

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

# Gewitter <sup>im</sup> Kopf

Gesundheitstipp April 2011



## Liebe Mitarbeitende

Kopfweg ist nicht gleich Kopfweg, die Medizin unterscheidet über 200 verschiedene Formen von Kopfschmerzen. Unterschieden werden sie in zwei Hauptkategorien – in primäre und sekundäre Kopfschmerzen. Zur ersten Gruppe werden Spannungskopfschmerzen, Cluster-Kopfschmerzen und Migräne gezählt. In die zweite Gruppe gehören Kopfschmerzen aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit. Bei wiederkehrenden Kopfschmerzen ist für eine nachhaltige Behandlung eine gesicherte ärztliche Diagnose wichtig.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.



# Inhalt

Ein Schmerz – viele Ursachen	4
Diagnose	5
Wenn es zieht und hämmert	7
Den Schmerz lindern	8
Spannungskopfschmerzen vermeiden	9
Sonderform Migräne	10
Daten sammeln	11
Qualvoll, aber selten	12
Kleine Ursachen, grosse Wirkung	13
Kopfwehmittel ohne Nebenwirkungen	14
Alternativen zu Schmerzmitteln	15

«Bei über 200 verschiedenen Formen von Kopfschmerz ist es nicht immer einfach, eine korrekte Diagnose zu stellen.»



WER NICHT WISSEN WILL,  
MUSS  
FÜHLEN.



**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

Akupunktur, Akupressur oder doch lieber Ayurveda?  
vita**gate**.ch kennt die besten Adressen für sanfte Therapieformen  
und informiert Sie umfassend über natürliches Wohlbefinden von  
Kopf bis Fuss.  
Jetzt reinklicken und entspannen.

# Ein Schmerz – viele Ursachen

1988 hat die Internationale Headache Society (IHS) die verschiedenen Formen von Kopfschmerzen klassifiziert. Es wird zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden.

**Primäre Kopfschmerzen** – die Kopfschmerzen sind die Erkrankung selbst. Dazu gehören:

- Cluster-Kopfschmerzen, die fast immer einseitig auftreten. «Cluster» drückt aus, dass die Anfälle während bestimmter Zeiten auftreten.
- Der dumpfe Spannungskopfschmerz, der meistens beidseitig empfunden wird. Je nach Häufigkeit der Beschwerden unterscheidet man verschiedene Verlaufsformen.
- Migräne ist ein bohrender und pulsierender Kopfschmerz, der anfallartig auftritt. Der Schmerz wird meist einseitig im Bereich von Stirn, Schläfe und Auge empfunden.

**Sekundäre Kopfschmerzen** – Kopfschmerzen, die als Folge einer Erkrankung oder einer Verletzung (= symptomatische Kopfschmerzen) auftreten. Das können sein:

- Nach Schädel-Hirn-Trauma (Sturz oder Schlag auf den Kopf)
- Arterieller Bluthochdruck
- Infektionen
- Erkrankungen im Bereich des Schädels, Nackens, der Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Zähne, Kiefergelenke

# Diagnose

Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen. So unterschiedlich die Beschwerden, so verschieden die Diagnose. Bei über 200 verschiedenen Formen von Kopfschmerzen ist es oft nicht leicht, den Grund für das Schädelbrummen herauszufinden. Aber ohne exakte Diagnose keine wirkungsvolle Therapie. Um eine korrekte Diagnose stellen zu können, stützen sich Fachleute auf mehrere Informationen; sie erhalten diese durch

- die Anamnese: Die Kopfwehformen haben zum Teil sehr typische Symptome. Im Gespräch sollen Betroffene ihre Beschwerden detailliert beschreiben.

- eine körperliche Untersuchung, um andere Erkrankungen auszuschliessen.
- spezielle Tests: In seltenen Fällen werden Blut und Hirnwasser untersucht. Im Labor können sie auf bestimmte Inhaltsstoffe hin getestet werden. Die Laborwerte zeigen, ob Infektionen oder andere Krankheiten schuld an den Kopfschmerzen sind.
- bildgebende Verfahren: Greifen andere Untersuchungen nicht, werden Verfahren wie die Magnetresonanztomografie oder die Computertomografie eingesetzt. Sie gestatten Einblicke in die Struktur des Schädels.

vitagate.ch

Weitere Informationen zum Thema unter [www.vitagate.ch/schmerzen\\_spannungskopfschmerzen.aspx](http://www.vitagate.ch/schmerzen_spannungskopfschmerzen.aspx)





**Dismenol Formel L –**

**Wirkt schnell bei Schmerzen während der Menstruation.**

**Meist innert 30 Minuten.**

Dismenol Formel L enthält den Wirkstoff Ibuprofen in Form eines wasserlöslichen Lysinat-Salzes. Die Wirkung tritt etwa nach 30 Minuten ein und hält etwa 6 Stunden an.



