

Der kleine TopPharm Ratgeber

Kopfschmerz und Migräne

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz	4
Was kann Ihr Gesundheits-Coach tun?	11
Vorbeugen	15
Medikamentöse Therapie	16
Alternative Therapien und Hausmittel	19
Kopfschmerz bei Kindern	23
Behandlung ist wichtig	24
Praktische Tipps	25
Infos im Internet	27

Herausgeberin
TopPharm AG
Christoph Baumgartner
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 2. Auflage 2015

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer einen Kopf hat, leidet ab und zu unter Kopfschmerz. Weitaus am häufigsten verbreitet sind Spannungskopfschmerz und Migräne.

Kopfschmerzen sind belastend, und meistens erfordern sie eine Therapie. Ihr Gesundheits-Coach kann Sie bei der Therapie unterstützen und Ihnen nützliche Tipps geben. Was können Sie selbst zur Besserung beitragen?

Zudem erhalten Sie in Ihrer TopPharm Apotheke nützliche Unterlagen wie zum Beispiel auch das Kopfschmerz-Tagebuch. Zögern Sie nicht, in unserer Apotheke mit Ihrem Gesundheits-Coach den Kopfschmerz-Check durchzuführen.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gern!

Ihr TopPharm Gesundheits-Coach

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz

Man unterscheidet zwei Kategorien von Kopfschmerz: der primäre (90 Prozent des Kopfschmerzes) und der sekundäre (10 Prozent).

Bei dem primären Kopfschmerz sind die Ursachen meistens unbekannt. Typische Vertreter sind die Migräne, der Spannungskopfschmerz und der seltene Clusterkopfschmerz.

Sekundärer Kopfschmerz wird durch Erkrankungen wie zum Beispiel Verletzungen, Infektionen, Gefäßleiden und Hirntumore ausgelöst. Auch Medikamente können Kopfschmerz verursachen. In diesen Fällen müssen in erster Linie die auslösenden Ursachen behandelt werden.

Machen Sie mit Ihrem Gesundheits-Coach den Kopfschmerz-Check. Das dauert 15 bis 20 Minuten und hilft, Ihren Kopfschmerz richtig einzuordnen.



Spannungskopfschmerz

Lange glaubte man, Spannungskopfschmerz würde durch eine Verspannung der Nacken- und Kopfmuskulatur ausgelöst. Er unterscheidet sich deutlich von der Migräne.

Die typischen Merkmale sind:

- Der Schmerz kann nach einer halben Stunde vorbei sein oder tagelang anhalten.
- Der Schmerz ist leicht bis mässig, und er beeinträchtigt die Tagesaktivitäten kaum.
- Der Schmerz breitet sich diffus über den ganzen Kopf aus.
- Körperliche Aktivität hat keinen Einfluss auf den Schmerz oder bessert ihn sogar.
- Es treten keine Begleiterscheinungen auf.

Migräne

Jede fünfte Person in der Schweiz leidet unter Migräne. Wahrscheinlich sind es sogar mehr, weil längst nicht alle Migränapatienten einen Arzt aufsuchen.

Für Migräne typisch sind folgende Symptome und Begleiterscheinungen:

- Einseitig, pulsierender Kopfschmerz, der 4 bis 72 Stunden anhält.
- Der Schmerz beeinträchtigt die Tagesaktivität erheblich.
- Der Schmerz wird durch körperliche Aktivität stärker.
- Der Schmerz ist oft von Übelkeit und Erbrechen begleitet.
- Die Patienten sind licht- und lärmempfindlich.
- Der Migräne geht manchmal eine «Aura» von 30 bis 60 Minuten (in seltenen Fällen bis zu einem Tag) voraus mit Seh- oder Sprachstörungen, Kribbeln in Händen oder Füßen oder Lähmungserscheinungen.

Clusterkopfschmerz

Clusterkopfschmerz ist eine sehr heftige Form von Kopfschmerz. Er kommt selten vor, ist aber für die Betroffenen äusserst belastend.

Die typischen Merkmale sind:

- Sehr heftiger Schmerz, der anfallartig 15 Minuten bis 3 Stunden dauern kann.
- Der Schmerz tritt in Schüben von mehreren Wochen bis Monaten mit bis zu acht Anfällen pro Tag auf. Dazwischen liegen Monate oder Jahre ohne Kopfschmerz.
- Der Schmerz ist oft verbunden mit tränenden Augen, Augenentzündungen, geschwollenen Lidern, verstopfter oder laufender Nase, verengten Pupillen und Schwitzen an der Stirn und im Gesicht.

