

# Kopfschmerzen



## MOTIVATION

Über 70% der Menschen in Deutschland geben an, zumindest zeitweise während ihres Lebens an Kopfschmerzen zu leiden. Auf die gesamte deutsche Bevölkerung hochgerechnet ergibt sich eine Zahl von 54 Millionen Menschen, die von Kopfschmerzen betroffen sind. Dabei werden zwei Hauptgruppen von Kopfschmerzen unterschieden:

### Primäre Kopfschmerzen

Primäre Kopfschmerzen sind die Erkrankung selbst und werden nicht durch andere (sekundäre) Ursachen bedingt. Sie umfassen mehr als 92% aller Kopfschmerzen. Am meisten verbreitet ist der Spannungskopfschmerz, der sich dumpf und drückend anfühlt und den gesamten Kopf betrifft.

Beispiele: Migräne, Kopfschmerz vom Spannungstyp, Clusterkopfschmerz.

### Sekundäre Kopfschmerzen

Sekundären Kopfschmerzen können auf andere Ursachen zurückgeführt werden. Eine eingehende körperliche Untersuchung ist immer erforderlich, um sekundäre Kopfschmerzen zu erfassen. Dabei sind Sie nur für 8% aller Kopfschmerzleiden verantwortlich. Es werden verschiedene Gruppen unterschieden z.B. Gefäß-, Nerven-, oder Stoffwechselerkrankungen, Infektionen.

## PRÄVENTION

Bei den weit verbreiteten Kopfschmerzformen, insbesondere der Migräne und dem Spannungskopfschmerz, spielt die Vorbeugung durch Verhaltensanpassung, Wissen und Information eine entscheidende Rolle.

Eine einzelne Methode, Kopfschmerzen einfach passiv entgegenzuwirken, gibt es nicht. Man muss selbst aktiv handeln, Wissen aufbauen und sein Leben aktiv ändern.

Es ist ratsam ein Schmerztagebuch zu führen. Dieses hilft nicht nur bei der Behandlung, sondern ist auch beim Herausfinden der Kopfschmerzform (der sogenannten Diagnosefindung) hilfreich. Beim Führen eines Schmerztagebuchs, sollte auf bestimmte Umstände und Situationen, die Auslöser des Kopfschmerzes sein könnten, geachtet werden.

## INFORMATION

**Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne: Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe**, Hartmut Göbel, 2014

**Kopfschmerz-Risiko-Check**, Schmerzlinik Kiel.

**Kopfschmerz-Kalender**, Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft.

### Internet:

<http://www.dmkg.de/patienten>

<http://www.migraeneliga.de/>