Dismenol Formel L ist rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG,  
4123 Allschwil



# Wenn es zieht und hämmert

## Frauen leiden häufiger

Spannungskopfschmerzen stellen mit Abstand die häufigste Kopfschmerzform dar. Sie haben keine eindeutig erkennbare Ursache und sind harmlos, sofern sie selten auftreten. Lange wurde Spannungskopfschmerz als rein psychologisches Leiden abgetan. Die genauen Ursachen für dieses Kopfweh sind zwar noch nicht ausreichend geklärt; wie der Name aber sagt, sind Spannungen an der Entstehung des Schmerzes wesentlich beteiligt.

Häufig leiden Menschen unter Spannungskopfschmerzen, die ihren Alltag «angespannt» gestalten. Termindruck, Stress, hohe Ansprüche an sich und andere – das sind

Wie eine norwegische Forschergruppe ([www.ensinfo.com](http://www.ensinfo.com); [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) herausgefunden hat, steigt bei Frauen und Männern die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen vom Jugendalter bis zum 39. Lebensjahr massiv an. Frauen leiden deutlich häufiger als Männer an dieser Kopfschmerzform. Dies, weil Kopfschmerzen häufig im Zusammenhang mit Menstruationsbeschwerden auftreten.

Umstände, die zu Spannungskopfschmerzen führen können. Andere Ursachen sind körperliche Belastungen, Muskelverspannungen, Genussmittel und Fehlsichtigkeiten.



# Den Schmerz lindern

Um die Spannungskopfschmerzen erfolgreich zu behandeln und organische Erkrankungen auszuschliessen, sollte man bei regelmässig auftretenden Schmerzen den Grund ärztlich abklären lassen. Sind die Ursachen bekannt, lässt sich das Kopfweh mit verschiedenen Mitteln aus der Komplementär- und/oder der Schulmedizin behandeln. Vor einer Behandlung kann man mit dem Drogisten oder der Drogistin – eventuell mithilfe eines Schmerztagebuches – abklären, ob man unter episodischen oder chronischen Schmerzen leidet. Lösen Stress, Wetterwechsel oder Rückenprobleme die Kopfschmerzen aus, sollte man diese Faktoren unbedingt in die Behandlung mit einbeziehen.

Wirkstoffe wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen eig-

## Episodisch oder chronisch?

Bei episodischen Kopfschmerzen leidet man unter mehreren Kopfschmerzepisoden pro Jahr, insgesamt kommt man aber nicht auf mehr als 180 Schmerztagen. Erst ab 180 Schmerztagen pro Jahr spricht man von chronischen Kopfschmerzen. Behandelt man die Ursachen nicht, kann der episodische in einen chronischen Schmerz übergehen.

nen sich für den gelegentlichen Einsatz, wenn die Schmerzen rasch verschwinden sollen. Möchte man deren Wirkung verstärken, kann auf ein mit Koffein kombiniertes Schmerzmittel zurückgegriffen werden. Schmerzmittel sollten jedoch immer nur gezielt und für kurze Zeit eingesetzt werden. Denn ein übermässiger Konsum von Schmerzmitteln kann wiederum zu Kopfschmerzen führen.

# Spannungskopfschmerzen vermeiden

Wenn sich Kopfschmerzen vom Spannungstyp anbahnen, können Entspannungsübungen – Yoga, autogenes Training oder Muskelentspannung – die Schmerzattacke in manchen Fällen abwenden. Sie sind vor allem bei stressbedingten Beschwerden wirkungsvoll. Führt man die Übungen regelmässig durch, hilft das oft mit, die Häufigkeit der Spannungskopfschmerzen zu reduzieren. Damit sich die Muskeln gar nicht erst verspannen, sollten Sie

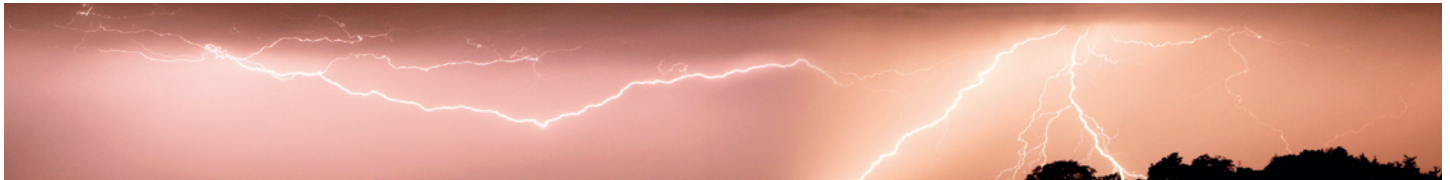
## am Arbeitsplatz:

- Ihre Haltung häufig wechseln,
- regelmässig aufstehen und sich strecken,
- die Pult- und Stuhlhöhe richtig einstellen,

- den Bildschirm gerade vor sich installieren,
- beim Lesen oder bei Schreibarbeiten Schräg- beziehungsweise Stehpulte vorziehen,
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen machen.