Auslösende Faktoren

Auch wenn die Ursache des primären Kopfschmerzes unbekannt ist, suchen Sie nach auslösenden Faktoren! Gelingt es Ihnen, zumindest einige Auslöser zu meiden, lässt sich manche Kopfschmerz-Attacke verhindern.

Auslösende Faktoren können sein:

- Emotionen wie Stress, psychische Belastung, Aufregung, aber auch Freude.
- Nahrungsmittel, beispielsweise Käse, bestimmte Weine oder andere alkoholhaltige Getränke, Schokolade, übermässiger Kaffeegenuss und Gewürze.
- Rhythmuswechsel, beispielsweise veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten, Hormonzyklen, Wohnungswechsel, berufliche Veränderungen.
- Wettereinflüsse wie Föhn, Bise, hoher Luftdruck, starke Sonneneinstrahlung, Wetterwechsel.
- Gerüche, Zigarettenrauch, Farbdämpfe, bestimmte Medikamente.

Sekundärer Kopfschmerz

Wenn Kopfschmerz durch Krankheiten ausgelöst wird, nennt man ihn sekundären Kopfschmerz. In diesem Fall muss die Grunderkrankung gefunden und behandelt werden.

Werden Sie aufmerksam, wenn der Schmerz:

- neu auftritt, vorher unbekannt war.
- anders ist als sonst.
- ungewohnt heftig ist.
- explosionsartig auftritt.
- über Wochen kontinuierlich zunimmt.
- nach einer Verletzung, einem Husten oder beim Geschlechtsverkehr auftritt.
- von Seh-, Hör- oder Sprachstörungen begleitet ist.
- mit Koordinationsstörungen, Lähmungen oder Inkontinenz einhergeht.
- mit Fieber und dem Gefühl, krank zu sein, verbunden ist.

Was kann Ihr Gesundheits-Coach tun?

Ihr Gesundheits-Coach in der TopPharm Apotheke unterstützt Sie umfassend:

- Mit dem Kopfschmerz-Check helfen wir Ihnen, die Art Ihres Kopfschmerzes zu eruieren.
- Wir besprechen mit Ihnen das Kopfschmerz-Tagebuch.
- Wir beraten Sie umfassend über die Möglichkeiten der Behandlung mit Medikamenten. Welche Schmerzmittel sind für Sie geeignet? Wie und wann setzen Sie sie wirkungsvoll ein? Stimmt die Dosierung? Wann müssen Sie einen Arzt aufsuchen? Gibt es zusätzliche Therapien, die Ihnen helfen?
- Wir sind Ihr Gesundheits-Coach. Wir helfen Ihnen, haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und behalten den Überblick über Ihre Medikation und Ihre Therapien.

Das Tagebuch

Wie findet man die persönlichen auslösenden Faktoren? Es gibt deren viele, und wer weiss denn später noch, was er bei der letzten Kopfschmerz-Attacke alles getan und zu sich genommen hat?

Ein Kopfschmerz-Tagebuch bringt Klarheit. Bei jeder Kopfschmerz-Attacke notieren Sie sich einige wichtige Punkte wie:

- Intensität und Dauer des Kopfschmerzes
- Eingenommene Medikamente und wie gut sie gewirkt haben
- Psychische und körperliche Auslöser
- Nahrungsmittel, die als Auslöser infrage kommen
- Art des Kopfschmerzes und allfällige Begleiterscheinungen (wichtig für die Unterscheidung Migräne / Spannungskopfschmerz)
- Datum der Menstruation

Das Kopfschmerz-Tagebuch erhalten Sie in Ihrer TopPharm Apotheke.



Hormonelle Schwankungen

Auch hormonelle Schwankungen bei Frauen können Kopfschmerz auslösen.

Menstruationsbedingter Kopfschmerz wird durch das Absinken des Östrogenspiegels ausgelöst. Unter Umständen hilft die Einnahme eines Hormonpräparats, zum Beispiel der Antibabypille, um diese «Hormonsprünge» auszugleichen. Eine solche Behandlung ist aber nicht immer möglich (Risikofaktoren) oder erwünscht (Kinderwunsch). Ausserdem kann die Antibabypille Kopfschmerz auch verschlimmern. Als Alternative bieten sich komplementärmedizinische Behandlungen an.

Während der Schwangerschaft dürfen Schmerzmittel nur kurzfristig und nur nach Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson eingenommen werden. Versuchen Sie, den Kopfschmerz beispielsweise mit Entspannungsübungen zu lindern.

