



# 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 behandeln und den Anfällen vorbeugen.



### Welche Kopfschmerzformen gibt es?

#### Am häufigsten: Spannungskopfschmerzen und Migräne

92 von 100 Kopfwepatienten leiden entweder an Spannungskopfschmerzen oder Migräne oder an beidem. Alle anderen Kopfwepformen sind selten.

#### Kopfschmerzen bei Grippe und Co.

Diese Kopfschmerzen sind eine Begleiterscheinung bei einer Krankheit. Behandelt man die Krankheit, vergehen die Kopfschmerzen wieder. Zum Beispiel:

- Kopfschmerzen bei Fieber, Erkältungen, Grippe, Darmgrippe, Ohrenweh, Kieferhöhlenentzündung
- Kopfschmerzen nach zu viel Alkohol («Kater»), nach Drogeneinnahme
- Kopfschmerzen bei Augenproblemen (grüner Star, Weitsichtigkeit)

- Kopfschmerzen bei Zahn- oder Kieferproblemen

#### Sehr selten: Kopfschmerzen wegen gefährlichen Krankheiten

Sehr selten sind Kopfschmerzen, die von schweren körperlichen Krankheiten ausgelöst werden, zum Beispiel bei Hirnblutung, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnhautentzündung.

#### Kopfschmerzen nach einem Unfall

Nach Unfällen mit Kopfverletzungen oder nach einem Schleudertrauma kann es zu Kopfschmerzen kommen. Ein halbes Jahr nach dem Unfall sind 90% der Patienten wieder schmerzfrei.

### Spannungskopfschmerzen

Typisch ist ein dumpf drückender oder ziehender Schmerz, der diffus im ganzen Kopf oder auch nur in der Stirn oder den Schläfen spürbar ist. Oft sind auch Hals- und Nackenmuskeln schmerzhaft verkrampft.

Die Ursache der Spannungskopfschmerzen ist unbekannt. Spannungskopfwep kann zum Beispiel durch Lärm, Anspannung, Wetterwechsel,

	Spannungskopfschmerzen	Migräne	Chronische Kopfschmerzen
<b>Wo sind die Schmerzen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ganzer Kopf</li> <li>• beidseitig</li> <li>• in Stirnregion</li> <li>• in Schläfenregion</li> <li>• in Hinterkopf oder Nacken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einseitig</li> <li>• beidseitig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meist diffus im ganzen Kopf</li> <li>• dumpf drückend oder ziehend</li> </ul>
<b>Wie fühlt sich der Schmerz an?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dumpf drückend oder ziehend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pochend</li> <li>• pulsierend</li> <li>• hämmernd</li> </ul>	
<b>speziell</b>		Schmerz verstärkt sich bei körperlicher Aktivität.	Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen pro Monat
<b>Wie lange dauert ein Anfall?</b>	Stunden bis 1 Tag, selten länger	4 Stunden bis 3 Tage	unterschiedlich
<b>weitere Symptome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelegentlich Verspannung/Schmerz der Nackenmuskeln</li> <li>• leichtes Unwohlsein, aber kein Erbrechen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übelkeit, Erbrechen</li> <li>• Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit</li> <li>• vor Anfall zum Teil Vorzeichen, wie Sehstörungen (Aura)</li> </ul>	

## Diese Medikamente helfen bei Migräne

### Leichter bis mittelschwerer Anfall

1. Bei Erbrechen oder Übelkeit: Zuerst Zäpfli (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 Zäpfli
  - Acetylsalicylsäure\* 1000 mg als Brausetablette oder Sachet
  - Ibuprofen\* 400–600 mg
  - allenfalls sonst ein Schmerzmedikament, das Ihnen hilft
 oder
  - Migpriv® (Kombination von Schmerzmedikament und Mittel gegen Erbrechen).

