf. Dazu zählen unter anderem Infektionen, Kopfverletzungen und Sonnenstich. Auch als Nebenwirkung bestimmter Medikamente können sie sich bemerkbar machen. Der häufigste sekundäre Kopfschmerz bei Erwachsenen ist der Katerkopfschmerz. Kinder hingegen leiden in diesem Zusammenhang am häufigsten unter Kopfschmerzen, die durch Infekte verursacht werden. Auch Schädel-Hirn-Verletzungen sind häufige Ursache von sekundären Kopfschmerzen (posttraumatischer Kopfschmerz).



Auch Kinder können von Migräne, Spannungskopfschmerzen oder sekundären Kopfschmerzen betroffen sein. Kinder können schon nach einer kleinen Kopfverletzung sekundäre Kopfschmerzen bekommen. Diese verschwinden allerdings meist nach wenigen Tagen. Die Migräne hingegen äußert sich bei Kindern anders als bei Erwachsenen: Der Schmerz tritt meist beidseitig statt einseitig auf und die Attacken sind kürzer (etwa 2 Stunden). Typisch sind plötzliches Spielende, Blässe, dunkle Augenringe und schnelle Besserung nach kurzem Schlaf. Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleitsymptome. Besonders bei Kindern können auch „Migräne-Vorstufen“ mit Bauchschmerzen, für die keine andere Ursache gefunden werden, auftreten.



Was sind die Auslöser von Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen können eine Reihe von Auslösern haben, zum Beispiel:

- > **psychische und körperliche Stressoren:** emotionale Anspannung, Stress, Hormonschwankungen (z.B. im Rahmen der Menstruation oder der Wechseljahre), ausgeprägte Wetterwechsel

- > **Unregelmäßigkeiten gewohnter Abläufe:** Störungen des Schlafrhythmus (zum Beispiel Schichtarbeit), Auslassen von Mahlzeiten und Fasten
- > **Nahrungsinduziert:** Alkohol, histaminhaltige Nahrungsmittel, Koffeinentzug

Das Kopfschmerztagebuch

Die Auslöser von Kopfschmerzattacken sind nicht bei jedem Patienten gleich und müssen individuell beurteilt werden. Aus diesem Grund ist es hilfreich, die persönlichen Auslöser der Kopfschmerzen zu entdecken. Das Führen eines Kopfschmerztagebuchs kann dabei helfen, mögliche Trigger zu erkennen. Außerdem unterstützt ein Kopfschmerzkalender bei der medizinischen Diagnose, da der Arzt durch die Bereitstellung genauer Informationen besser informierte Empfehlungen und Ratschläge geben kann.



Im Rahmen eines Kopfschmerztagebuchs können Kopfschmerz-tage, Dauer der Kopfschmerzen, das Auftreten von Begleit-symptomen wie Übelkeit und Erbrechen, mögliche Auslöser und verwendete Medikamente dokumentiert werden. Am Ende dieses Ratgebers finden Sie einen entsprechenden Kopf-schmerzkalender zum Ausfüllen.



Das Führen eines Kopfschmerzkalenders kann dazu beitragen, die Kontrolle über die Kopf-schmerzen zu verbessern, Auslöser zu identifi-zieren und zu meiden bzw. mit ihnen umgehen zu lernen (Triggermanagement) und eine effektivere Behandlung zu ermöglichen.

Was beugt Kopfschmerzen vor?

Es gibt unterschiedliche Maßnahmen, die dazu beitragen können, Kopfschmerzen vorzubeugen. Da Hunger und Dehydrierung häufig Kopfschmerzen auslösen können, sollten Sie regelmäßig Mahlzeiten zu sich nehmen, auf eine ausgewogene Ernährung achten und ausreichend trinken.

Außerdem ist ein stabiler Schlafrhythmus wichtig, um Kopf-schmerzen zu vermeiden. Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, und sorgen Sie für ausreichend Schlaf.



Auch Stress ist oft ein Auslöser für Kopfschmerzen. Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Yoga können für Ausgleich sorgen und Ihnen helfen, mit dem alltäglichen Stress umzugehen. Außerdem kann regelmäßige körperliche Aktivität helfen, Spannungskopfschmerzen zu reduzieren. Versuchen Sie, diese regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen, sei es durch Spaziergänge, Radfahren oder einfache Dehnübungen zu Hause.



Präventive Maßnahmen wie regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Stressmanagement und körperliche Aktivität können dazu beitragen, Kopfschmerzen vorzubeugen.



Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Wenn Kopfschmerzen zum ersten Mal auftreten, sich verstärken oder in ihrem Charakter verändern, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso ist bei einem Nachlassen der Wirkung bisher wirksamer Medikamente oder bei neu auftretenden Symptomen ein Besuch beim Arzt notwendig. Kopfschmerzen, die nach dem 50. Lebensjahr erstmals auftreten, sollten immer ärztlich untersucht werden, da die Kopfschmerzerkrankungen ganz überwiegend in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter beginnen. Kopfschmerzen im Zusammenhang mit Fieber sollten ebenfalls ärztlich untersucht werden.

Wie werden Kopfschmerzen diagnostiziert?

Um die Art der Kopfschmerzen zu identifizieren, erhebt der Arzt eine detaillierte Krankengeschichte. Das Kopfschmerztagebuch kann dem Arzt helfen, einen Überblick über Häufigkeit, Art und Dauer der Schmerzen zu bekommen.



Nach der ausführlichen Befragung erfolgt die körperliche Untersuchung des Patienten durch den Arzt, bei der er die Funktionen des Nervensystems genau überprüft. Bei einer typischen Krankengeschichte und einer normalen körperlichen Untersuchung kann der Arzt die Diagnose möglicherweise ohne weitere Untersuchungen stellen.

Wenn sich Kopfschmerzen verstärken oder der Arzt die Symptome nicht eindeutig einer Gruppe von primären Kopfschmerzen

zuordnen kann, können bildgebende Verfahren verwendet werden, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Üblicherweise wird dabei eine Magnetresonanztomografie (MRT) durchgeführt, um eventuelle strukturelle Probleme auszuschließen. Ihr Arzt wird Ihnen mehr darüber erklären und sicherstellen, dass die Untersuchung so angenehm wie möglich für Sie verläuft.

Was hilft bei Kopfschmerzen?

Hausmittel

Eine bewährte Methode zur Linderung von pochenden Migränekopfschmerzen besteht darin, kühlende Kompressen zu verwenden und auf Stirn und Schläfen aufzulegen. Die Kälte hat eine gefäßverengende Wirkung und trägt dazu bei, die Schmerzwahrnehmung zu verringern. Nehmen Sie sich dabei einige Minuten Zeit für Ruhe und Entspannung. Auch Eisabreibungen können sehr hilfreich sein.



Bei Spannungskopfschmerzen empfinden viele Betroffene Wärme im Nacken als äußerst angenehm. Platzieren Sie dazu ein erwärmtes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche im Nacken. Die Wärme fördert die Durchblutung und löst Verspannungen im Bereich von Hals, Nacken und Schultern.

Entspannende Massagen von Schläfen, Kopfhaut, Kiefer und Nacken können ebenfalls dazu beitragen, Spannungskopfschmerzen zu lösen. Verwenden Sie dazu sanfte kreisende Bewegungen mit jeweils zwei Fingern, um die verspannte Muskulatur zu massieren.

Pfefferminzöl ist bekannt für seine angenehm kühlende Wirkung und hat sich als wirksam bei der Linderung von Kopfschmerzen erwiesen. Tragen Sie das Öl großflächig auf Stirn und Schläfen auf. Achten Sie darauf, dass das Öl nicht in die Augen gelangt.



Bei Babys und Kleinkindern sollte auf die Anwendung von Pfefferminzöl verzichtet werden, da das enthaltene Menthol bei kleinen Kindern zu Atembeschwerden führen kann.



Medikamentöse Behandlung

Bei akuten Kopfschmerzen können freiverkäufliche Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (Aspirin), Paracetamol und Ibuprofen eingenommen werden. Diese Medikamente können helfen, leichte bis mäßige Spannungskopfschmerzen, sekundäre Kopfschmerzen oder Migräneanfälle zu lindern. Es ist jedoch wichtig, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten, da dies zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

Bei Migräne können auch Triptane eingenommen werden. Dies sind Medikamente, die speziell zur Behandlung von Migräne entwickelt wurden. Sie wirken, indem sie die Blutgefäße im Gehirn verengen und die Freisetzung von Entzündungsstoffen hemmen. Neben den Kopfschmerzen lindern Triptane auch weitere Migränesymptome wie Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit.



Für Personen, die unter häufigen oder schweren Kopfschmerzen leiden, können vorbeugende Medikamente verschrieben werden. Diese Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden, um ihre volle Wirkung zu entfalten und können Nebenwirkungen haben, die mit dem behandelnden Arzt besprochen werden sollten. In den letzten Jahren wurden zahlreiche neue Medikamente eingeführt, die sich durch sehr gute Wirksamkeit und gute Verträglichkeit auszeichnen.

