



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)

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



## Spannungskopfschmerz

Informationen für Betroffene und Angehörige



## Symptome

Typisch sind dumpf-drückende Schmerzen am ganzen Kopf, die über Stunden, Tage und mitunter eine Woche anhalten. Manchmal sind Stirn, Hinterkopf, Schläfen und der Bereich um die Augen betont. Anders als bei einer Migräne verstärken Aktivitäten den Spannungskopfschmerz nicht. Auch starke Begleitsymptome wie Übelkeit und Überempfindlichkeit für Licht, Geräusche und Gerüche fehlen. Bei einigen Menschen werden die Beschwerden mit der Zeit häufiger, stärker und sogar chronisch. Die Betroffenen sind dann kaum oder gar nicht mehr kopfschmerzfrei. Eine frühzeitige Behandlung hilft vorzubeugen.



## Diagnose

Für die Diagnose schildern Betroffene in Arztpraxis ihre Symptome und werden körperlich untersucht. Falls die Symptome nicht charakteristisch für einen Spannungskopfschmerz sind oder es Hinweise auf eine andere Erkrankung gibt, folgen weitere Untersuchungen. Dazu können ein Bluttest und eine Magnetresonanztomographie (MRT) gehören.



## Behandlung

Gegen Spannungskopfschmerzen helfen gängige Schmerzmittel. Sie sollten höchstens an zehn Ta-

gen im Monat eingenommen werden, sonst können sie selbst Kopfschmerzen auslösen. Alternativ lassen sich die Beschwerden mit Pfefferminzöl auf den Schläfen und im Nacken lindern.

Spannungskopfschmerzen kann man vorbeugen, besonders wenn sie drohen chronisch zu werden. Gut sind ausreichend Schlaf, Trinken und frische Luft sowie regelmäßige Pausen und Mahlzeiten. Seltener und schwächer kann Spannungskopfschmerz auch durch eine Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur sowie moderaten Ausdauersport werden. Empfehlenswert sind mindestens 30 bis 45 Minuten an drei Tagen pro Woche. Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga unterstützen beim Stressabbau. Zudem können Biofeedbackverfahren helfen.

Wenn das nicht wirkt, lässt sich Spannungskopfschmerz mit Medikamenten vorbeugen. Dazu wird vor allem der Wirkstoff Amitriptylin eingesetzt. Anders als bei üblichen Schmerzmitteln tritt dessen Effekt aber erst nach einigen Wochen ein. Die Dosis wird zudem schrittweise erhöht, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Manchmal ist eine Verhaltenstherapie oder eine sogenannte multimodale Schmerztherapie angebracht. Das gilt besonders für sehr häufige Spannungskopfschmerzen mit starker Einschränkung im Alltag oder wenn man oft weitere Kopfschmerzen wie Migräne hat. Die Verhaltenstherapie hilft,

Auslöser für den Kopfschmerz zu erkennen und vermeiden. Das können etwa Alkohol, Schlafmangel oder Stress sein.

Die multimodale Schmerztherapie kombiniert ausführliche Information über die Erkrankung mit Bewegung, Entspannungstechniken und Behandlung mit Medikamenten. Betroffene werden dabei gemeinsam von Fachleuten aus Medizin, Physiotherapie und Psychologie betreut.



## Alltag

Im Alltag und für die Behandlung ist es 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 hilfreiche Tipps zum Umgang mit dem Schmerz geben und warnen, wenn man an mehr als zehn Tagen im Monat Kopfschmerzmedikamente eingenommen hat. In einigen Apps sind auch Anleitungen für einfache Entspannungsverfahren enthalten.

Mehr zu Spannungskopfschmerzen erfahren Sie hier: [hirnstiftung.link/spannungskopfschmerzen](https://www.hirnstiftung.link/spannungskopfschmerzen)



Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet: [hirnstiftung.link/beratung](https://www.hirnstiftung.link/beratung)