

Kopfschmerzerkrankungen

Kopfschmerzerkrankungen sind eine weit verbreitete Störung der Gesundheit, die jeden Menschen einmal in seinem Leben trifft. Dabei kommt es zu einer Schmerzempfindung am Kopf, die meist nicht direkt auf einen bestimmten Schmerzpunkt einzugrenzen ist. Außerdem kann es zu einem stechenden, einem dumpf-drückend ziehenden oder auch einem pochend-pulsierenden Schmerz kommen. Dieser Schmerz kann sich auf den Kopf beschränken oder auch in andere Körperregionen ausstrahlen sowie mit Begleiterscheinungen einhergehen.

Insgesamt verbergen sich hinter dem Begriff „Kopfschmerzerkrankungen“ viele verschiedene Arten und Formen, die sich durch den Charakter des Schmerzes, die Häufigkeit, die Intensität und die Dauer einer Kopfschmerzattacke voneinander abgrenzen. Eine grundlegende Klassifizierungsmöglichkeit liefert die Unterscheidung von primären und sekundären Kopfschmerzerkrankungen, also zwischen solchen Kopfschmerzen, die eine eigenständige Grunderkrankung sind, und den Kopfschmerzen, die ein Symptom einer anderen Grunderkrankung sind.

Zu den bekanntesten primären Kopfschmerzerkrankungen gehören die Kopfschmerzen vom Spannungstyp, die Clusterkopfschmerzen und die Migräne. Neben den Schmerzen haben diese Erkrankungen oftmals weitreichende Auswirkungen auf den Alltag, die berufliche Situation und gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen, sodass Kopfschmerzerkrankungen mit einem großen persönlichen Leid verbunden sein können.

Doch trotz dieser Auswirkungen und der Anerkennung als Erkrankung stoßen Betroffene häufig auf Unverständnis der Außenstehenden und haben auch mit Vorurteilen zu kämpfen. Diese Aspekte hängen auch damit zusammen, dass Schmerzen allgemein ein subjektives Phänomen sind, das von jedem Einzelnen unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet wird.

Was kann ich selbst tun?

Grundlegend ist, dass Sie selbst der Experte für Ihre Erkrankung sind. Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut und was Ihre Beschwerden eher verschlimmert oder sogar auslöst. Beobachten Sie also Ihre Kopfschmerzen genau und notieren Sie diese in einem Kopfschmerztagebuch. Die folgenden Fragen können Ihnen bei der Schmerzbeobachtung helfen:

- Wann treten die Kopfschmerzen auf?
- Wie lange dauern die Kopfschmerzen an?
- Wie stark sind die Kopfschmerzen?
- Welcher Art sind die Kopfschmerzen? Sind diese pochend-pulsierend oder eher dumpf-drückend-ziehend?
- Wo treten die Kopfschmerzen auf? Sind diese auf eine Kopfseite beschränkt oder treten diese beidseitig auf?



© chajamp/stock.adobe.com - Stock photo. Posed by a model.

- Schmerzt es im Bereich der Augen oder der Schläfen?
- Strahlen die Schmerzen in den Nacken-, den Kiefer- oder in den Schulterbereich aus?
- Treten weitere Beschwerden, wie z. B. Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit auf?

Eine detaillierte Beobachtung und Beschreibung Ihrer Kopfschmerzen kann Ihnen und Ihrem Arzt helfen, wichtige Informationen zu liefern und Zusammenhänge darzustellen.

Neben dem hohen Maß an Subjektivität und Individualität einer Kopfschmerzerkrankung ist in diesem Teilbereich der Medizin aktuell noch nicht so viel gesichertes Wissen vorhanden wie in anderen Bereichen.

Bewiesen ist jedoch, dass Kopfschmerzerkrankungen durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Diese Faktoren wirken zumeist von außen auf den Körper ein und lösen eine Veränderung oder ein Ungleichgewicht aus, was in der Folge zu einer Kopfschmerzattacke führen kann. Da diese Faktoren häufig durch das eigene Verhalten und den eigenen Lebensstil beeinflusst werden, ergeben sich vielfältige Stellhebel, um Veränderungen zu erzielen.

