

Kopfschmerzen

Anleitung zur Selbsthilfe



Kopfschmerzen

Anleitung zur Selbsthilfe

Herausgeber: Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. / Schuhmarkt 4 / 35037 Marburg

Autor: Dr. Dietmar Krause

Redaktion: Inge Kokot

Med. Beratung: Dr. med. Jan-Peter Jansen, Stiftung Kopfschmerz, Berlin, und Priv.-Doz. Dr. med. Rüdiger Schellenberg, Institut für ganzheitliche Medizin, Hüttenberg

Satz & Layout: Petra Köster (medialog, Marburg) / © VERLAG im KILIAN, Marburg

Druck: Druckerei Kempkes, Gladenbach
7. Auflage, Stand Juli 2008

Hinweis

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von den Autoren und den medizinischen Beratern sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden. In jedem Fall muss bei den Arzneimitteln der Beipackzettel gründlich gelesen werden, und es ist zu prüfen, ob das Präparat im Einzelfall angewendet werden darf. Grundsätzlich sollten Arzneimittel nur in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Kopfschmerzen können jeden treffen	2
Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen	4
. <i>Kopfschmerz vom Spannungstyp</i>	4
. <i>Migräne</i>	6
Eigene Beobachtungen helfen bei der Diagnose	7
. <i>Das Kopfschmerztagebuch</i>	10
Spannungskopfschmerzen wirksam behandeln	10
. <i>Medikamentöse Behandlung episodischer Spannungskopfschmerzen</i>	11
. <i>Wirkung der wichtigsten Arzneimittelsubstanzen</i>	12
. <i>Medikamentöse Behandlung chronischer Spannungskopfschmerzen</i>	15
. <i>Nichtmedikamentöse Behandlung</i>	15
Die richtige Migränetherapie	16
Aktiv gegen Kopfschmerzen	18
. <i>Ausdauertraining gegen Kopfschmerzen</i>	18
. <i>Entspannungsmethoden</i>	18
. <i>Locker bleiben trotz Stress</i>	20
Bewährte Hausmittel	21
. <i>Wasseranwendungen</i>	21
. <i>Ätherische Öle</i>	22
. <i>Kaffee mit Zitrone</i>	22
. <i>Akupressur</i>	23
Manchmal hilft nur der Arzt	23
. <i>Kopfschmerzen - Alarmzeichen einer schweren Erkrankung</i>	24
. <i>Schmerzmittelkopfschmerzen verhindern</i>	24
Adressen	26
Service / Buchtipps	27
Kopfschmerz-Test	28

Einleitung

- Kopfschmerzen kennt fast jeder. Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet zumindest gelegentlich darunter. Nicht bei jedem Kopfschmerz ist jedoch der Gang zum Arzt notwendig. Wenn keine ernsthafte Erkrankung vorliegt, kann man sich in vielen Fällen selbst helfen. Das kann durch rezeptfreie Medikamente, bewährte Hausmittel oder Entspannungsmethoden geschehen. Was davon die Beschwerden lindert, hängt auch von der Art des Kopfschmerzes ab. In der Medizin sind sehr viele verschiedene Kopfschmerzformen bekannt.
- Die vorliegende Broschüre beschreibt die häufigsten Kopfschmerzarten mit ihren Ursachen und Symptomen. Die entsprechenden medikamentösen Behandlungsstrategien werden erläutert sowie Tipps für die Therapie ohne Medikamente gegeben. Betroffene erhalten hier eine Anleitung zur Selbsthilfe und wichtige Hinweise, was dabei zu beachten ist. Doch nicht immer geht es ohne Arzt. Aus diesem Grund möchte die Broschüre mit ihren Informationen auch das Arzt-Patienten-Gespräch unterstützen: Je genauer der Betroffene seine Beschwerden beschreiben kann, desto leichter kann der Arzt die richtige Behandlung einleiten.
- Bei weitergehenden Fragen zur Selbstmedikation können sich Interessierte und Betroffene an eine der im Adressteil aufgeführten Organisationen oder an ihren Apotheker/ihre Apothekerin wenden.

Kopfschmerzen können jeden treffen

- Ob Frau, Mann oder Kind - Kopfschmerzen sind nicht auf ein Geschlecht beschränkt und können in jedem Lebensalter auftreten. Die meisten Menschen leiden jedoch unter Spannungskopfschmerzen. Vom Spannungskopfschmerz sind immerhin mehr als 30 Prozent der Bevöl-



kerung in Deutschland betroffen. Die Symptome stellen sich bereits in jungen Jahren zwischen 20 und 30 ein. Mit zunehmendem Alter kann sich aus den anfangs gelegentlichen Beschwerden, auch episodischer Kopfschmerz genannt, ein chronischer Spannungskopfschmerz entwickeln. Dieser setzt meist zwischen dem Ende des 30. und dem Anfang des 40. Lebensjahres ein und ist bei Frauen etwas häufiger als bei Männern.

- Auch die Migräne kann grundsätzlich in jedem Alter beginnen. Meist liegt der erste Anfall zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr. Bis zum Alter von 40 Jahren haben neun von zehn Migränepatienten ihre erste Attacke bereits erlebt. Neuerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte sind eher selten. In diesem Fall sollte der Arzt aufgesucht werden, weil andere, möglicherweise schwere Krankheiten Auslöser dafür sein können.
- Eine seltene und äußerst schmerzhafteste Form ist der Cluster-Kopfschmerz. Der Name deutet an, dass sich die typischen Anfälle zu bestimmten Zeiten häufen. Unter Cluster-Kopfschmerzen leidet nur 0,05 bis 1 Prozent der Bevölkerung, überwiegend Männer zwischen 30 und 50 Jahren.
- Auch der Missbrauch von Medikamenten kann Kopfschmerzen verursachen. Die Zahl der Betroffenen wird auf 300.000 bis 500.000 geschätzt, wobei die Dunkelziffer sehr hoch ist.

Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen

Die große Zahl von Kopfschmerzformen, die Vielfalt der Ursachen und unterschiedlichen Bezeichnungen haben in der Vergangenheit zu Verwirrungen bei Patient und Arzt geführt. Erst 1988 hat sich die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) auf ein Ordnungssystem geeinigt, das inzwischen mehr als 160 verschiedene Kopfschmerzarten umfasst. Kopfschmerzen werden heutzutage in zwei große Gruppen unterteilt: in primäre und sekundäre Kopfschmerzen.

