

Kopfschmerzen und Migräne

™ Jenny Krause, Lisa Gräbe, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Kopfschmerzen und Migräne sind einer der häufigsten Beschwerden, die Menschen weltweit beeinträchtigen. Kopfschmerzen, welche weder bspw. eine Erkrankung oder einen Unfall zur Ursache haben, werden in der Medizin als primäre Kopfschmerzen bezeichnet. Sind diese Aspekte jedoch die Ursache der Kopfschmerzen spricht man von sekundären Kopfschmerzen (vgl. gesundheitsinformationen.de, o.J.). Die **drei häufigsten Arten** primärer Kopfschmerzen sind **Spannungskopfschmerzen**, **Migräne** und **Cluster-Kopfschmerzen**.

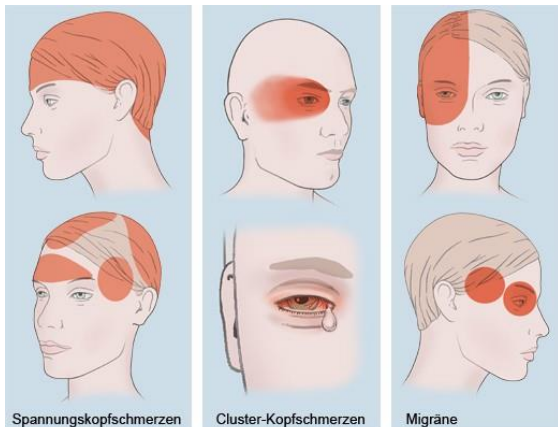


Abbildung 1 typisches Auftreten der Schmerzen (vgl. Gesundheitsinformationen.de, o.J.)

Symptome der unterschiedlichen Formen:

Spannungskopfschmerzen:

- betrifft fast jeden Menschen im Laufe des Lebens
- fühlen sich **drückend, dumpf** oder **ziehend** und machen sich auf **beiden Kopfseiten** bemerkbar
- sind **leicht bis mittelstark**
- verursachen keine Übelkeit
- werden bei körperlicher Aktivität nicht stärker
- hindern meist nicht daran, alltäglichen Aktivitäten gewohnt nachzugehen (vgl. gesundheitsinformationen.de, o.J.)

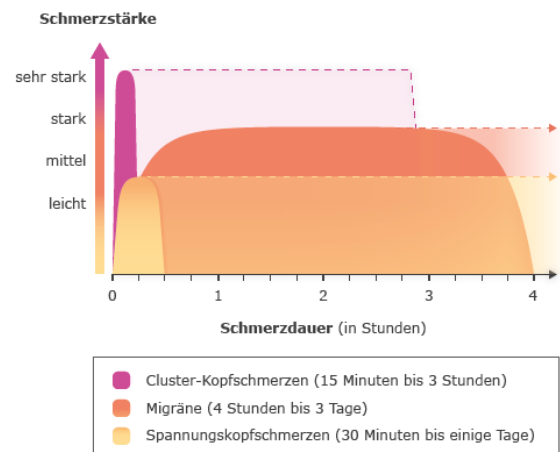


Abbildung 2 Unterschiede der Schmerzstärke und Dauer (vgl. Gesundheitsinformationen.de, o.J.)

Migräne:

- treten weniger häufig auf als Spannungskopfschmerzen
- Frauen haben häufiger Migräne als Männer, oft innerhalb ihrer Menstruation
- mittelstarke bis starke, als pulsierend, hämmernd oder pochend empfundene Schmerzen, häufig im vorderen Kopfbereich
- oft nur halbseitige Schmerzen
- Schmerzattacken, die mindestens vier Stunden und bis zu drei Tage dauern
- Licht-, Geräusch- und / oder Geruchsempfindlichkeit
- häufig auch Übelkeit
- Beschwerden werden durch körperliche Aktivität verstärkt (vgl. gesundheitsinformationen.de, o.J.)
- Schmerzattacken, die mindestens vier Stunden und bis zu drei Tage dauern
- Licht-, Geräusch- und / oder Geruchsempfindlichkeit
- häufig auch Übelkeit, zum Teil mit Erbrechen
- Beschwerden, die sich durch körperliche Aktivität verstärken (vgl. gesundheitsinformationen.de, o.J.)