Vorbeugen

Kopfschmerzen vorzubeugen braucht etwas Einsatz, aber Sie können viel erreichen:

- Meiden Sie Auslöser. Um diese herauszufinden, führen Sie ein Kopfschmerz-Tagebuch.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Muskelentspannung, kontrollierte Atmung, Selbsthypnose und Biofeedback. Lassen Sie sich von einer Fachperson anleiten, damit Sie die Technik im Ernstfall jederzeit und überall korrekt ausüben können.
- Machen Sie täglich leichtes Ausdauertraining, möglichst an der frischen Luft. Gehen Sie Velo fahren, schwimmen oder spazieren.
- Bei Migräne oder chronischem Kopfschmerz kommen auch vorbeugende Medikamente infrage. Lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten.

Medikamentöse Therapie

Es gibt zahlreiche Arzneimittel, die bei Kopfschmerz eingesetzt werden:

- Schmerzmittel, beispielsweise mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen und Paracetamol.
- Spezifische Migränemittel wie Triptane, die bei schweren Fällen zum Einsatz kommen.
- Bei Migräne häufig auch Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen.
- Bei chronischem Kopfschmerz auch Antidepressiva, Antiepileptika, Betablocker oder Magnesiumpräparate.

Wichtig

- Wenn Ihnen ein Schmerzmittel nicht (mehr) hilft, erhöhen Sie nicht einfach die Dosis. Fragen Sie in der TopPharm Apotheke nach einer Alternative.
- Das Kopfschmerz-Tagebuch hilft Ihnen, Ihren Schmerzmittelverbrauch im Auge zu behalten.

So paradox es klingt: Auch Schmerzmittel können Kopfschmerz auslösen. Meistens passiert das Menschen, die unter chronischem Kopfschmerz wie Migräne oder Spannungskopfschmerz leiden und aus diesem Grund häufig Schmerzmittel einnehmen.

Wie es zum Schmerzmittel-Kopfschmerz kommt, weiß man nicht. Es gibt verschiedene Erklärungsversuche, erhärtet ist keiner. Einige Neurologen vermuten, dass Medikamente nicht nur den Anfall unterdrücken, sondern auch dessen spontane Auslösung.

Was auch immer hinter dem Schmerzmittel-Kopfschmerz steckt – durch ein Gespräch mit Ihrem Gesundheits-Coach können Sie Sicherheit gewinnen, um Schmerzmittel zurückhaltend und verantwortungsvoll einzusetzen.



Alternative Therapien

Fassen Sie eine komplementärmedizinische Therapie ins Auge, wenn Sie häufig unter Kopfschmerz leiden.

Mögliche Behandlungsmethoden sind:

- Akupunktur: Häufig bessert sich der Kopfschmerz dank einer Behandlung durch Akupunktur, zur Linderung im Akutfall oder als langfristige Behandlung.
- Fussreflexzonen-Massage: Hilft oft, eine anhaltende Besserung des Schmerzes zu erreichen.
- Homöopathie: Mittels einer sogenannten Konstitutionsbehandlung werden die für den Patienten spezifischen homöopathischen Arzneimittel eruiert.

Wichtig

Lassen Sie sich nur von erfahrenen, ausgewiesenen Fachleuten behandeln! Fragen Sie Ihren Gesundheits-Coach.

Hausmittel

Manchmal gelingt es mit einfachen Hausmitteln, den Kopfschmerz zu lindern. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

- Kalt-warme Fussbäder: Füllen Sie zwei Eimer mit Wasser, sodass es bis eine Handbreit unter die Knie-scheibe reicht. Im einen Eimer soll das Wasser 38 °C warm, im anderen 12 bis 18 °C sein. Stellen Sie beide Füße für 3 bis 5 Minuten ins warme Wasser, dann beide Füße 8 bis 10 Sekunden (!) ins kalte. Wiederholen Sie das Wechselbad dreimal, hören Sie immer mit dem kalten Bad auf.
- Entspannendes Vollbad: Wenn der Kopfschmerz von verkrampften Muskeln herrührt, nehmen Sie ein warmes Vollbad mit einem entspannenden Badezusatz.
- Ätherische Öle: Stellen Sie ein Schälchen mit Melissenöl in Ihre Nähe. Gut wirkt auch, Pfefferminzöl auf Schläfen und Stirn zu tupfen (gibt es beispielsweise als Roll-on oder zum Auftupfen in der Apotheke).

Wann braucht es eine vertiefte Abklärung?