Bei primären Kopfschmerzen ist der Schmerz selbst die Erkrankung. Diese Kopfschmerzen sind anlagebedingt, also vererbt. Die häufigsten Vertreter dieser Gruppe sind Kopfschmerzen vom Spannungstyp und Migräne.

Bei den sekundären oder symptomatischen Kopfschmerzen ist der Schmerz ein Anzeichen einer anderen Erkrankung, zum Beispiel bei einer Hirnhautentzündung, einer Stirnhöhlenvereiterung, einem Infekt oder einer Gefäßerkrankung.

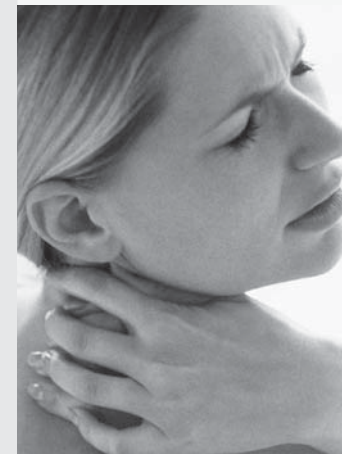
Kopfschmerz vom Spannungstyp

Charakteristisch ist ein dumpfer, drückender bis ziehender Schmerz, der im ganzen Kopf wahrgenommen wird. Die meisten Betroffenen haben das Gefühl, einen zu engen Hut zu tragen, ihren Kopf in einem Schraubstock eingezwängt oder eine schwere Last auf dem Kopf zu haben.

Der in der Regel leichte bis mittelschwere Schmerz beginnt häufig im Nacken oder in der Stirn. Er kann sich aber auch vom Halsansatz im Nacken über den Hinterkopf bis nach vorn zur Stirn ziehen. Die Schmerzen strahlen gelegentlich in die Augen oder Wangen aus, die Augen werden müde, und der Kopf scheint zu schwer für den Körper.

Früher bezeichnete man den Spannungskopfschmerz auch als „Muskelverspannungskopfschmerz“, „Stresskopfschmerz“ oder „psychogenen Kopfschmerz“. Begriffe, die den Eindruck vermitteln, als seien die Ursachen und Auslöser bekannt. Doch bis heute gibt es nur Vermutungen darüber, welche Faktoren die Kopfschmerzen herbeiführen. Sehr wahrscheinlich handelt es sich beim Spannungskopfschmerz um eine organische Erkrankung, bei der innere und äußere Faktoren zusammenwirken. So kann eine stark angespannte Kopf- und Halsmuskulatur bei einigen Patienten die Schmerzen auslösen. Bei anderen, die unter chronischen Kopfschmerzen leiden, ist vermutlich die zentrale Schmerzschwelle erniedrigt. Dadurch führen normalerweise nicht schmerzhaft Reize bei den Betroffenen zu Kopfschmerzen. Gestörte Schmerzkontrollmechanismen können ebenso Kopfschmerzen verursachen wie Stress.

Zum Beispiel Autofahren in dichtem Verkehr, Arbeiten unter Zeitdruck oder in schlecht belüfteten Räumen und ständige Körperfehlhaltungen sind typische Auslöser für Kopfschmerzen. Aber auch psychosozialer Stress in der Familie und nicht bewältigte Ängste verursachen Spannungskopfschmerzen. Lernen Sie deshalb, Stress zu bewältigen und abzubauen. Hilfreiche Tipps dazu finden Sie in dieser Broschüre.



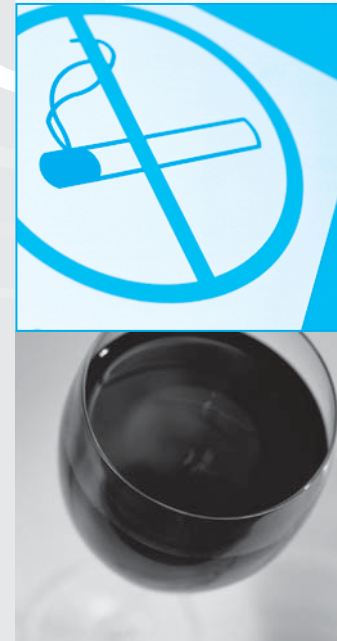
Migräne

Über kaum eine andere Krankheit bestehen so viele Vorurteile wie über Migräne. Eigentlich sei sie nur ein Zipperlein und eine Ausrede, um sich vor unangenehmen Arbeiten zu drücken. Ein derartiges Denken ist den Betroffenen gegenüber ungerecht. Migräne-Patienten leiden in der Regel unter anfallartigen, starken und typischerweise auf eine Kopfhälfte begrenzte Schmerzen. Bei einem Drittel der Betroffenen verteilen sich die Schmerzen allerdings auch über den ganzen Kopf. Der Schmerz hat einen pulsierenden Charakter und verstärkt sich bei körperlicher Anstrengung. Während einer Migräneattacke steigert sich häufig die Licht- und Lärmempfindlichkeit. Übelkeit und Erbrechen begleiten dabei zum Teil die Kopfschmerzen. Alltägliches wird den Betroffenen zur Qual.

Etwa jeder zehnte Patient sieht, kurz bevor die Kopfschmerzen einsetzen, einen farbigen Fleck mit gezackten Rändern: die Migräneaura. Sie dauert zumeist zwischen 30 und 60 Minuten. Eine Migräne kann sich außerdem durch Prodrome (Vorläufer) ankündigen. Typische Prodrome sind erhöhte Reizbarkeit, Müdigkeit, vermehrtes Gähnen, eine erhöhte Geruchsempfindlichkeit und eine veränderte Geschmacksempfindung.

Sie setzen Stunden oder sogar Tage vor einer Migräneattacke ein. Eine Migräne muss aber nicht zwingend folgen.