*Gewöhnliche Kopfschmerzmedikamente wenn möglich schon während der Aura einnehmen. Nicht warten, bis die Kopfschmerzen auftreten!*

### Schwerer Migräneanfall

- Spezielle Migränemittel («Triptane»)\* als Nasenspray, Tabletten oder unter die Haut gespritzt, Triptane nützen auch gegen Übelkeit und Erbrechen.  
*Spezielle Migränemittel erst einnehmen, wenn die Kopfschmerzen auftreten, nicht schon während der Aura.*

### Medikamente zur Vorbeugung

Betablocker, Kalziumantagonisten, Antidepressiva.

Vorbeugung mit diesen Medikamenten ist in folgenden Fällen sinnvoll:

- bei mehr als 3 schweren Anfällen pro Monat
- bei sehr langen Anfällen (Dauer: 48 Stunden und mehr)
- wenn Kopfschmerzmedikamente oder Migränemittel nicht helfen

medikamente, dann möglichst «gewöhnliche» Schmerzmittel wie

- Paracetamol 500–1000 mg oder
- Acetylsalicylsäure 500–1000 mg (Medikamentennamen finden Sie in der Tabelle «Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne»)

Spezielle Migränemittel («Triptane» wie Zomig®, Imigran®) nützen nichts und sollten nicht eingenommen werden.

- Spannungskopfschmerzen kann man mit regelmässigen Entspannungsübungen und leichtem körperlichem Training vorbeugen. Siehe «Kopfschmerzen ohne Medikamente behandeln und vorbeugen».

## Migräne

### Migräne ohne Aura

Migränekopfschmerzen sind meist einseitig und pulsierend, stechend oder hämmernd. Typischerweise verstärken sie sich bei körperlicher Betätigung. Begleitet werden die Schmerzen oft von Übelkeit oder Erbrechen und von Licht- und Lärmempfindlichkeit. Hals- und Nackenmuskeln können schmerzhaft verspannt sein.

### Migräne mit Aura

Etwa 10–20% der Migränepatienten erleben vor dem Anfall eine «Aura». Das sind Zeichen wie Augenflimmern, Sehstörungen, Sprechstörungen, Kribbeln an Armen und Beinen, Taubheitsgefühl. Diese Zeichen verschwinden, sobald die Kopfschmerzen einsetzen. Eine Migräne mit Aura ist nicht gefährlicher als eine ohne Aura.

### Was löst Migräne aus?

Einige typische Auslöser können Migräne provozieren oder verstärken:

- Körperlicher oder seelischer Stress, Nachlassen von Stress (Wochenende, Ferien), Lärm, flackerndes Licht
- unregelmässiger Schlafrythmus, Zeitverschiebung bei langen Flügen,

falsche Haltung beim Sitzen, Stress, Erholungsphasen nach Stress (Wochenende) ausgelöst werden. Die Kopfschmerzen können aber auch «einfach so» auftreten. Abnützungen an der Halswirbelsäule sind nur selten Auslöser von Kopfschmerzen.