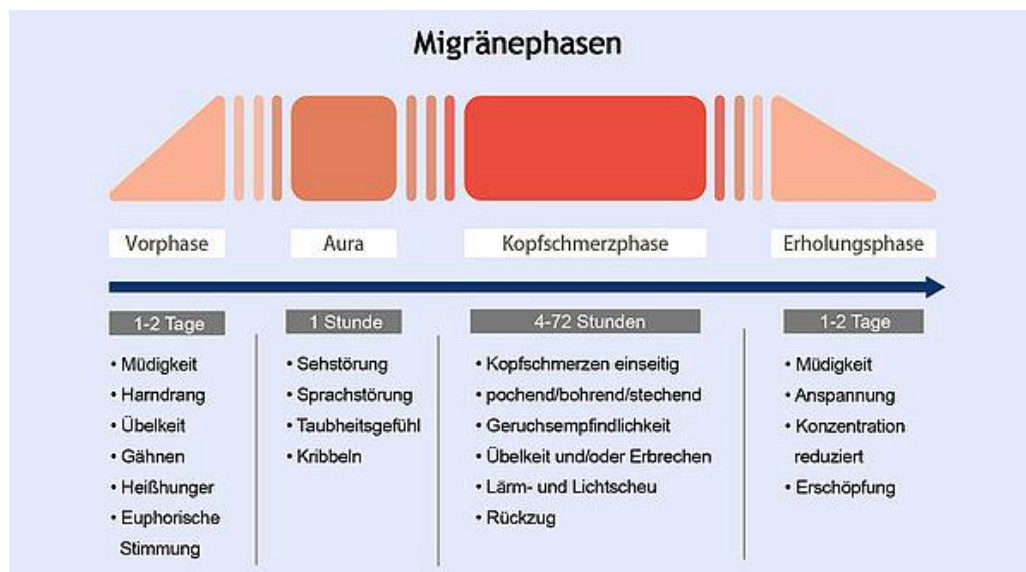


Abbildung 2 Migränephasen (Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 2021)

Cluster-Kopfschmerzen:

- sind sehr stark (stärkste primären Kopfschmerzen)
- empfunden als brennend, stechend oder bohrend
- dauern 15 Minuten bis drei Stunden an
- können über Tage oder Wochen gehäuft (in Episoden), meist in den frühen Morgenstunden
- begleitet von Beschwerden wie verstopfter Nase, Augenrötung, Schwitzen auf der Stirn oder einem tränenden Auge

- Schmerzen werden durch Bewegung erträglicher → Deshalb sind Betroffene während einer Attacke eher unruhig und haben einen Bewegungsdrang
- seltener als Spannungskopfschmerzen und Migräne

- Einziger primäre Kopfschmerz, von dem Männer häufiger betroffen sind als Frauen (vgl. gesundheitsinformationen.de, o.J.)

Die folgende Statistik zeigt die Häufigkeit der verschiedenen Kopfschmerzdiagnosen in Deutschland:

