



Alltagsleiden Kopfschmerz. Was hilft gegen die wiederkehrende Pein?

## „Ich halt's im Kopf nicht aus!“



- ▶ **Kopfschmerz als Warnsignal**
- ▶ **Nicht „richtig“ krank**
- ▶ **Den Schmerz einkreisen**
- ▶ **Die wiederkehrende Pein: Migräne**
- ▶ **Alter und Geschlecht spielen eine Rolle**
- ▶ **Entspannung erlernen**
- ▶ **Lebensmittel können beteiligt sein**
- ▶ **Auslöser meiden und Hausmittel probieren**
- ▶ **Pflanzliche Heilmittel**
- ▶ **Muskuläre Verspannung als Auslöser**
- ▶ **Die psychische Dimension**
- ▶ **Hypnose als Chance für Migränepatienten**
- ▶ **Mit Nadeln gegen den Schmerz: Akupunktur**

Meist fängt es harmlos an, wie ein Bohren im Nacken, dem ein dumpfer Druck im oberen Schädel folgt. Der kann sich innerhalb von ein, zwei Stunden so steigern, dass Beate K. kaum mehr aus den Augen schauen und keinen klaren Gedanken mehr fassen kann: Ihr ist, als müsse ihr der Kopf zerspringen. „Spannungskopfschmerzen“, sagt der Hausarzt und rät ihr, nachdem er organische Ursachen ausgeschlossen hat, bei Wiederauftreten der Beschwerden frühzeitig eine Schmerztablette zu nehmen.

Ähnlich wie Beate K. leiden in Deutschland jeden Tag Tausende von Menschen an Kopfschmerz; auf 350.000 pro Tag schätzt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. die Zahl der Migräneanfälle. Fachgesellschaften unterscheiden etwa 250 Arten von Kopfschmerz; die 2003 überarbeitete Klassifikation der Internationalen Kopfschmerz Gesellschaft (IHS International Headache Society) soll der wissenschaftlichen Aufarbeitung der Kopfschmerzen dienen, die so vielen Menschen das Leben vergällen. Der weitaus größte Teil von ihnen leidet Migräne oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp.

## **Kopfschmerz als Warnsignal**

Wie jeder Schmerz ist Kopfschmerz ein Warnsignal, dem man nachgehen sollte: Wenn plötzlich und ohne erkennbare Ursache starke, möglicherweise anhaltende Kopfschmerzen auftreten, muss geklärt werden, ob diese durch bisher nicht bemerkte Erkrankungen ausgelöst sind: Grippale Infekte oder Entzündungen im Körper können beispielsweise ebenso Kopfschmerzen hervorrufen wie ein (auch leichter) Schlaganfall oder Gehirntumor. Auch ein Schleudertrauma etwa nach einem Auffahrunfall, Verletzungen der Halswirbelsäule oder Knochenbrüche haben häufig Kopfweh zur Folge. In solchen Fällen spricht man von „sekundären Kopfschmerzen“; sie machen allerdings gerade mal ein Zehntel aus. In den meisten Fällen jedoch sind Kopfschmerzen nicht die Begleiterscheinung, sondern stellen selbst die Erkrankung dar.

## **Nicht „richtig“ krank**

Am häufigsten sind Migräne „mit und ohne Aura“ und die erwähnten Kopfschmerzen „vom Spannungstyp“ (so die moderne Klassifikation), und sie können den Betroffenen das Leben ziemlich schwer machen: Wer immer wiederkehrende oder chronische Schmerzen aushalten muss, wird zunehmend empfindlich und reizbar; weil die Schmerzen im eigenen Kopf stattfinden, es ja „nur“ Schmerzen sind und keine Krankheit nach außen sichtbar wird, fällt es Mitmenschen oft schwer, die Beeinträchtigung nachzuvollziehen und Verständnis aufzubringen. Daraus kann ein latenter Druck entstehen, der das Leiden unter Umständen noch verschärft und das soziale Leben beeinträchtigt. Migräneanfälle treten häufig gerade am Wochenende und im Urlaub auf – also zu Zeiten, die eigentlich der Entspannung dienen sollten – und können den Betroffenen mit ihrer quälenden Intensität auch die schmerzfreie Zeit vergällen: mit der Angst vor ihrer Wiederkehr.