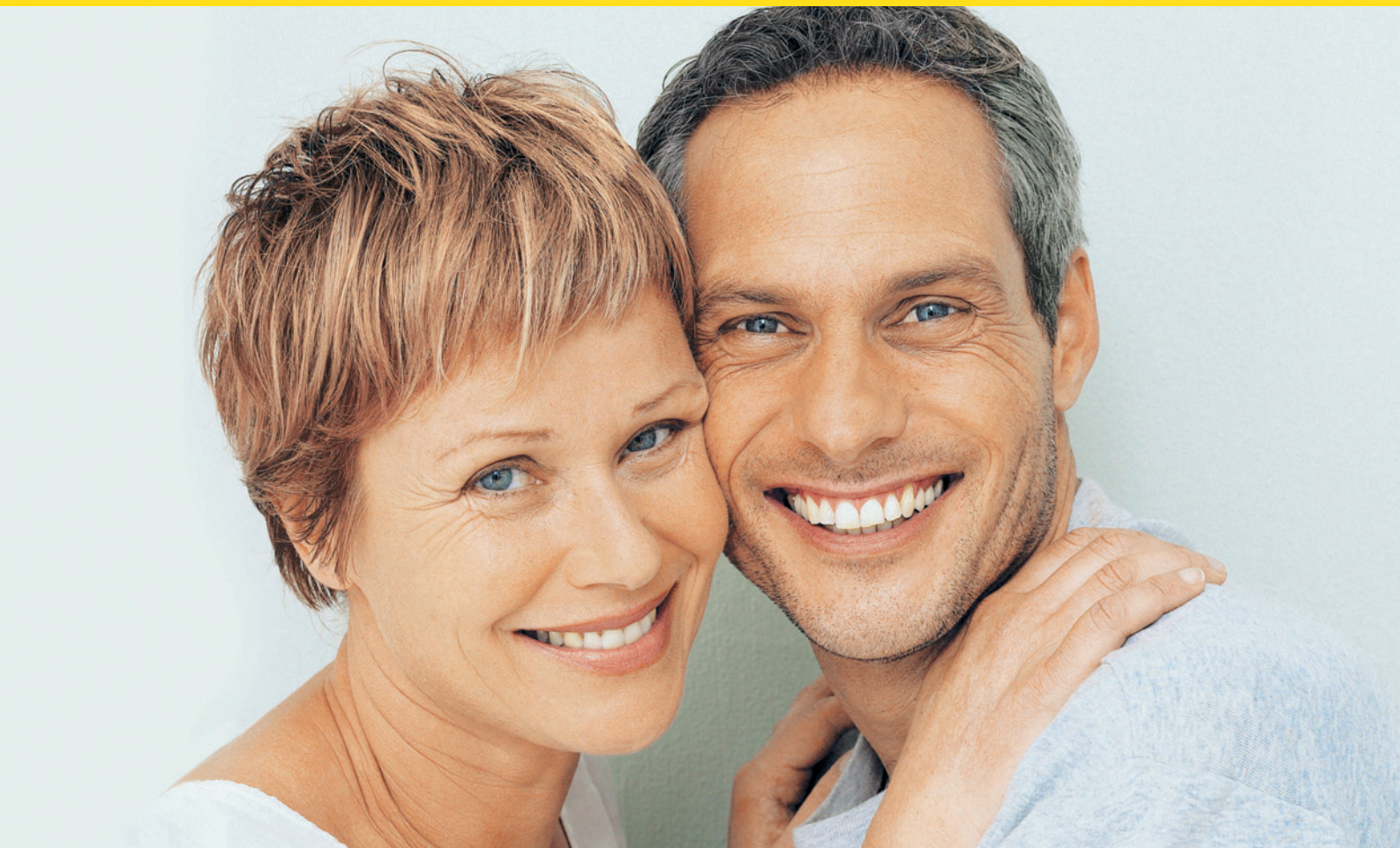
### Das hilft bei Spannungskopfschmerzen

- Entspannungsübungen, kalte Kompressen, warmes Bad, Ablenkung
- Medikamente sollte man so selten und so wenig als möglich einnehmen. Wenn schon Kopfschmerz-

## Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne

	Was hat es drin? (Wirkstoffe)	So heissen die Medikamente (Beispiele)
«gewöhnliche» Kopfschmerzmittel	Paracetamol  Acetylsalicylsäure Acetylsalicylsäure + Mittel gegen Erbrechen Ibuprofen Mefenaminsäure	Acetalgin®*, Dafalgan®*, Panadol®*, Tylenol®*, Aspégic®*, Aspirin®*, Aspro®*, Migpriv®  Algifor®*, Brufen®, Irfen®, Dolocyl®*, Mefenacid®, Ponstan®
spezielle Migräne- mittel («Triptane»)	«Triptan»	Imigran®, Maxalt®, Naramig®, Relpax®, Zomig®
gegen Übelkeit und Erbrechen	Dromperidon Metoclopramid Meclozin	Motilium lingual®*, Paspertin®, Primperan®, Itinerol B6®*

\* rezeptfrei erhältlich



- Käse, Alkohol, Kaffee, Tee, Cola, Glutamat (im Aromat, im chinesischen Essen), Hunger (Auslassen von Mahlzeiten)
- Wetterwechsel, Föhn
- Hormonschwankungen bei Frauen (vor oder während der Periode, bei Pilleneinnahme, in den Wechseljahren)
- Kontrastmittel bei Röntgenuntersuchungen, bestimmte gefässerweiternde Medikamente

Gute Nachricht für Schleckmäuler: Schokolade scheint keine Migräneanfälle auszulösen.