Die genauen organischen Prozesse, die während einer Migräneattacke ablaufen, sind noch nicht bekannt. Möglicherweise spielen vorübergehende Veränderungen in der Weite der Blutgefäße, Hormonschwankungen oder gestörte



Funktionen von Nervenzentren eine Rolle. Besser untersucht sind dagegen Substanzen und Bedingungen, die eine Attacke auslösen können. Diese Auslöser (Trigger) darf man aber nicht mit den Ursachen der Migräne verwechseln. Typische Trigger sind beruflicher und privater Stress, Hormonschwankungen während der Periode und in den Wechseljahren, manche Inhaltsstoffe bestimmter Nahrungsmittel wie in Rotwein, Käse, Zitrusfrüchten und Schokolade, unregelmäßiger Schlafrhythmus, Flackerlicht, Lärm, verqualmte Räume oder Wetterwechsel.

Meist genügt ein Trigger allein nicht, um eine Migräneattacke auszulösen. Aber: Je mehr Trigger gleichzeitig zusammenkommen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eines Anfalls.

Eigene Beobachtungen helfen bei der Diagnose

Neben dem Spannungskopfschmerz und der Migräne gibt es zahlreiche weitere Kopfschmerzformen und Mischformen. Kopfschmerz ist also nicht gleich Kopfschmerz und erfordert deshalb eine individuelle Behandlung. Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist allerdings die richtige Diagnose. Für die Ursachenfindung sind Beobachtungen der Betroffenen oft entscheidend. Je genauer der Schmerz beschrieben und

je ausführlicher dem Arzt über Begleitumstände und -erscheinungen wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit berichtet wird, umso genauer kann er die Diagnose stellen. Aufwendige Spezialuntersuchungen sind meist nicht notwendig.

Wichtige Informationen für den Arzt sind Antworten auf die folgenden 11 Fragen:

- Welche Kopfregion ist von dem Schmerz betroffen?
- Wie ist der Schmerzcharakter?
- Wie stark ist der Schmerz?
- Wie häufig treten die Kopfschmerzen auf?
- Wie lange dauert der Anfall an?
- Wann trat der Kopfschmerz zum ersten Mal auf?
- Welche Begleiterscheinungen sind zu beobachten?
- Was löste den Kopfschmerz aus?
- Was lindert oder verstärkt den Schmerz?
- Hat ein Familienmitglied Kopfschmerzen?
- Verstärken sich die Schmerzen bei körperlicher Aktivität?

Es lohnt sich auf jeden Fall, den Verlauf der Kopfschmerzen so genau wie möglich zu beobachten. Je mehr Informationen der Arzt hat, umso schneller und zielgerichteter kann eine Behandlung erfolgen.

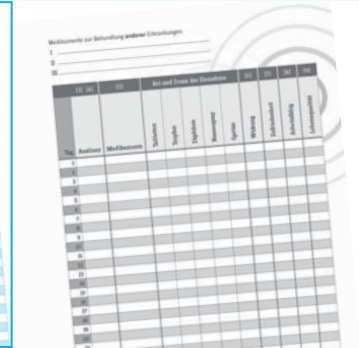
Unter Cluster-Kopfschmerz leidet nur ein sehr geringer Anteil der Bevölkerung. Bei Betroffenen tritt der Schmerz häufig und sehr stark auf. Die Beschwerden werden von Patienten mit einem glühenden Messer verglichen, das ins Auge gestoßen wird. Häufig begleiten Augenrötungen, Tränenfluss, einseitiges Nasenrinnen sowie ein geschwollenes Augenlid die heftigen halbseitigen Kopfschmerzen.

In der folgenden Tabelle sind noch einmal die Merkmale der zwei häufigsten Kopfschmerzformen übersichtlich aufgeführt:

	Migräne	Spannungskopfschmerz
Betroffene Kopfregion	typisch einseitig lokalisiert	beidseitige Lokalisation
Charakterisierung	pulsierend	nicht pulsierend
Häufigkeit	einige Male im Jahr bis mehrmals pro Monat, <i>chronische Migräne</i> : an 15 oder mehr Tagen pro Monat über mindestens 3 Monate ohne Medikamentenübergebrauch	<i>sporadisch</i> : an weniger als 1 Tag pro Monat bzw. weniger als 12 Tagen pro Jahr, <i>häufig</i> : an 1 - 14 Tagen pro Monat über rund 3 Monate (12 - 179 Tage pro Jahr), <i>chronisch</i> : an 15 oder mehr Tagen im Monat über drei Monate (mindestens 180 Tage pro Jahr)
Dauer	zwischen 4 und 72 Stunden	30 Minuten bis zu 7 Tage
Stärke	mäßig bis sehr stark	leicht bis mittelstark
Begleitbeschwerden	Sehstörungen (Aura), Übelkeit, Erbrechen, Licht und Lärmempfindlichkeit	keine oder nur milde Übelkeit, kein Erbrechen (Appetitlosigkeit möglich), möglich ist Lichtempfindlichkeit <i>oder</i> Lärmempfindlichkeit (nicht beides zusammen)
Einschränkung der Alltagsaktivität	mäßig bis stark	geringfügig
Verhalten der Schmerzen bei Bewegung	verschlimmern sich bei Bewegung	keine Verschlimmerung bei Bewegung

Das Kopfschmerztagebuch

Eine wertvolle Hilfe bei der Dokumentation der Beschwerden leistet ein Kopfschmerztagebuch. Das Aufschreiben ist ein erster Schritt, aktiv etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Die Betroffenen notieren jeweils Stärke, Dauer, Beschaffenheit und Begleitbeschwerden, mögliche Auslöser der Schmerzen und sämtliche Medikamente, die eingenommen wurden. So lernen sie ihre Kopfschmerzen besser kennen und bemerken vielleicht Zusammenhänge mit bestimmten Auslösefaktoren. Auch der Erfolg der Therapie lässt sich damit überprüfen.