## **Den Schmerz einkreisen**

Fast jeder hat irgendwann in seinem Leben einmal Kopfweh; im besten Fall sieht man zu, dass man nach Hause und früh ins Bett kommt, und am nächsten Tag ist es vorbei. Auch Beate K. sagte sich, als ihre Kopfschmerzen sporadisch alle paar Wochen auftraten: „Wird schon wieder vorbeigehen.“ Als die Beschwerden häufiger wurden, sie schließlich fast damit rechnen konnte, dass der Kopf wehtun würde, wollte sie der Sache auf den Grund gehen. Sie wusste: Regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen sollten nicht mit Schmerztabletten bekämpft werden, da diese auf die Dauer selbst Kopfschmerzen hervorrufen können (Rebound-Effekt)!

Eine befreundete Therapeutin empfahl ihr, ein Schmerztagebuch zu führen. Dafür eignet sich jeder Kalender, der Platz für Eintragungen bietet; im Internet werden auch entsprechende Formulare kostenlos angeboten. Man trägt nun über einen längeren Zeitraum hinweg ein, wann die Schmerzen einsetzen und welche Umstände vor oder zu diesem Zeitpunkt vorliegen: Tageszeit, Ort, vorausgehende Ereignisse, auch familiäre oder berufliche Situation, eventuelle Konflikte, emotionale Stimmung, aktuelle Ernährung usw. Hilfreich ist auch eine Charakterisierung der Schmerzen (z.B. dumpf oder spitz? Wo genau? Plötzlich oder langsam anschwellend?), eine Einschätzung der Intensität, am einfachsten auf einer Skala von eins bis zehn sowie begleitende Symptome wie Blutdruck, Appetit, Schlaf. Ein solches Schmerztagebuch bietet eine gute Grundlage, dem Leiden auf die Schliche zu kommen – für den Arzt oder Heilpraktiker wie für einen selbst. Denn um Kopfschmerzen richtig zu behandeln, muss man wissen, mit welcher Art man es zu tun hat; dann gilt es, mögliche Ursachen zu prüfen. Wenn die Symptome nicht ausreichend charakteristisch sind – Kopfschmerzen sind individuell – können bildgebende Verfahren wie Computertomographie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT) oder Angiografie bei der Diagnose helfen.

## **Die wiederkehrende Pein: Migräne**

Typisch für Migräne sind wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die rasch und anfallsartig auftreten; bei 15 bis 20 Prozent der Betroffenen gehen einem Anfall Sehstörungen voraus, etwa in Gestalt pulsierender

Punkte, die sich über das ganze Gesichtsfeld ausdehnen können. Der Schmerz ist meist sehr stark, einseitig und pulsierend und kann auf das Auge auf der entsprechenden Seite ausstrahlen, das dann tränt oder sich verschließt. Die Migräne geht oft einher mit Übelkeit sowie besonderer Licht- und Lärmempfindlichkeit. Viele Migränepatienten berichten: Das einzige, was sie während eines Anfalls tun können, sei, sich in ein abgedunkeltes, stilles Zimmer zu legen und zu warten, bis der Schmerz vorüber geht. Obwohl sie so verbreitet ist, weiß man nach wie vor nicht genau, woher die Migränekopfschmerzen kommen und was sie ausmacht. Physiologisch handelt es sich um Durchblutungsstörungen im Gehirn, die entstehen, weil winzige Gefäße im Gehirn sich heftig verkrampfen und dann erschlaffen.