### **Migräne: ein Frauenproblem?**

Frauen leiden etwa dreimal häufiger an Migräne als Männer. Wie die Migräne genau mit den Hormonen zusammenhängt, weiss man nicht. Es gibt Frauen, bei denen geht die Migräne in den Wechseljahren weg; bei anderen tritt sie erst dann erstmals auf. Ähnlich ist es auch mit der Pille oder mit Hormontherapie in den Wechseljahren: Einige Frauen bekommen davon Migräne, bei anderen bessert sie sich. Die Anlage zu Migräne ist vererbbar.

### **Das hilft bei einem Migräneanfall**

- Medikamente: so früh als möglich einnehmen, spezielle Migränemittel (Triptane) aber erst, wenn Kopfschmerzen auftreten (nicht schon während der Aura), siehe «Diese Medikamente helfen bei Migräne»
- Ruhe und Ablenkung: Ziehen Sie sich in ein ruhiges, dunkles Zimmer zurück. Wenn das 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.
- kalte oder heisse Umschläge, Bäder, Massagen, siehe «Kopfschmerzen ohne Medikamente behandeln und vorbeugen»

### **Welches ist das beste Medikament bei Migräne?**

Das beste Medikament ist das, was Ihnen hilft. Wenn Sie Ihre Migräne mit Kopfschmerzmitteln wie z. B. Aspirin® oder Dafalgan®, gut behandeln können, dann sind dies die richtigen Medikamente für Sie.

Die neuen Migränemittel («Triptane») sind nötig, wenn Ihnen «gewöhnliche» Kopfschmerzmedikamente nicht genügend helfen oder wenn Sie sie nicht einnehmen dürfen. Vorsicht bei hohem Blutdruck oder Herzkrankheit.

### **Migräne vorbeugen**

Den Migräneanfällen kann man vorbeugen. «Geheilt» wird die Migräne nicht, aber Anfälle treten weniger häufig auf oder sind weniger schmerzhaft. Das hilft:

- Migräneauslöser erkennen und vermeiden. Welche Auslöser Ihre Migräne verursachen, finden Sie am besten mit einem Kopfschmerztagebuch heraus.

### **Kopfschmerzmedikamente: Vorsicht Abhängigkeit!**

Faustregel im Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten und Migränemitteln:

- nie länger als 3 Tage hintereinander und nicht häufiger als an 10 Tagen pro Monat einnehmen.

Zu häufige Einnahme oder zu hohe Dosen können zu Abhängigkeit und «chronischen Medikamentenkopfschmerzen» führen.

- Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus: Auch am Wochenende und in den Ferien zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen.
- zu hohem Blutdruck behandeln
- täglich Entspannungsübungen und leichtes Ausdauertraining
- Akupunktur
- Vorbeugung mit Medikamenten: Betablocker, Kalziumantagonisten, gewisse Antidepressiva. Etwa 60–80% der Patienten haben damit bedeutend weniger Migräneanfälle.

## Chronische Kopfschmerzen

Wer an mehr als 15 Tagen pro Monat Kopfschmerzen hat, leidet unter chronischen Kopfschmerzen. Etwa 3% aller Patienten mit Spannungskopfschmerzen oder Migräne haben chronische Kopfschmerzen.

### Therapie bei chronischen Kopfschmerzen

Die beste Therapie ist eine Kombination aus vorbeugenden Medikamenten, Stressbewältigungstraining und täglichen Entspannungsübungen. Dies ist wissenschaftlich bewiesen.

- Vorbeugende Medikamente: Sogenannte «Antidepressiva» erhöhen die Schmerzschwelle und verändern die Schmerzempfindung, so dass Kopfschmerzanfälle seltener und weniger stark werden. Sie müssen über längere Zeit eingenommen werden, bis sich der Erfolg einstellt.