Beispiel für ein Kopfschmerztagebuch

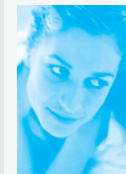
Spannungskopfschmerzen wirksam behandeln

Grundsätzlich wird bei der Behandlung von Kopfschmerzen zwischen der medikamentösen Akutbehandlung sowie der Vorbeugung und Therapie chronischer Schmerzen unterschieden. Viele Medikamente zur Behandlung von gelegentlich auftretenden Spannungskopfschmerzen sind ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Kann ausgeschlossen werden, dass der Kopfschmerz durch eine ernsthafte Erkrankung verursacht wurde, spricht nichts gegen eine Selbstmedikation, wenn die Betroffenen mit dieser Eigenbehandlung gut zurecht kommen. Allerdings sollte das richtige Medikament gewählt werden. Deshalb gibt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft regelmäßig Empfehlungen zur Selbstmedikation. Darüber hinaus ist es hilfreich, die Wirkungsweise der

Arzneimittel zu kennen, um sie richtig einzusetzen. Außerdem sollten die Ratschläge zum Umgang mit rezeptfreien Medikamenten beachtet werden (siehe Kasten auf Seite 14).

Medikamentöse Behandlung episodischer Spannungskopfschmerzen

Ziel jeder Therapie ist es, möglichst schnell wieder beschwerdefrei zu werden. Bei gelegentlich auftretenden, leichten bis mittelschweren Spannungskopfschmerzen spricht aus Sicht einer Expertenkommission der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) nichts gegen eine Selbstmedikation mit rezeptfreien Präparaten. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen hat die DMKG evidenzbasierte Empfehlungen zur Selbstbehandlung von Spannungskopfschmerzen entwickelt. Für die Leitlinie wurden alle verfügbaren Studiendaten nach strengen Prüfkriterien bewertet, um zu möglichst objektiven Ergebnissen über die Wirksamkeit und Verträglichkeit aller vorhandener Wirkstoffe zu kommen. Die aktuellen Empfehlungen sind im folgenden Kasten übersichtlich dargestellt:



Die Empfehlungen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

Selbstbehandlung von Spannungskopfschmerzen:

Substanzen der 1. Wahl

- Fixe Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein
- Acetylsalicylsäure
- Ibuprofen

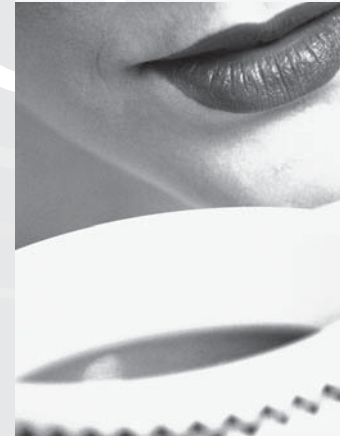
Substanz der 2. Wahl

- Paracetamol

Bei allen anderen Wirkstoffen bzw. Wirkstoffkombinationen gibt es keine oder nur mangelhafte Hinweise für ihre Wirksamkeit.

Wirkung der wichtigsten Arzneimittelsubstanzen

- **Acetylsalicylsäure (ASS)** wirkt schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend. Diese Wirkungen sind schon lange bekannt. Bereits im Altertum nutzte man Zubereitungen aus der Weidenrinde, um Schmerzen zu lindern. Das darin enthaltene Salicin wird heutzutage in abgewandelter Form auch in ASS-haltigen Präparaten verwendet. Wie ASS wirkt, ist aber noch nicht vollständig geklärt. Gesichert ist, dass ASS die Bildung von Prostaglandinen hemmt. Prostaglandine sind Gewebs-hormone, die unter anderem für die Übermittlung der Information „Schmerz“ an das Gehirn verantwortlich sind. Werden weniger Prostaglandine hergestellt und von den Schmerzsignal-Empfängern, den Rezeptoren, aufgenommen, dann empfindet der Betroffene die Schmerzen schwächer. Menschen mit einem empfindlichen Magen sollten jedoch vorsichtig bei der Einnahme von ASS sein. Da bei einer ASS-Therapie weniger Prostaglandine gebildet werden, geht auch deren magenschleimhautschützende Wirkung verloren. Bei längerer und hochdosierter Einnahme können sich Magengeschwüre bilden, und es kann in seltenen Fällen zu Magenblutungen kommen.
- **Paracetamol** hat ebenfalls eine schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung. Auch für diesen Wirkstoff wird eine Hemmung von Prostaglandinen angenommen. Allerdings liegt der Wirkungsort des Paracetamols vermutlich mehr im zentralen Nervensystem, wo die Schmerzimpulse verarbeitet werden. Bei bestimmungsgemäßer Einnahme ist Paracetamol gut verträglich. Deshalb wird es bei Kindern gegen Fieber eingesetzt.
- **Koffein** hat neben seiner allgemein bekannten belebenden Wirkung speziell gegen Kopfschmerzen und Migräne hilfreiche Effekte. Es gelangt mit dem Blut ins Gehirn und erweitert dort verengte Blutgefäße. Dadurch werden Kopfschmerzen gelindert, die aufgrund einer mangelnden Blutversorgung entstanden sind. So erklärt sich auch die von der Hausapo-



theke bekannte Wirkung einer Tasse starken Kaffees zu Beginn einer Migräneattacke. Darüber hinaus hat Koffein auch noch eine direkte Wirkung gegen Kopfschmerzen, die wahrscheinlich auf die Beeinflussung von Rezeptoren im Gehirn zurückzuführen ist. Untersuchungen der Universität Freiburg zeigen außerdem, dass Koffein die Wirkung von ASS und Paracetamol verstärkt, wenn es gemeinsam mit diesen Wirkstoffen kombiniert wird.

- Die Idee, verschiedene Wirkstoffe miteinander zu verbinden, um eine bessere Wirkung zu erzielen, ist nicht neu. Bereits im Jahre 1893 wurde ein **Kombinationspräparat** gegen Kopfschmerzen entwickelt. Da ASS und Paracetamol unterschiedliche pharmakologische Wirkmechanismen besitzen, kommt es durch die Kombination dieser Wirkstoffe zu einer gegenseitigen Verstärkung der vorteilhaften Effekte. Als Vorteile der Kombinationspräparate gegenüber Monopräparaten mit nur einer Wirksubstanz gelten heutzutage das breitere Wirkprofil, der schnellere Wirkungseintritt, die stärkere schmerzlindernde Wirkung und die bessere Verträglichkeit.
- Neben dem Spannungskopfschmerz eignen sich Kombinationspräparate auch für die Behandlung zahlreicher anderer Kopfschmerzarten. Sie unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich des Mechanismus der Schmerzentstehung und -weiterleitung, der sogenannten Schmerzskala. Die in der Kombination enthaltenen Wirkstoffe haben unterschiedliche Wirkorte und greifen somit an unterschiedlichen Stellen in das Schmerzgeschehen ein. Mit nur einem Mittel können daher alle selbst behandelbaren Kopfschmerzen gelindert werden.