## **Alter und Geschlecht spielen eine Rolle**

Dass Migräne in manchen Familien gehäuft vorkommt, weckt die Vermutung, dass es auch eine genetische Disposition gibt; erwiesen ist das nicht. Fest steht jedoch, dass Frauen zwei bis drei Mal so häufig an Migräne leiden wie Männer. Erste Anfälle von Migräne treten oft schon im Kindesalter ab zehn Jahren auf – und werden da nicht immer als solche erkannt, weil Kinder dabei manchmal keine oder aber auch beidseitige Kopfschmerzen haben und stärker unter Übelkeit und Erbrechen leiden, zuweilen auch unter Schwindel. Ihren Höhepunkt erreicht die Migräne meist in der Altersgruppe der 30- bis 40-Jährigen und verschwindet oft nach dem 60. Lebensjahr von selbst.

Sehr viel seltener und vor allem bei Männern kommt es zu dem oft nicht richtig diagnostizierten Clusterkopfschmerz, der sich als bohrendes, halbseitiges Stechen im Augen-, Stirn- und Schläfenbereich äußert. Die schon erwähnten Spannungskopfschmerzen, die von episodischem Auftreten bis zu chronischem Dauerschmerz in verschiedenen Ausprägungen und Schweregraden vorkommen können, sind ebenso häufig wie Migräne; charakteristisch ist ein allmählich zunehmendes Druckgefühl im gesamten oberen Kopfbereich.

## **Entspannung erlernen**

Kopfschmerzen unterscheiden sich individuell – und genauso individuell sind die Ursachen und Auslöser. Doch fast immer sind Stress und Anspannung mit beteiligt an der Entstehung von Kopfschmerzen (auch nächtliches Zähneknirschen, gleichfalls eine Reaktion auf Anspannung, kann zu Kopfschmerz führen); wer unter wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen leidet, ist auf jeden Fall gut beraten, eine Entspannungsmethode wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training oder auch eine harmonisierende, ganzheitliche Praxis wie Yoga oder Qigong zu erlernen.

„Durch die Entspannungsarbeit wird die Stress-Schwelle herabgesetzt, die die Grundlage bildet, auf dem Schmerzen entstehen. Selbst ein Anfall kann unter Umständen durch Progressive Muskelrelaxation kuriert werden“, erklärt die Heilpraktikerin Anna Verena Post. „Die Erfahrung, dem Schmerz nicht völlig ausgeliefert zu sein, sondern durch eigenes Verhalten positive Veränderungen zu bewirken, setzt Prozesse in Gang, die die Schmerzsituation grundlegend wandeln können.“

Wie bei allen Beschwerden ist ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung und frischer Luft auch bei Kopfschmerz ein guter Beitrag zur Besserung.

## **Auslöser im Wohn- und Arbeitsumfeld**

Auf der Suche nach den Auslösern ist es sinnvoll, das Lebens- und Arbeitsumfeld unter die Lupe zu nehmen: Kunstlicht, vor allem flimmernde Beleuchtungskörper wie auch die flimmernde oder schlecht eingestellte Bildschirme können ebenso Kopfschmerzen auslösen wie Lärm oder anhaltende Geräusche im hohen Frequenzbereich. Chemische Ausdünstungen von Farben und Lacken ebenso wie von Druckern und Kopierern, von Verbundstoffen, Pressspanmöbeln oder Imprägnierungen sind gleichfalls mögliche Auslöser und nicht selten gesundheitschädlich; auch Elektromog kann sich nachteilig auswirken. Im privaten Umfeld bedeutet das: Kunststoffe meiden, elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen, frisch gestrichene Räume oder Möbel lang genug lüften und die Luft reinigen oder räuchern. Zu prüfen ist auch, ob Brille oder Kontaktlinsen korrekt auf die Augen abgestimmt sind.

Manche Menschen reagieren mit Kopfweh auf Wetterumschwünge – insbesondere rasche Luftdruckwechsel oder Föhn, wobei nach einer klinischen Untersuchung zufolge sich der Faktor Wetter weniger stark auswirkt als gemeinhin angenommen. Wer dafür anfällig ist, kann auch bei starken Höhenunterschieden (z.B. beim Reisen ins Hochgebirge) Kopfweh bekommen. Auch die Hormonschwankungen im monatlichen Zyklus können mit Kopfschmerz einhergehen. Trockene Luft und zu wenig Trinken (Wasser!) verursachen ebenfalls oft Kopfschmerz.

