

# Hämmern im Kopf – Kopfschmerzen und Migräne

Kopfschmerzerkrankungen betreffen mehr als 15 Millionen Menschen in Deutschland. Besonders verbreitet sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Dabei sind Kopfschmerzen nicht gleich Kopfschmerzen - je nach Ursache und persönlichem Empfinden verlaufen sie unterschiedlich. Sie können den ganzen Kopf betreffen oder sich nur in bestimmten Bereichen bemerkbar machen. Sie treten in Attacken auf oder sie sind ständig vorhanden. Auch die Intensität des Schmerzes kann sehr unterschiedlich sein und von leicht bis extrem intensiv reichen. Der Schmerz selbst wird entweder dumpf, drückend, stechend, pulsierend oder bohrend empfunden. Manchmal wird er von Übelkeit, Brechreiz, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen oder Depressionen begleitet.

Ebenso wichtig wie eine gute Behandlung ist eine umfassende Aufklärung der Betroffenen über ihre Krankheit. Dies trägt dazu bei, ein Leben mit Kopfschmerzen lebenswerter und unbeschwerter zu machen. Das oberste Ziel einer guten Schmerzbehandlung ist die Verbesserung der Lebensqualität von Kopfschmerzpatienten.

## Verschiedene Arten von Kopfschmerzen

**Migräne:** Migräne ist ein anfallsartig auftretender, periodisch wiederkehrender, überwiegend einseitiger Kopfschmerz, der oft mit Übelkeit und Erbrechen einhergeht. Bei körperlicher Anstrengung verstärkt sich der Kopfschmerz, häufig steigert sich die Licht- und Lärmempfindlichkeit. Die zugrunde liegenden Ursachen für die Migräne sind noch nicht endgültig geklärt. Genetische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen, da oft mehrere Mitglieder einer Familie betroffen sind. In Verbindung mit bestimmten Auslösern wie zum Beispiel einem veränderten Lebensrhythmus oder Stress kann es zu einem Migräneanfall kommen.

**Kassenärztliche Vereinigung –**  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

Ein typischer Migräneanfall läuft in vier Phasen ab:

- Prodromalphase (Vorboten): Unruhe und Reizbarkeit.
- Auraphase: Sehstörungen, Kribbeln einer Körperhälfte.
- Kopfschmerzphase (mit einer sterilen Gefäß- und Nervenentzündung und erweiterten kleinen Arterien).
- Rückbildungsphase: Müdigkeit und Erschöpfung.

**Spannungskopfschmerz:** Diese Art von Kopfschmerzen ist weit verbreitet, fast jeder hat sie schon gelegentlich erlebt. Ursache sind häufig Verspannungen in der Kopf-, Nacken- und Schultermuskulatur, die z. B. durch übermäßige oder falsche Belastung entstehen (Bildschirmarbeit, langes Autofahren). Verspannungen können aber auch als Folge von psychosozialen Stress in Familie und Beruf auftreten. Spannungskopfschmerzen können episodisch (weniger als 15 Tage im Monat) oder aber chronisch (mehr als 15 Tage im Monat) auftreten.

**Medikamentenbedingter Kopfschmerz:** Ein medikamentenbedingter Kopfschmerz entsteht durch die häufige Einnahme von Schmerzmitteln. Die Wirksamkeit der eingenommenen Schmerzmittel kann nachlassen, sodass man dazu neigt, eine höhere Dosis einzunehmen. Praktisch alle Schmerzmittel sind bei Dauergebrauch schädlich und rufen selbst wiederum Kopfschmerzen hervor. So entsteht ein Teufelskreis, da die Betroffenen unwissentlich versuchen, den Schmerz mit seiner Ursache - den Medikamenten - zu bekämpfen.

**Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**