- In den letzten Jahren wurde zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen vermehrt auf Mittel gegen Rheuma zurückgegriffen, die Antirheumatika. Sie haben eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. In diese Gruppe gehört der Wirkstoff **Ibuprofen**. Nebenwirkungen kommen bei dieser Substanz unterschiedlich häufig vor und hängen auch von der individuellen Verträglichkeit einzelner Präparate ab.

Ratschläge für den Umgang mit rezeptfreien Schmerzmitteln

- Greifen Sie nicht gleich zur Tablette! Erst einmal sollten Sie versuchen, Ihre Kopfschmerzen mit nichtmedikamentösen Methoden zu lindern, wie sie auf den Seiten 18 - 23 beschrieben sind.
- Nehmen Sie Tabletten immer mit reichlich Wasser ein und achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, damit das Medikament zügig durch die Speiseröhre gespült wird und schnell in den Magen-Darm-Trakt gelangt.
- „Soviel wie nötig, so wenig wie möglich“. Diese Regel gilt auch bei der Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten. Achten Sie auf eine ausreichende Dosierung. Von den empfohlenen Wirkstoffen sollten in der Regel 1 - 2 Tabletten eingenommen werden.
- Verwenden Sie nie mehrere Schmerzmittel gleichzeitig, da dies zu unberechenbaren Wechselwirkungen führen kann.
- Rezeptfreie Schmerzmittel sollten nicht dauerhaft angewendet werden. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft empfiehlt: Tabletten höchstens an zehn Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander einnehmen. Sind die Schmerzen dann nicht verschwunden, sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.
- Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen, die Sie nicht einordnen können oder treten plötzlich bisher unbekannte schwere Schmerzen auf, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Die Schmerzen könnten von einer schwerwiegenden Krankheit verursacht werden.
- Falls Sie zur Behandlung anderer Krankheiten Medikamente nehmen, sollten Sie sicherheitshalber Ihren Arzt befragen, ob es zwischen ihren Medikamenten und den rezeptfreien Kopfschmerzmitteln zu Wechselwirkungen kommen kann.
- Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie ein bestimmtes Medikament einnehmen dürfen, dann: „Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!“ Die helfen Ihnen gerne weiter.

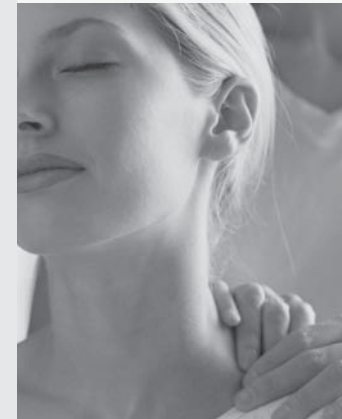
Quelle: Stiftung Kopfschmerz

Medikamentöse Behandlung chronischer Spannungskopfschmerzen

- Leiden Patienten während eines Zeitraums von drei Monaten oder länger jeden zweiten Tag unter mindestens halbtägigen Spannungskopfschmerzen, bezeichnet man diese als chronisch. Betroffene sollten unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Mittel der ersten Wahl sind bei chronischen Spannungskopfschmerzen trizyklische Antidepressiva, die über längere Zeit ohne gravierende Nebenwirkungen eingesetzt werden können. Sie erhöhen die Schmerzschwelle und können dadurch den Patienten von seinen Dauerschmerzen befreien. Ein Effekt dieser Behandlung zeigt sich frühestens nach vier bis sechs Wochen. Insgesamt ist mit einer Therapiedauer von drei bis sechs Monaten zu rechnen.

Nichtmedikamentöse Behandlung

- Insbesondere wenn Kopfschmerzen häufig auftreten, sollte die medikamentöse Therapie durch nichtmedikamentöse Verfahren ergänzt werden. Physikalische und physiotherapeutische Methoden helfen vor allem dann, wenn die Kopfschmerzen von einer Anspannung der Nackenmuskulatur begleitet oder von einer Fehlhaltung verursacht werden.



- Die physiotherapeutische Begleittherapie sollte immer auf den einzelnen Patienten und seine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Im Folgenden sind einige gängige Verfahren aufgelistet:

- Wenn die Kopfschmerzen durch eine Fehlhaltung ausgelöst werden, können Krankengymnastik (Physiotherapie) und Manualtherapie helfen, Blockierungen zu lösen und eine schonendere Haltung zu erlernen. Eine gut ausgebildete und kräftige Nacken-Schulter-Muskulatur entlastet außerdem die Halswirbelsäule.

- Leichte Streichmassagen lockern verspannte Nacken- und Schultermuskeln und versetzen den Patienten in einen Zustand wohliger Entspannung.

- Zusätzlich wirken physikalische Verfahren wie Elektrotherapie, Wärmebehandlung mit Rotlicht, Fango, heiße Rolle oder Kältetherapie unterstützend gegen Kopfschmerzen. Sehr erfolgreich wird seit Jahren in der Schmerztherapie auch Akupunktur eingesetzt. Wissenschaftlich bewiesen ist der Nutzen dieser Methode noch nicht. Kopfschmerzpatienten können ausprobieren, ob sie auf Akupunktur ansprechen oder nicht.

Die richtige Migränetherapie

- Bei leichten bis mittelschweren Migräneattacken spricht aus Sicht der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) nichts gegen die Einnahme rezeptfreier Schmerzmittel. Wer häufiger mit Kopfschmerzen zu tun hat, neigt dazu, bei den ersten Anzeichen einer Attacke Schmerzmittel einzunehmen. Im Falle der Triptane, die zur Behandlung der Migräne eingesetzt werden, lauern hier aber auch Gefahren. Zu Beginn einer Kopfschmerzattacke ist oft noch nicht klar, ob es sich um eine reine Migräneattacke oder etwa doch um Spannungskopfschmerzen handelt. Manchmal treten auch beide Formen gleichzeitig auf. Ein Triptan ist aber bei der Behandlung von Spannungskopfschmerzen unwirksam. Bei einer leichteren Migräneattacke und zu Beginn der Beschwerden kann es daher sinnvoll sein, die Schmerzen mit einem freiverkäuflichen Kom-

binationspräparat, wie es auch bei Spannungskopfschmerzen von der DMKG empfohlen wird, zu behandeln.