## **Lebensmittel können beteiligt sein**

Manche Lebensmittel oder -inhaltsstoffe können bei dafür empfindlichen Menschen Kopfschmerzen auslösen: beispielsweise Rotwein oder Schokolade, aber auch Nüsse und Zitrusfrüchte; der ohnehin zu meidende Geschmacksverstärker Glutamat ist bekannt dafür, aber auch Tyramin ist verdächtig – ein Stoff, der bei der Zersetzung von Eiweißen entsteht und der in einer Vielzahl „unschuldiger“ Lebensmittel wie Käse oder Hefeprodukten sowie auch Bananen vorkommt. Auch eine Ernährungsumstellung kann Kopfweh zur Folge haben, z.B. ein plötzlicher Verzicht auf Kaffee oder der Anfang einer Fastenperiode; nach Anpassung des Organismus sollte dieser Kopfschmerz rasch vorbeigehen. Dass zuviel Alkohol geradezu zwangsläufig Kopfschmerzen verursacht – in Kombination mit Nikotin noch verstärkt –, ist keine Neuigkeit und sei der Vollständigkeit halber erwähnt.

## **Auslöser meiden und Hausmittel probieren**

Wer den Auslösern seiner Kopfschmerzen auf die Spur kommt, kann viele von ihnen vermeiden oder Gegenmaßnahmen ergreifen. Wirksamer, als man denkt, sind die alten Hausmittel Ruhe und Wärme: So kann ein warmes Bad den Spannungskopfschmerz vertreiben, auch eine sanfte Gesichtsmassage oder warme Umschläge werden als wohltuend und schmerzlindernd empfunden. Manchen Menschen wiederum hilft eine Kältepackung im Bereich der Schläfen und Stirn. Einreibungen mit Pfefferminzöl oder Tigerbalsam an der Schläfe (nicht zu nah an die Augen kommen!) lindern gleichfalls (nur benutzen, wenn geklärt ist, dass keine Unverträglichkeit vorliegt).

## **Pflanzliche Heilmittel**

Neben Pfefferminze hat sich eine Reihe weiterer Heilpflanzen bei Kopfschmerzen bewährt: So enthält die Rinde der Weide Salicylsäure, die der Acetylsalicylsäure, dem Wirkstoff gängiger Kopfschmerztabletten, verwandt ist und auch in Form von Tabletten angeboten wird. Die Pestwurz wirkt entkrampfend auf Muskulatur und Gefäße und lindert dadurch Schmerzen. Kopfschmerzen, die mit Bluthochdruck einhergehen, können mit Knoblauch und Olivenextrakt bekämpft werden, die beide den Blutdruck senken. Wenn Kopfweh eher von Antriebschwäche und Niedergeschlagenheit begleitet wird, eignen sich pflanzliche Mittel aus Johanniskraut (Wirkstoffkonzentration beachten) oder die Afrikanische Schwarzbohne, die als Nahrungsergänzungsmittel übers Internet erhältlich ist.

## **Muskuläre Verspannung als Auslöser**

Das Schmerztagebuch bestätigte Beate K. in ihrer Vermutung, dass Stress bei ihren Kopfschmerzen eine Rolle spielte. Warum die Schmerzen jedoch seit einiger Zeit gehäuft auftraten, kam zufällig im Gespräch mit einer Kollegin heraus: „Du sitzt ja auch völlig schief vor deinem Bildschirm“, stellte diese fest. Beate K. besorgte sich einen anderen Bildschirm, ordnete ihren Arbeitsplatz, den sie erst vor einigen Monaten neu bezogen hatte, anders an und ging einige Wochen zur Physiotherapie und Dorn-Breuß-Behandlung: In dem Maße, in dem ihre Nacken-Schulter-Partie sich erholte, nahm der Druck im Kopf ab. Nun hat sie höchstens zweimal im Jahr Kopfweh – und weiß dann genau, warum.