Unter anderem können folgende Faktoren in Bezug auf Ihre persönliche Situation relevant bzw. hilfreich sein:

- Selbstmanagement bei Kopfschmerzerkrankungen
- Stress und Entspannung bei Kopfschmerzerkrankungen

Selbstmanagement bei Kopfschmerzerkrankungen



© Halfpoint/stock.adobe.com

Was bedeutet Selbstmanagement und warum ist das wichtig für mich?

Im gesundheitswissenschaftlichen Verständnis beschreibt Selbstmanagement die Fähigkeit, eine Erkrankungssituation eigenverantwortlich zu bewältigen, indem man zu einem Experten für die eigene Gesundheit befähigt wird.

Durch die eingeschränkten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten sowie die hohe Individualität einer Kopfschmerzerkrankung ist ein gesundheitsbezogenes Selbstmanagement bei dieser Indikation besonders wichtig. Das bedeutet, dass das Selbstmanagement die wichtigste verhaltensbezogene Behandlungs- und Präventionsstrategie bei Kopfschmerzerkrankungen darstellt. Konkret heißt das, dass Sie die Häufigkeit und Intensität Ihrer Kopfschmerz- und Migräneattacken durch einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil positiv beeinflussen können.

Was bedeutet Selbstmanagement bei einer Kopfschmerzerkrankung und wie kann ich dieses fördern?

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannungsphasen sowie ein möglichst gleichbleibender Tagesrhythmus sind die wesentlichen Komponenten des Selbstmanagements bei Kopfschmerzerkrankungen. Für ein ganzheitliches und besonders effektives Selbstmanagement sollte ein solches

Gleichgewicht in möglichst allen Lebensbereichen angestrebt werden. Die folgenden Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Identifizieren Sie Ihre persönlichen schmerzverstärkenden und schmerzlindernden Faktoren, um diese gezielt für den Krankheitsverlauf nutzen zu können!
- Identifizieren Sie Ihre persönlichen Trigger und reduzieren bzw. vermeiden Sie diese, um der Entstehung einer Migräneattacke vorzubeugen!
- Nehmen Sie eine strukturierte Alltagsplanung vor! Sorgen Sie also für einen regelmäßigen Tagesablauf, der aber auch Platz für spontane Aktionen lässt!
- Schlafen Sie ausreichend und achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus!
- Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten! Konsumieren Sie alkoholische Getränke nur in Maßen und rauchen Sie nach Möglichkeit nicht.
- Integrieren Sie ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining in Ihren Alltag, um Stresshormone abzubauen und weitere positive Gesundheitswirkungen zu erzielen!
- Achten Sie auf die Balance zwischen An- und Entspannung! Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga können Sie dabei unterstützen. Bereits kleine Übungen im Alltag erzielen eine große Wirkung!
- Sagen Sie auch mal „NEIN“! Lassen Sie sich nicht überfordern oder muten Sie sich selbst nicht zu viel auf einmal zu. Morgen ist auch noch ein Tag!
- Schrauben Sie die Anforderungen an sich selbst und an Ihre Mitmenschen etwas zurück! Versuchen Sie, die Herausforderungen des Alltags auch mal gelassener zu nehmen und Sie werden sehen, dass Sie gleich viel entspannter und dennoch produktiv sein werden.
- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um! Beobachten Sie die Beschwerden und die Signale Ihres Körpers, nehmen Sie diese ernst und stellen Sie sich darauf ein!
- Achten Sie auf eine ordnungsgemäße Medikamenteneinnahme! Nehmen Sie Ihre Medikamente rechtzeitig ein und nur die Medikamente, die bei Ihnen auch eine Wirkung gezeigt haben.

kurz & knapp

- Durch ein gezieltes Selbstmanagement können Sie die Häufigkeit und die Intensität der Kopfschmerz- und Migräneattacken positiv beeinflussen!
- Regelmäßigkeit und Balance in allen Lebensbereichen ist das Schlüsselkonzept für ein beschwerdearmes Leben mit Kopfschmerzen und Migräne!
- Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können das Selbstmanagement unterstützen!