- Zur Behandlung sehr starker Migräneanfälle werden Medikamente aus der Gruppe der Triptane eingesetzt. Triptane wirken direkt an den Blutgefäßen des Gehirns, dort, wo der Schmerz entsteht. Sie sind in ihrer chemischen Struktur dem körpereigenen Botenstoff Serotonin ähnlich und verengen Gehirnblutgefäße. Triptane sollten deshalb nicht bei Gefäßkrankheiten angewendet werden.

- Da der gesamte Verdauungstrakt schon zu Beginn einer Migräneattacke gestört sein kann, werden die Medikamente oft nicht vollständig aufgenommen. Aus diesem Grund wird empfohlen, etwa 15 Minuten vor der Einnahme der Schmerzpräparate ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen zu nehmen. Dies kann auch die typischen Begleitscheinungen der Migräne bessern und dafür sorgen, dass die Schmerzmittel zügig dorthin gelangen, wo sie aufgenommen werden, in den Dünndarm. In Frage kommen die verschreibungspflichtigen Wirkstoffe Metoclopramid oder Domperidon. Rezeptfreie Mittel gegen Übelkeit sind nicht geeignet.



Die Empfehlungen der DMKG zur Behandlung akuter Migräneattacken:

Leichte bis mittelschwere Anfälle

- Fixe Kombination aus Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Koffein oder Ibuprofen oder Paracetamol oder ASS jeweils als Monopräparat.

Mittelschwere bis schwere Anfälle

- Triptan

Aktiv gegen Kopfschmerzen

Während einer Migräneattacke oder wenn Spannungskopfschmerzen mehrere Tage andauern, entgleitet den Betroffenen die Kontrolle über den eigenen Körper. Dann sind sie den Schmerzen ausgeliefert und stark in ihrer Aktivität und Lebensqualität eingeschränkt. Deshalb empfehlen Mediziner: Aktiv werden, bevor die Schmerzen einsetzen. Kopfschmerzen, insbesondere Migräne, sind zwar nicht zu heilen, aber mit Ausdauertraining, gezielter Entspannung und Verhaltensänderungen kann ihnen vorgebeugt werden.

Ausdauertraining gegen Kopfschmerzen

Besonders zu empfehlen sind Sportarten an der frischen Luft wie beispielsweise Radfahren, Walking, Jogging oder auch Schwimmen. Wichtig ist, dass mindestens dreimal in der Woche für etwa 30 Minuten trainiert wird. Damit ein Trainingseffekt eintritt, sollte man den Körper nicht zu viel und nicht zu wenig belasten. Die optimale Pulsfrequenz für ein gesundheitsförderndes Ausdauertraining, um Kopfschmerzen vorzubeugen, liegt bei 180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter. Eine 35-jährige Frau sollte also gemäß dieser Faustregel (180 minus 35=145)

im Pulsbereich um 145 Schläge pro Minute trainieren. Mit einem solchen Training beugen Sie nicht nur Kopfschmerzen vor, sondern schützen sich auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer lange keinen Sport betrieben hat, sollte sich von seinem Hausarzt beraten lassen, bevor er mit dem Training beginnt.



Entspannungsmethoden

Da stressbedingte Verspannungen der Muskulatur zu Kopfschmerzen führen können, ist das bewusste Entspannen für Patienten sehr hilfreich. Auch seelische und geistige Anspannungen, die sich im Körper durch Muskelverspannungen ausdrücken, können mit Hilfe der Entspannungsverfahren erspürt und gezielt gelockert werden. Bewährt haben sich Yoga, autogenes Training und Biofeedback ebenso wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Da die progressive Muskelentspannung nach Jacobson bei Kopfschmerzen sehr wirksam ist, wird sie hier etwas genauer vorgestellt. Das Grundprinzip dieses Verfahrens besteht darin, Muskeln erst für 7 bis 10 Sekunden anzuspannen und anschließend dieselben Muskeln für 20 bis 30 Sekunden bewusst zu entspannen. Während der gesamten Übung ist darauf zu achten, stets ruhig weiterzuatmen. Außerdem sollte man immer seine volle Konzentration auf die Muskeln richten, mit denen gerade gearbeitet wird.

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson 7 Übungen zum Kennenlernen

→ Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an - anschließend konzentrieren Sie sich auf die Entspannung derselben Muskeln.

→ Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem rechten.

→ Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.



- Kneifen Sie die Augenlider zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her - entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln wieder.
- Schieben Sie Ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach vorne - und dann entspannen Sie die Unterkiefermuskeln wieder.
- Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten - anschließend die Nackenmuskulatur wieder entspannen.
- Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie sie wieder.

Locker bleiben trotz Stress

„Locker bleiben trotz Stress“, das sagt sich so einfach, es ist aber äußerst schwierig. Dazu müssen lang vertraute Verhaltens- und Denkweisen aufgegeben und durch neue Betrachtungsweisen ersetzt werden. Durch einen neuen Umgang mit Stress und eine bessere Einstellung zu sich selbst kann man Kopfschmerzen ebenfalls aktiv vorbeugen. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft gibt dazu einige Tipps:

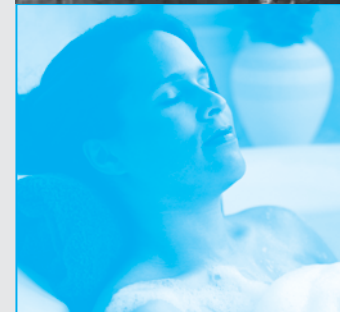
- Üben Sie das „Nein!“ sagen. Sie müssen nicht immer allen Erwartungen gerecht werden.
- Denken Sie daran: „Nobody is perfect!“ Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst.
- Planen Sie Ihren Tagesablauf. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie müssen nicht immer alles sofort erledigen.
- Genießen Sie Ihr Leben! Lassen Sie sich auch mal verwöhnen.