## **Die psychische Dimension**

Nicht immer sind die Ursachen so klar wie in diesem Fall. Gerade bei Migräne quälen sich Betroffene oft jahrelang, und auch wenn ein Schmerztagebuch in jedem Fall förderlich ist, indem es dazu beiträgt, sich selbst besser kennen zu lernen, beinhaltet es nicht zwangsläufig die Lösung. Hinter vielen Schmerzen stecken psychische Zusammenhänge, die nicht ins Bewusstsein gelangen. In der Vergangenheit erlebte Situationen – häufig aus der Kindheit –, die aus dem Bewusstsein verdrängt und abgespalten worden sind, weil sie zu schmerzlich und konfliktbeladen waren, können sich durch immer wiederkehrende Schmerzen in Erinnerung bringen: Situationen, die von zwei sich gegenseitig ausschließenden Gefühlen geprägt waren, von denen eines nicht gelebt werden durfte, wie etwa Wut auf die Mutter bei gleichzeitiger Liebe und Loyalität zur Mutter.

## **Hypnose als Chance für Migränepatienten**

Ist ein Gefühl wie etwa die Wut tabuisiert, wurde und wird es nicht gespürt – doch es kommt wieder aus dem Unbewussten in Form von Schmerz. „Gefühle müssen nicht einmal ausgelebt werden – aber sie wollen

erlebt, also wahrgenommen werden“, erklärt die Therapeutin Anna-Verena Post. „Dabei kann Hypnose eine Lösung bieten. Selbstorganisatorische Hypnose ermöglicht eine Lösung auch für verschüttete Konflikte, die der jeweiligen Person entspricht und stimmig ist, ohne dass belastende Erfahrungen wieder erlebt werden müssen (Vermeidung von Retraumatisierung).“ Eine Annäherung auf einer tiefer liegenden Ebene ist bei hartnäckig wiederkehrenden Kopfschmerzen sinnvoll – und Hypnose kann sehr rasch und umfassend wirken, bis zum vollständigen Verschwinden der Migräneanfälle.

## Mit Nadeln gegen den Schmerz: Akupunktur

Über eine andere Vorstellungswelt und Theorie, aber gleichfalls ganzheitlich befasst sich die Traditionelle Chinesische Medizin mit Kopfschmerzen: Sie sieht sie als Anzeichen für Blockierungen der Lebensenergie. Grundsätzlich werden Schwäche- und Füllestörungen unterschieden – Schmerzen, die mit niedrigem Blutdruck, Müdigkeit und Antriebsschwäche einhergehen, und drückende, pochende Schmerzen, als würde der Kopf platzen. Eine individuelle Anamnese ermöglicht eine entsprechend differenzierte Diagnose; entsprechend individuell wird dann auch mit Akupunktur behandelt. Die Akupunktur erzielt sehr gute Ergebnisse bei der Schmerzbehandlung; zehn bis zwölf Behandlungen, verteilt auf fünf bis sechs Wochen, können Migräne spürbar bessern oder heilen.

Anregungen zur Selbsthilfe bei Kopfschmerzen finden Sie in der Rubrik Guter Rat:

[Guter Rat: Homöopathie bei Kopfschmerzen](#)



[Guter Rat – Fußreflexzonenmassage bei Kopfschmerzen](#)

[Guter Rat: Homöopathie bei Kopfschmerzen](#)

[Guter Rat – Fußreflexzonenmassage bei Kopfschmerzen](#)



### Weiterführende Links



-  [Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.](#)
-  [Klassifikation / IHS International Headache Society](#)

[Guter Rat: Homöopathie bei Kopfschmerzen](#)

[Guter Rat – Fußreflexzonenmassage bei Kopfschmerzen](#)



### Weiterführende Links

-  [Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.](#)
-  [Klassifikation / IHS International Headache Society](#)