Stress & Entspannung bei Kopfschmerzerkrankungen

Wie wirkt sich Stress auf meinen Körper aus?

Wenn uns äußere Umstände und Anforderungen an unsere Belastungsgrenzen führen, wir uns überfordert und dem Ganzen nicht mehr gewachsen fühlen, dann wird im Körper eine sogenannte Stressreaktion ausgelöst, die uns evolutionsbedingt auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereiten soll. Im Detail bedeutet das, dass vermehrt die körpereigenen (Stress-) Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Dies führt wiederum dazu, dass sich der Organismus auf bestimmte überlebenswichtige Körperfunktionen fokussiert und andere, in diesem Moment weniger relevante Körperfunktionen, dafür zurückfährt. So steigen beispielsweise der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel an, um kurzfristig mehr Energie für die Kampf- oder Fluchtreaktion bereitzustellen. Demgegenüber wird die Leistung des Verdauungs- und des Immunsystems reduziert, da dies in der Akutsituation nicht zwingend benötigt wird.

Heutzutage bleibt die auf diese unwillkürlich ablaufenden körperlichen Prozesse folgende Kampf- oder Fluchtreaktion jedoch aus, sodass der Körper in einer dauerhaften Aktivierung und Alarmbereitschaft verbleibt. Wird dies zum Dauerzustand, so belastet es den Körper und kann stressbezogene Gesundheitsstörungen auslösen. Die ersten Symptome solcher gesundheitlichen Beeinträchtigungen können sich auf kognitiver, emotionaler oder körperlicher Ebene sowie in Verhaltensänderungen äußern. Zu den häufigsten Anzeichen zählen Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verdauungsprobleme und Infektanfälligkeit.

Neben den wahrnehmbaren Veränderungen laufen im Körperinnen noch dramatischere Veränderungen ab: Durch die vermehrte Abgabe von Zucker und Fettsäuren ins Blut, die nicht verbraucht werden, verengen sich die Blutgefäße und verlieren nach und nach ihre Elastizität, wodurch ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck (Hypertonie) oder ein gefäßverschließendes Ereignis wie beispielsweise ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall entstehen kann. Durch die erhöhte Blutzuckerkonzentration und die vermehrte Ausschüttung von Cortisol wird außerdem die Entstehung von Typ-2-Diabetes begünstigt. Dieses Risiko wird auch dadurch erhöht, dass sich das Essverhalten in stressigen Zeiten häufig ändert und wir mehr, unregelmäßiger und ungesünder essen.

Was kann ich gegen Stress tun bzw. wie kann ich diesen Kreislauf durchbrechen?

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Stress nachhaltig zu reduzieren und den oben beschriebenen gesundheitlichen Risiken vorzubeugen:

- Identifizieren und Reduzieren Sie Ihre individuellen Stressoren. Beachten Sie, dass diese in der physikalischen Umwelt, im physischen und psychischen Bereich oder im sozialen Umfeld auftreten können.



© visualpower/stock.adobe.com

- Setzen Sie Prioritäten und Grenzen. Organisieren Sie also Ihr Berufs- und Privatleben, was auch bedeutet, Aufgaben abzugeben oder abzulehnen.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und schaffen Sie sich Freiräume. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und gehen Sie achtsam mit sich selbst um.
- Setzen Sie sich Ziele und verfolgen Sie diese, um sich zu orientieren und zu fokussieren.
- Reflektieren Sie die Auslastung der verschiedenen Lebensbereiche und sorgen Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis dieser.
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Das beinhaltet regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf sowie eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Lassen Sie nicht von negativen Gedanken bzw. endlosen Gedankenspiralen beherrscht werden. Versuchen Sie, diese loszulassen und auch das Positive wahrzunehmen.

kurz & knapp

- **Stress kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken!**
- **Seien Sie achtsam und hören Sie auf Ihren Körper, um Anzeichen einer negativen Stressreaktion wahrzunehmen und diesen entgegen zu wirken!**
- **Nehmen Sie sich eine Auszeit und gönnen Sie sich eine Pause, um den Risiken von Folgeerkrankungen einer Dauerbelastung vorzubeugen!**