Bewährte Hausmittel

Wasseranwendungen

Insbesondere in der Naturheilkunde werden Wasseranwendungen gegen zahlreiche Krankheiten eingesetzt und unter der Bezeichnung Hydrotherapie zusammengefasst. Bei Kopfschmerzen haben sich beispielsweise kalt-warme Fußbäder oder auch ein entspannendes Vollbad bewährt.

Gezielte Reize an den Füßen wirken regulierend auf die Muskulatur und die Blutgefäße des Kopfes. Kalt-warme Fußbäder sind also gleichzeitig entspannend und anregend. Dazu werden zwei Gefäße benötigt, in die man beide Füße bequem hineinstellen kann. Eines enthält 38 Grad



warmes Wasser, das andere ist mit 12 bis 18 Grad kaltem Wasser gefüllt. Das Wasser sollte bis eine Handbreit unterhalb der Kniescheibe reichen. Beide Beine werden dann für drei bis fünf Minuten in das warme Wasser gestellt, anschließend kommen beide für acht bis zehn Sekunden in das kalte Wasser. Diesen Wechsel führt man dreimal hintereinander durch, wobei zu beachten ist, dass die Anwendung immer mit einem kalten Fußbad beendet wird.

Durch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich verursachte Kopfschmerzen lassen sich durch ein entspannendes Vollbad lindern.

• Tauchen Sie bis zu den Ohrläppchen in 36 bis 38 Grad warmes Wasser ein, und lassen Sie die wohltuende Wärme 10 bis 20 Minuten auf Ihren verspannten Nacken einwirken. Durchblutungsfördernde Badezusätze mit Wirkstoffen aus Fichtennadeln und Rosmarin verstärken die Entspannung. Zusätze auf der Basis von Arnika und Heublumen wirken darüber hinaus schmerzstillend.



Ätherische Öle

• Wenn Stress die Ursache Ihrer Kopfschmerzen ist, helfen ätherische Öle aus der Baldrian-Wurzel. Sie wirken wie ein Filter und sorgen dafür, dass übermäßig starke Reize aus der Umwelt abgeschwächt werden. Unerwünschte Nebenwirkungen auf Leistungs- oder Reaktionsfähigkeit konnten dabei nicht beobachtet werden. Wie häufig bei pflanzlichen Heilmitteln muss jeder Patient ausprobieren, ob er darauf anspricht oder nicht. Auch Pfefferminzöl, großflächig auf Stirn und Schläfen verteilt, kann gegen akute Kopfschmerzen helfen.

Kaffee mit Zitrone

• Viele Kopfschmerzpatienten schwören bei beginnenden Anfällen auf einen starken Kaffee mit einem Schuss Zitrone. Die Wirkung von Koffein wurde bereits ausführlich beschrieben. Der Zusatz von Zitrone kann die körpereigene Schmerzminderung unterstützen. Wer keinen empfindlichen Magen hat, kann davon also profitieren. Zitrus-Kaffee wirkt allerdings meist nur bei schwachen Kopfschmerzen, da die Ausschüttung der Prostaglandine durch das Koffein allein nur geringfügig gehemmt wird.



Akupressur

• Hierbei handelt es sich um eine Art Druckmassage. Sie macht sich die Akupunkturpunkte nutzbar und beeinflusst einen möglicherweise gestörten Energiefluss positiv. Für die Akupressur werden mit den Fingerspitzen kreisende, nicht allzu kräftige Bewegungen auf bestimmten Punkten des Körpers durchgeführt. Der sogenannte Beruhigungspunkt, Hsi-san, liegt zum Beispiel links und rechts der Schläfe, jeweils etwa einen Fingerbreit vom Ende der Augenbraue entfernt. Beide Punkte sind stets gleichzeitig zu behandeln und die Augen dabei zu schließen. Durch eine Massage dieser Punkte sollen vor allem Kopfschmerzen gelindert werden, die hinter der Stirn sitzen.

Manchmal hilft nur der Arzt

• Gelegentliche Kopfschmerzen sind lästig und unangenehm, aber nicht unbedingt ein Grund, zum Arzt zu gehen. Oft helfen bei Spannungskopfschmerzen schon ein kalter Umschlag auf die Stirn oder andere Hausmittel. Wenn die Kopfschmerzen sich dadurch nicht bessern, bleibt immer noch der Griff zur Tablette. Kopfschmerzen können aber auch Begleitsymptom einer schweren Erkrankung sein. Beispielsweise treten Kopfschmerzen in Zusammenhang mit Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Bluthochdruck oder Gehirntumoren auf. Erkrankungen also, die unbedingt ärztlich behandelt werden müssen. Aber wie können Sie nun erkennen, ob Ihre Kopfschmerzen einfache Spannungskopfschmerzen oder aber ein Hinweis auf eine schwere Erkrankung sind?

Einige wichtige Anhaltspunkte sind im Folgenden aufgelistet.

Kopfschmerzen – Alarmzeichen einer schweren Erkrankung

- Wer auch nur eines der unten beschriebenen Merkmale an sich beobachtet, sollte schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen und sich gründlich untersuchen lassen:
 - Plötzlich einsetzende heftige Kopfschmerzen können auf eine Blutung in den Hirnhäuten bzw. auf eine beginnende Hirnhautentzündung hindeuten.
 - Werden die Kopfschmerzen langsam aber stetig stärker, könnte ein Hirntumor oder eine andere schwerwiegende Erkrankung des Gehirns die Ursache sein.
 - Kopfschmerzen, die unvermittelt während einer körperlichen Anstrengung einsetzen, werden möglicherweise durch eine Gehirnblutung verursacht.
 - Treten die Kopfschmerzen gemeinsam mit weiteren Symptomen wie Benommenheit, Fieber, Nackenschmerzen und Müdigkeit auf, sind möglicherweise die Stirn- oder Kieferhöhlen entzündet.

