



Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung



*Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.*

### Die Hirnstiftung auf einen Blick



**Persönliche Beratung** für neurologisch Erkrankte und Angehörige



**Neustes Wissen** zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren



**Finanzielle Förderung** für Forschung und Selbsthilfegruppen



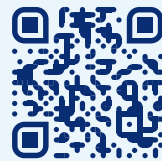
**Vorteile für Mitglieder** in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

### Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:

**Berliner Volksbank**

**DE66 1009 0000 2789 9660 04**



*Code scannen und direkt online spenden*

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: [hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung](https://hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung)

### Deutsche Hirnstiftung e. V.

Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin  
030 531437936 | [info@hirnstiftung.org](mailto:info@hirnstiftung.org)



[facebook.com/hirnstiftung](https://facebook.com/hirnstiftung)



[twitter.com/hirnstiftung](https://twitter.com/hirnstiftung)



[instagram.com/hirnstiftung](https://instagram.com/hirnstiftung)



# Kopfschmerzen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier



## Symptome

Es gibt verschiedene Kopfschmerzarten mit unterschiedlichen Symptomen. Daran lassen sie sich oft gut unterscheiden. Kopfschmerzen sind zu 90 Prozent eine eigenständige Krankheit (primärer Kopfschmerz). In den anderen Fällen sind sie das Symptom einer anderen Erkrankung, zum Beispiel eines Infekts (sekundärer Kopfschmerz).

Die häufigste primäre Art sind Spannungskopfschmerzen mit dumpf-drückenden Beschwerden am ganzen Kopf über Stunden, Tage bis zu einer Woche. Am zweithäufigsten ist Migräne, ein pulsierender Schmerz, der an einer Stelle des Kopfes beginnt. Sie dauert vier Stunden bis drei Tage und wird durch normale körperliche Aktivität stärker. Oft begleiten Übelkeit sowie Überempfindlichkeit für Licht, Geräusche und Gerüche die Migräne. Deutlich seltener sind Clusterkopfschmerzen mit sehr heftigen Beschwerden in der Augen- und Schläfengegend einer Gesichtshälfte und Gesichtsnervenschmerzen mit einschließenden Schmerzattacken im Gesicht.



## Diagnose

Betroffene schildern in der Arztpraxis ihre Symptome und werden körperlich untersucht. Falls die Beschwerden nicht zu einer Kopfschmerzart passen oder es Hinweise auf eine andere Erkrankung gibt, folgen weitere Untersuchungen wie zum

Beispiel Bluttests und eine Magnetresonanztomographie (MRT).



## Behandlung

Gegen Spannungskopfschmerzen und leichte Migräne können gängige Schmerzmittel helfen. Sie sollten höchstens an zehn Tagen im Monat eingenommen werden, sonst können sie selbst Kopfschmerzen auslösen. Für stärkere Migräne gibt es spezielle Medikamente, die Triptane. Diese wirken auch bei Clusterkopfschmerzen. Zusätzlich hilft hier oft Sauerstoff, den man über eine Maske einatmet. Gesichtsnervenschmerzen können zum Beispiel mit Epilepsie-Medikamenten behandelt werden.

Für alle Kopfschmerzarten gibt es vorbeugende Medikamente. Sinnvoll sind sie, wenn die Beschwerden den Alltag stark einschränken. Vorbeugend wirksam sind auch ausreichend Schlaf, Trinken und frische Luft sowie regelmäßige Pausen und Mahlzeiten. Seltener und schwächer können die Schmerzen ebenfalls durch 90 bis 120 Minuten moderaten Ausdauersport pro Woche werden. Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga unterstützen beim Stressabbau. Zudem kann Biofeedback helfen.

Manchmal ist eine Verhaltenstherapie oder eine sogenannte multimodale Schmerztherapie ange-

bracht. Die Verhaltenstherapie hilft Auslöser wie Stress, Schlafmangel oder zu hohen Alkoholkonsum zu erkennen und zu vermeiden. Die multimodale Schmerztherapie kombiniert Bewegung, Schulungen, Entspannungstechniken und die Behandlung mit Medikamenten.



## Alltag

Im Alltag und für die Behandlung ist wichtig zu wissen, welche Medikamente helfen, wie oft man Schmerzen hat und was sie auslöst. Dazu eignet sich ein Kopfschmerzkalender oder eine entsprechende Handy-App. Apps können auch Tipps zum Umgang mit Kopfschmerzen geben und warnen, wenn man an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmedikamente eingenommen hat. In einigen Apps sind auch Anleitungen für einfache Entspannungsverfahren enthalten.

Mehr zu Kopfschmerzen erfahren Sie hier:

[hirnstiftung.link/kopfschmerzen](https://www.hirnstiftung.link/kopfschmerzen)



## Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

[hirnstiftung.link/beratung](https://www.hirnstiftung.link/beratung)