Kopfschmerzmittel und Migränemittel sollten möglichst selten genommen werden. Viel besser sind Massnahmen wie Umschläge, Bäder, Massage, Ablenkung. Siehe «Kopfschmerzen ohne Medikamente behandeln und vorbeugen».

### Chronischer Medikamentenkopfschmerz

Wer zu viel oder zu oft Kopfschmerzmedikamente nimmt, wird mit der Zeit von ihnen abhängig. Der Körper rea-

## Wann sollte man zum Arzt mit Kopfschmerzen?

### 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)

Bei diesen Zeichen können zusätzliche Untersuchungen wie Röntgen, «Röhre» oder Labor nötig sein.

### Bald zum Arzt

- bei so starken Kopfschmerzen, dass man in der Nacht deswegen aufwacht
- bei Kopfschmerzen beim Liegen, die sich nach dem Aufstehen spontan wieder bessern.
- wenn Kopfschmerzen beim Sport oder beim Husten, Niesen, Pressen, Orgasmus auftreten
- wenn Kopfschmerzen häufiger oder stärker werden
- wenn Kopfschmerzen sich verändern (Kopfschmerz wandelt sich zum Beispiel von dumpf bohrend zu stechend)
- Sie sind älter als 40 und haben zum ersten Mal in Ihrem Leben Kopfschmerzen.

In diesem Fall können zusätzliche Untersuchungen wie Röntgen, «Röhre» oder Labor nötig sein.

### An Ihren Arzt sollten Sie sich auch in folgenden Situationen wenden

- Sie haben an mehr als 10 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

giert mit Kopfschmerzen, sobald man keine Tabletten mehr nimmt. Dies verleitet dazu, immer öfter Schmerzmedikamente zu nehmen, die immer weniger nützen.

Einzige Therapie ist der totale Verzicht auf Schmerzmedikamente. Dies kann nur unter Aufsicht eines Arztes durchgeführt werden.

### Welche Untersuchungen sind bei Kopfschmerzen nötig?

Das Wichtigste für die Diagnose der Kopfschmerzen sind ein ausführliches Gespräch und die körperliche Untersuchung durch den Arzt. Ein Schmerztagebuch kann wichtige Hinweise liefern. Schreiben Sie darin auf, wann Sie Kopfschmerzen hatten, wie stark sie waren, was Sie dagegen unternommen

haben und in welcher Situation die Schmerzen aufgetreten sind.

### Braucht es ein «Röhrenbild»?

Untersuchungen wie Röntgen, Röhre (Computer-Tomographie, Kernspintomographie), EEG oder auch Laboruntersuchungen sind nur in seltenen Fällen notwendig (Siehe auch «Wann sollte man zum Arzt mit Kopfschmerzen?»).

Findet der Arzt im Gespräch und der Untersuchung nichts Auffälliges, ist es sehr unwahrscheinlich, dass im Röhrenbild eine gefährliche Krankheit entdeckt wird, die die Kopfschmerzen verursacht hat. Spannungskopfschmerzen und Migräne kann man auf Grund des Verlaufs und anhand der Symptome ohne zusätzliche Untersuchungen diagnostizieren.

## Kopfschmerzen ohne Medikamente behandeln und vorbeugen

### Kopfschmerzen vorbeugen

#### • Wundermittel Bewegung

3- bis 4-mal pro Woche je 20–30 Minuten leichtes Ausdauertraining. Gut geeignet sind: Jogging oder rasches Gehen, Schwimmen, Velofahren, Nordic Walking. Patienten berichten, dass sie ihrem Kopfweh buchstäblich davongelaufen sind.

#### • Mit Stress umgehen lernen

Stress, Angst, Sorgen und Anspannung können Kopfschmerzen auslösen. Wir sagen ja auch «sich den Kopf über etwas zerbrechen». Leider kann man nicht allen Situationen ausweichen, in denen man gestresst ist oder sich überlastet fühlt. Man kann aber lernen, besser mit «stres-sigen» Situationen umzugehen, zum Beispiel mit einem Stressbewältigungstraining. Manchmal hilft es auch, wenn man seine Sorgen mit einer Fachperson besprechen kann, zum Beispiel einem Psychologen.