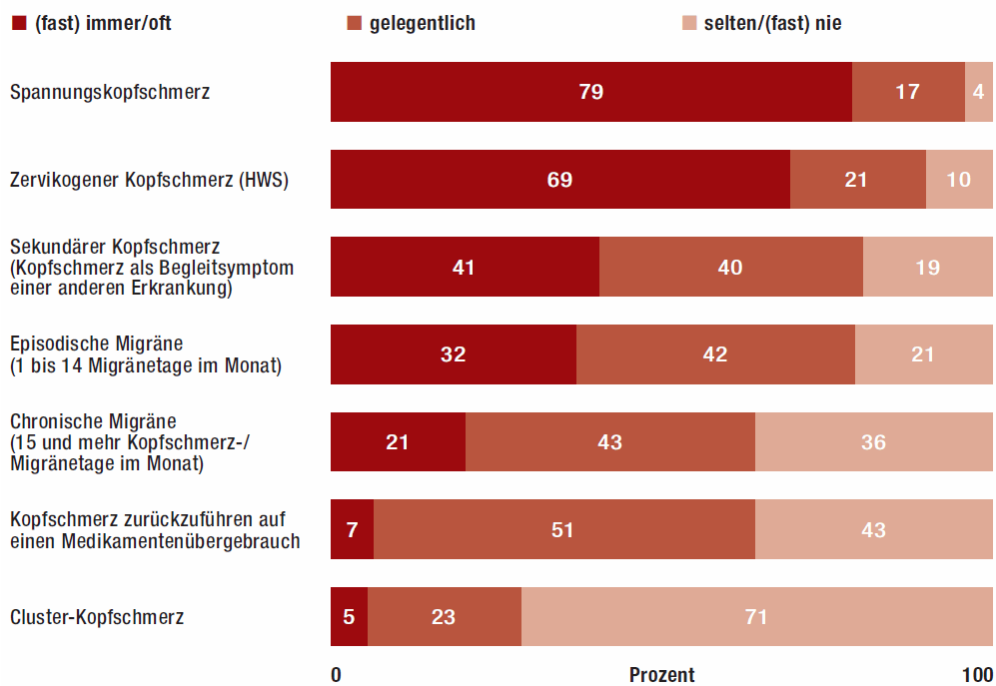


Abbildung 3 Häufigkeiten verschiedener Kopfschmerzdiagnosen (vgl. Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, 2020)

Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne:

Kopfschmerzen können durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie z. B. Stress, Müdigkeit, Dehydratation, Augenbelastung und Muskelverspannungen im Nacken und Kopf. Migräne hingegen wird durch eine Vielzahl von Auslösern verursacht, einschließlich hormoneller Veränderungen, bestimmter Lebensmittel, Umweltfaktoren, Schlafmuster, Stress und genetischer Faktoren (vgl. Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 2021).

Behandlungsmöglichkeiten von Kopfschmerzen und Migräne:

Es gibt eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten für Kopfschmerzen und Migräne. Dazu gehören:

- **Schmerzmittel:** Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol können helfen, leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen zu lindern.
- **Entzündungshemmende Medikamente:** Entzündungshemmende Medikamente

wie Naproxen können bei Migräne helfen, insbesondere wenn sie mit Menstruationszyklen in Verbindung stehen.

- **Triptane:** Triptane sind spezielle Medikamente, die bei Migräne eingesetzt werden können. Sie können helfen, Schmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit zu reduzieren.
- **Verhaltensänderungen:** Verhaltensänderungen wie ausreichender Schlaf, Stressabbau, regelmäßige Mahlzeiten und Vermeidung von Auslösern können helfen, Kopfschmerzen und Migräne zu reduzieren.
- **Vorbeugende Medikamente:** Vorbeugende Medikamente können bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt werden, um die Anzahl und Schwere der Anfälle zu reduzieren (vgl. DMKG, 2021).

Fazit

Kopfschmerzen und Migräne sind häufig auftretende Beschwerden, die viele Menschen betreffen. Eine **genaue Diagnose** und eine **individuelle Behandlung** sind entscheidend, um die bestmögliche **Linderung der Symptome**

zu erreichen. Es ist empfehlenswert, bei anhaltenden oder wiederkehrenden Kopfschmerzen oder Migräne einen **Arzt aufzusuchen**, um die **Ursachen zu ermitteln** und eine **geeignete Behandlung** zu finden. Außerdem ist es wichtig, **Verhaltensänderungen wie Stressabbau, regelmäßige Mahlzeiten** und **ausreichender Schlaf** in Betracht zu ziehen, um Kopfschmerzen und Migräne zu reduzieren. Wenn eine Person an Migräne leidet, ist es ratsam, einen **Migräne-Kalender** zu führen, um potenzielle Auslöser zu identifizieren und zu vermeiden. Dies kann dazu beitragen, die Häufigkeit und Schwere der Migräneanfälle zu reduzieren (vgl. DMKG, 2021). Insgesamt gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Kopfschmerzen und Migräne, einschließlich Medikamente, Verhaltensänderungen und vorbeugende Maßnahmen. Eine genaue Diagnose und individuelle Behandlung sind jedoch unerlässlich, um die Symptome effektiv zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: <https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/schmerzkrankungen/kopfschmerzen>

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Neurologie. (2021). Kopfschmerz und Migräne. Abgerufen von <https://dgn.org/leitlinien/II-030-033-kopfschmerz-und-migraene/>

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). (2021). Therapie der Migräne. Abgerufen von <https://dmkg.de/therapie-der-migraene/>

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. (2020). Attacke! Gemeinsam gegen Kopfschmerzen. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/220137/Kopfschmerz-Migraene-wird-haeufig-ueberseh>

Gesundheitsinformation.de (o.J.). Wie unterscheiden sich verschiedene Kopfschmerzformen?. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (Hrsg.). Abgerufen von: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-unterscheiden-sich-verschiedene-kopfschmerzformen.html#:~:text=Es%20gibt%20verschiedene%20Arten%20von,werden%20als%20prim%C3%A4re%20Kopfschmerzen%20bezeichnet>