Schmerzmittelkopfschmerzen verhindern

- Alle Kopfschmerzmittel, Monopräparate ebenso wie Kombinationspräparate, können selbst Kopfschmerzen verursachen, wenn sie missbräuchlich angewendet werden. Das bedeutet, die Einnahme erfolgt entweder zu oft, zu lange und/oder zu hochdosiert. Mediziner sprechen

dann von Schmerzmittelkopfschmerzen. Um einen durch Schmerzmittel verursachten Kopfschmerz zu verhindern, hat die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft klare Empfehlungen erarbeitet. Danach sollten Kopfschmerz- und Migränemittel

- höchstens an zehn Tagen pro Monat und
 - maximal drei Tage hintereinander eingenommen werden.
- Das bedeutet, mindestens 20 Tage im Monat müssen frei von Schmerzmitteln sein, rezeptpflichtige Mittel eingerechnet. Dabei hilft es auch nicht, die Dosierungen zu verringern. Selbst bei einer niedrigeren Menge kann die tägliche Zufuhr dieser Präparate der Auslöser für neue Kopfschmerzen sein. Statt immer mehr Schmerzmittel einzunehmen, sollte bei andauernden Kopfschmerzen vom Arzt eine spezifische Therapie erarbeitet werden. Liegt ein Schmerzmittelkopfschmerz vor, sollte der notwendige Entzug, also das langsame Absetzen der Medikamente, nur von einem erfahrenen Arzt durchgeführt werden.

Adressen

Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V.

Schuhmarkt 4 / 35037 Marburg

Tel.: 06421 293-125

Fax: 06421 293-725

E-Mail: schmerz@kilian.de

Internet: www.forum-schmerz.de oder www.dgk.de

Hotline: 0800 0112115 (jeden 1. Mittwoch im Monat 16 - 18 Uhr)

Newsletter: Forum Schmerz Nachrichten (4 Ausgaben pro Jahr)

Service: Adressen von Therapeuten und Selbsthilfegruppen

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

c/o PD Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Peter Kropp

Medizinische Psychologie im Zentrum für Nervenheilkunde

an der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock

Gehlsheimer Straße 20

18147 Rostock

Tel.: 0381 494-95 30/31

Fax: 0381 4949532

Bei schriftlichen Anfragen bitte frankierten Rückumschlag beilegen.

Stiftung Kopfschmerz

Schönhauser Allee 172 a / 10435 Berlin

E-Mail: info@stiftung-kopfschmerz.de

Internet: www.stiftung-kopfschmerz.de

Bei schriftlichen Anfragen bitte frankierten Rückumschlag beilegen.

MigräneLiga Deutschland e. V.

Westerwaldstrasse 1 / 65462 Ginsheim

Tel.: 06144 2211

Fax: 06144 31908

E-Mail: info@migraeneliga-deutschland.de

Internet: www.migraeneliga-deutschland.de

Service

Broschüre „Migräne“

Ausführliche Informationen zur Vorbeugung und Behandlung von Migräne erhalten Sie gegen Einsendung eines adressierten und mit 1,45 € frankierten DIN-A5-Rückumschlages beim Deutschen Grünen Kreuz e. V. (Adresse siehe S. 26 oben).

Kopfschmerztagebuch für Erwachsene oder Kinder

Gegen eine Schutzgebühr von 0,55 € in Briefmarken und Einsendung eines adressierten und mit 1,45 € frankierten DIN-A5-Rückumschlages erhalten Sie das Kopfschmerztagebuch für Erwachsene oder Kinder (bitte bei der Bestellung vermerken). Die Broschüre umfasst Dokumentationsbögen, hilfreiche Service-Informationen sowie wichtige Ratschläge zur Vorbeugung und Therapie.

Buchtipps

Klaus Afflerbach, Dr. med. Rüdiger Schellenberg

DGK-HörBar: Kopfschmerz

Das Hör-Buch zum Thema mit Entspannungsübungen und Phantasiereisen (CD)

VERLAG im KILIAN, Marburg 2005

ISBN 978-3-932091-88-9 / 9,90 €

Dr. med. Jan-Peter Jansen

Machen Sie sich den Kopf frei!

Die besten Methoden gegen Kopfschmerzen

VERLAG im KILIAN, Marburg 2005

ISBN 978-3-932091-90-2 / 13,- €

Spannungskopfschmerzen oder Migräne?

- Diese fünf Fragen geben einen Hinweis.

Kopfschmerz vom Spannungstyp	Migräne
Der Kopfschmerz ist beidseitig zu spüren und umfasst den ganzen Kopf. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Der Kopfschmerz ist vorwiegend einseitig zu spüren. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der Kopfschmerz fühlt sich dumpf-drückend an. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Der Kopfschmerz fühlt sich pochend-pulsierend an. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der Kopfschmerz bessert sich bei Bewegung oder an der frischen Luft. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Der Kopfschmerz wird durch Bewegung schlimmer. Der Alltag wird behindert. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der Kopfschmerz ist leicht bis mittelstark. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Der Kopfschmerz ist mäßig bis sehr stark. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der Kopfschmerz wird in der Regel nicht von Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit begleitet. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Der Kopfschmerz ist von Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet, evtl. auch Übelkeit, Erbrechen und Sehstörungen. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Auswertung:

Spannungskopfschmerzen: Bei zwei oder mehr Ja-Antworten leiden Sie wahrscheinlich unter diesem Typ Kopfschmerz. Für die Selbstbehandlung empfehlen Experten eine Wirkstoffkombination aus Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Koffein als Mittel der ersten Wahl. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin darüber.

Migräne: Bei zwei oder mehr Ja-Antworten leiden Sie sehr wahrscheinlich an Migräne. Diese neurologische Erkrankung sollte vom Arzt behandelt werden. Während leichte bis mäßig starke Schmerzen wirksam mit Kombinationspräparaten aus ASS, Paracetamol und Koffein therapiert werden können, sollten starke bis sehr starke Schmerzen mit verschreibungspflichtigen Triptanen behandelt werden.

Beide Kopfschmerzformen: Haben Sie in beiden Rubriken mehrere Kästchen mit Ja angekreuzt, sollten Sie mit einem Arzt über Ihre Kopfschmerzen sprechen. Es ist möglich, dass Sie an beiden Kopfschmerzformen leiden.

Kein Kopfschmerztyp: Haben Sie weniger als zwei Kästchen mit Ja angekreuzt, sind Sie kein typischer Migräne- oder Spannungskopfschmerztyp. Bei gelegentlichen Beschwerden können Ausdauersport oder Entspannungsübungen helfen. Das gilt übrigens für alle Betroffenen.