#### • Entspannung im Alltag

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



## Kopfschmerzen ohne Medikamente lindern

### 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 1 Minute auf schmerzende Stelle legen, dann 3 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 3–5 Minuten lang mit warmem Wasser. Danach für etwa 10 Sekunden kalt abduschen. Dreimal wiederholen.
- warmes Vollbad für 10 bis 20 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 5 Minuten lang massieren.
- Massage der Stirn: Zeigefinger- und Mittelfinger auf die Stirn legen und 3–5 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 Zitronenschnitz zum Kaffee lutschen



## Komplementärmedizin bei Kopfschmerzen

Gerade bei chronischen Kopfschmerzen oder Migräne kann es sinnvoll sein, einmal etwas «Nicht-Schulmedizinisches» zur Vorbeugung auszuprobieren.

### Akupunktur hilft

Akupunktur hilft bei chronischen Kopfschmerzen und bei Migräne. Dies hat eine wissenschaftliche Untersuchung kürzlich bewiesen. Die Kopfschmerzen werden dadurch gelindert,

die Anzahl der Anfälle geht zurück und die Patienten brauchen weniger Medikamente.

### weitere Methoden

Viele Kopfwehgeplagte berichten auch, dass ihnen untenstehende Methoden geholfen haben. Allerdings konnte bis heute nicht wissenschaftlich bewiesen werden, dass diese Methoden wirklich helfen:

- Akupressur
- Cranio-Sacraltherapie (spezielle Form der Osteopathie)
- Chinesische Medizin

- Chiropraktik
- Massagen bei verspannter Nackenmuskulatur

Es gibt keine Hinweise, dass Amalgam-Entfernung aus den Zähnen bei Kopfschmerzen hilft. Denken Sie daran, dass das Ersetzen von amalgamhaltigen Zahnfüllungen sehr teuer ist und die Krankenkasse diese Kosten nicht übernimmt.

#### IMPRESSUM

Dieses Dossier wurde im September 2004 erstellt.  
© 2004 by MediX Praxisnetz Zürich AG

Alle MediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch). Oder bestellen Sie die Dossiers bei **MediX Ärzteverbund**  
**Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich**  
**Tel. 01 366 50 60, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)**

Die Informationen in diesem Dossier erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind ausschliesslich zur Information gedacht und kein Ersatz für die Beratung und Behandlung durch einen Arzt. Herausgeber und Autoren lehnen jegliche Verantwortung ab.

#### Verantwortlich für die Redaktion MediX Ärzteverbund und alfanet:

- Dr. med. Anne Sybil Götschi, MediX Ärzteverbund Zürich, (Leitung)
- Dr. med. Markus Battaglia, Allgemeine Medizin FMH, Prävention und Gesundheitswesen FMH, MediX Ärzteverbund Bern
- Dr. med. Serafin Beer, Neurologie FMH, leitender Arzt Neurologie Klinik Valens, Valens
- Dr. med. Martin Gallmann, Allgemeine Medizin FMH, MediX Ärzteverbund Zürich
- Dr. med. Daniela Lombardi, Neurochirurgie FMH, leitende Ärztin Neurochirurgie Spital Triemli Zürich
- Dr. med. Felix Huber, Allgemeine Medizin FMH, MediX Ärzteverbund Zürich
- Dr. med. Urs Keller, Allgemeine Medizin FMH, Wangs, PizolCare AG
- Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Neurologie FMH, Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH, Chefarzt Neurologie Klinik Valens, Valens
- Dr. med. Hansueli Schläpfer, Innere Medizin FMH, Herisau
- Dr. med. Andreas Weber, Anästhesie FMH, MediX Ärzteverbund Zürich
- Dr. med. Adrian Wirthner, Allgemeine Medizin FMH, MediX Ärzteverbund Bern