Die medikamentöse Behandlung von Kopfschmerzen bei Kindern erfordert besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit. Paracetamol und Ibuprofen können nach sorgfältiger

Evaluation bei Kindern verwendet werden, um leichte bis mäßige Kopfschmerzen zu lindern. Es ist wichtig, die Dosierungsanweisungen des Kinderarztes oder Apothekers zu befolgen. Aspirin sollte vor dem 12. Lebensjahr nicht eingesetzt werden. Sollte die Migräne bei Ihrem Kind auf die Schmerzmittel nicht ansprechen, ist der Einsatz von Triptanen nach Rücksprache mit dem Arzt auch im Kindesalter möglich.



Psychische Auswirkungen von Kopfschmerzen

Häufige Kopfschmerzen können mit einer Einschränkung der Lebensqualität einhergehen, daraus resultieren psychische Belastungen. Das Gefühl, nicht sicher planbar zu sein und Termine wegen akuter Migräne absagen zu müssen, kann zur Belastung werden und als Stress wahrgenommen werden. Zu Stress können im Verlauf Niedergeschlagenheit oder Angst vor der nächsten Attacke hinzutreten. Dies mag ein Grund dafür sein, dass Angsterkrankungen und Depressionen bei Kopfschmerzpatienten häufiger auftreten als bei ansonsten gesunden Menschen. Es ist daher sinnvoll, bei entsprechenden Belastungen frühzeitig qualifizierte Hilfe aufzusuchen, die Behandlung zu optimieren und auch eine psychotherapeutische Behandlung zu erwägen. Mit der richtigen Unterstützung und Behandlung können viele Betroffene ihre Lebensqualität deutlich verbessern und lernen, besser mit ihren Kopfschmerzen umzugehen.



Das Wichtigste auf einen Blick

- > Kopfschmerzen haben vielfältige Auslöser wie Stress, Umweltreize und Nahrungsmittel.
- > Man unterscheidet zwei Kopfschmerzgruppen: primäre (wie Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen) und sekundäre Kopfschmerzen.
- > Auch Kinder leiden an Kopfschmerzen, deren Symptome können sich jedoch von denen bei Erwachsenen unterscheiden.
- > Präventive Maßnahmen wie regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf und Stressmanagement sind wichtig.
- > Ein Kopfschmerztagebuch kann helfen, individuelle Trigger zu identifizieren.
- > Die Behandlung umfasst nicht-medikamentöse Ansätze wie Kühl- und Wärmebehandlungen sowie medikamentöse Optionen wie Schmerzmittel.
- > Treten Kopfschmerzen häufiger oder ungewöhnlich stark auf, sollten diese ärztlich abgeklärt werden.

Mein Merktzettel für die Apotheke

Mein Merkzettel für die Apotheke

Bilder via Getty Images:

- S. 5: Prostock-Studio / iStock / Getty Images Plus
- S. 6: simplehappyart / iStock / Getty Images Plus
- S. 7: Imgorthand / E+
- S. 9: Munro / iStock / Getty Images Plus
- S. 11: PixelsEffect / E+
- S. 12: Jasmina007 / E+
- S. 13: DjelicS / E+
- S. 14: fizkes / iStock / Getty Images Plus
- S. 15: kazmulka / iStock / Getty Images Plus
- S. 16: Liliia Lysenko / iStock / Getty Images Plus
- S. 18: FatCamera / E+
- S. 8/15/17: Sudowoodo / iStock / Getty Images Plus

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04

Lippenherpes	Fieber	Aphthen	Aktinische Keratosen	Bindehautentzündung	Mund- und Windelsoor	Akne	Husten
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Das Smith-Magenis-Syndrom (SMS)	Chronische Verstopfung	Kopfschmerzen	AD(H)S	Intervallfasten	Stillen	Asthma	Hand-Fuß-Mund-Krankheit
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Handekzem	Das Smith-Magenis-Syndrom (SMS)	AD(H)S	Intervallfasten	Asthma	Hand-Fuß-Mund-Krankheit	Husten	AD(H)S
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber
Durchfall	Anaphylaxie	Intervallfasten	Asthma	Hand-Fuß-Mund-Krankheit	Bettnässen	Scabies / Krätze	Frühgeborene
Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber	Patienten-Ratgeber

Praktische Tipps für sie und Ihr Kind



60

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps für den Umgang mit Kopfschmerzen geben konnten.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P6503067-01-0225

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**