Suchen Sie eine medizinische Fachperson auf, wenn:

- der Kopfschmerz sehr häufig auftritt oder aussergewöhnlich heftig ist.
- Sie Schmerzen im Gesicht haben, die von Sehstörungen und geröteten, entzündeten Augen begleitet sind. Dies kann auf eine Nervenentzündung hinweisen.
- Schmerzmittel nicht oder nur ungenügend wirken.
- der Kopfschmerz beispielsweise in Zusammenhang mit Nasennebenhöhlen-Infekten, Ohrenentzündungen, Verletzungen des Kopfes oder der Einnahme von Medikamenten steht.
- Sie Begleiterscheinungen feststellen wie beispielsweise Lähmungen, Seh-, Hör- oder Sprachstörungen, «Einschlafen» von Gliedmassen, Ameisenlaufen.
- der Kopfschmerz anders oder heftiger ist als sonst.

Kopfschmerz bei Kindern

Auch Kinder können unter Kopfschmerz leiden. Erste Migräneanfälle kommen schon im Alter von zehn Jahren vor, Spannungskopfschmerz bereits im Vorschulalter. Bei Kindern ist es besonders wichtig, Kopfschmerz richtig zu diagnostizieren und krankheitsbedingte Ursachen auszuschliessen.

- Hinter dem Kopfschmerz können auch Sehfehler, Entzündungen im Kopfbereich oder Kieferfehlstellungen stecken.
- Überprüfen Sie den Terminkalender Ihres Kindes. Möglicherweise ist es überlastet durch zu viele Verpflichtungen.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien können Migräne auslösen. Unterziehen Sie Ihr Kind aber nicht aufs Geratewohl irgendwelchen Diäten! Führen Sie ein Kopfschmerz-Tagebuch und streichen Sie bestimmte Nahrungsmittel nur bei begründetem Verdacht vom Menüplan.

Behandlung ist wichtig

Bei wiederholt auftretendem oder anhaltendem Schmerz besteht immer die Gefahr, dass es zu einem Schmerzgedächtnis kommt. Die Nervenfasern, welche die Schmerzreize weiterleiten, «erinnern» sich an die immer wiederkehrenden starken Reize und bauen ein Schmerzgedächtnis auf. Dann genügt der geringste Reiz, den Schmerz auszulösen.

Aus diesem Grund soll Schmerz immer behandelt werden.

Als Regel gilt:

- Schmerzmittel ausreichend dosieren.
- Schmerzmittel einnehmen, bevor der Schmerz unerträglich wird.
- Lang wirksame Arzneiformen (Retard-Präparate) einsetzen.

Suchen Sie zudem nach nicht medikamentösen Massnahmen, die Ihnen im Akutfall helfen, wie beispielsweise Entspannungstechniken, und meiden Sie Auslöser.

Praktische Tipps

- Wenn Sie während längerer Zeit regelmässig Schmerzmittel angewendet haben, setzen Sie sie nicht abrupt ab, beispielsweise weil Sie sich einer anderen Kopfschmerztherapie unterziehen. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Gesundheits-Coach.
- Machen Sie während der Arbeit, bei langen Autofahrten und in Stresssituationen regelmässig eine Pause für einige Entspannungsübungen, wenn möglich an der frischen Luft.
- Fragen Sie in der TopPharm Apotheke nach Schmerzmitteln, die Sie ohne Wasser einnehmen können. Damit sind Sie auch unterwegs gut versorgt.
- Wenn Sie geruchsempfindlich sind, achten Sie auch auf Ihr eigenes Parfüm.

Ihr Gesundheits-Coach

Nutzen Sie das Angebot der TopPharm Apotheke. Wir sind Ihr Gesundheits-Coach und begleiten Sie so lange, wie es für Sie wichtig ist.

- Wir hören Ihnen zu und versuchen im Gespräch mit Ihnen, neue Wege zu finden, wie Sie Ihren Schmerz lindern können. Wir helfen Ihnen, realistische Ziele festzulegen und sie zu erreichen. Und wir machen Ihnen Mut, wenn Sie einen Rückschlag erleiden.
- Wir behalten den Überblick über Ihre Medikation und Ihre Therapien.
- Wir nehmen auf Ihren Wunsch und mit Ihrem Einverständnis Kontakt mit anderen Fachpersonen auf.

Infos im Internet

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

www.headache.ch

Website der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft mit Informationen und Therapiemöglichkeiten.

www.forum-kopfschmerzen.de

Website mit Informationen über Ursachen und Therapien sowie über Entspannungsmethoden.



Für schnelle Hilfe bei Kopfschmerz
Ihr Gesundheits-Coach.