## Zu Hause und in der Freizeit:

- sich eine passende Matratze leisten,
- ein Nackenkissen verwenden,
- sich viel frische Luft und Entspannung gönnen,
- Ausgleichssport betreiben: Dreibis viermal pro Woche 20 bis 30 Minuten leicht joggen, schwimmen oder Rad fahren.



# Sonderform Migräne

Laut Schweizerischer Kopfweggesellschaft ([www.headache.ch](http://www.headache.ch)) leben in der Schweiz rund eine Million Migränepatienten, die mehrheitlich weiblich und zwischen 25 und 45 Jahre alt sind. Eine genetische Disposition zu Migräne wird schon seit längerer Zeit vermutet, da sich in vielen Familien die Krankheit wie ein roter Faden durch Generationen hinzieht. Allerdings konnte man noch keinen eindeutigen genetischen Defekt als Ursache der Migräne ermitteln. Es ist aber gesichert, dass genetische Veränderungen unter bestimmten Bedingungen verantwortlich sind für eine Stoffwechselstörung bestimmter Hirnzellen und dass der spezifische Schmerzmechanismus dadurch aktiviert werden kann.

## Der Migräneanfall

- kündigt sich meistens an.
- Betroffene sind nervös, haben Stimmungsschwankungen, keinen Appetit oder Heisshunger.
- Bei etwa 20 Prozent der Patienten kommt es zu neurologischen Funktionsstörungen wie Sehproblemen, Gesichtsfeldausfä-

len, motorischen Schwächen oder Wahrnehmungsveränderungen.

- Meist steigern sich die Störungen im Verlauf von 5 bis 20 Minuten und dauern zwischen 30 und 60 Minuten. Erst danach folgt die eigentliche Kopfschmerzphase. Sie kann nach einer halben Stunde wieder aufhören, kann sich aber auch über drei Tage hinwegziehen.

Als Auslöser für die Migräne können gewisse Nahrungsmittel, Änderungen im Schlafrythmus, Stress oder Stressabfall am Wochenende, Verdauungsprobleme oder hormonelle Veränderungen infrage kommen. Da jeder Betroffene individuell reagiert, lohnt es sich, ein Schmerztagebuch zu führen. Die Ursache einer Migräne sollte immer ärztlich abgeklärt und entsprechend behandelt werden. Lassen sich keine klaren Auslöser eruieren, können gezielte komplementärmedizinische Therapien helfen, die Schmerzen besser zu ertragen.

# Daten sammeln

Nicht nur für Migränepatienten, sondern für alle Kopfweggeplagten kann das Führen eines Schmerztagebuches sinnvoll sein. Die gesammelten Daten können die Diagnose erleichtern, mögliche Auslöser aufdecken und bei der Therapiekontrolle hilfreich sein.

## Wann, wie, wo?

Zu jeder Schmerzattacke sollte im Kalender eingetragen werden:

- Wann treten die Beschwerden auf?
- Wie lange dauern sie an?
- Wie stark sind sie?
- Wie äussern sich die Kopfschmerzen? Eher klopfend oder dumpf, nur auf einer Seite oder auf beiden Seiten des Kopfes?

## Begleiter und Auslöser

Wichtig für die Diagnose der Kopfschmerzen sind eventuelle Begleitsymptome oder Auslöser wie Übelkeit oder Sehstörungen. Löst

[vitagate.ch](http://vitagate.ch)

Eine Schmerztagebuch-Vorlage findet sich unter [www.vitagate.ch/schmerzen\\_schmerzarten.aspx](http://www.vitagate.ch/schmerzen_schmerzarten.aspx)



beispielsweise Kaffee, ein längerer Aufenthalt in der Kälte oder grosser Stress die Kopfschmerzen aus, kann das für das Finden der optimalen Therapie sehr hilfreich sein.

## Testen, was hilft

Wer Schmerzmedikamente einnimmt, sollte dies im Kopfschmerzkalender notieren. Angaben zu Art, Menge und Häufigkeit der Einnahme sowie zur Wirkung der Präparate helfen auf der Suche nach der richtigen Therapie.

# Qualvoll, aber selten

Der Cluster-Kopfschmerz kommt sehr selten vor und betrifft vor allem Männer ab dem mittleren Lebensalter. Typisch für den Cluster-Kopfschmerz ist die Lokalisation. Die Schmerzattacken beginnen im Schläfen- und Augenbereich und erfassen nur einen Teil des Gesichts und des Kopfes. Sie sind ausnahmslos auf der gleichen Seite lokalisiert, setzen rasch ein, schwellen innerhalb von 20 Minuten auf ihre maximale Intensität an und klingen nach ein bis zwei Stunden wieder ab. Nicht selten machen sich die Schmerzen immer zur gleichen Tages- oder Nachtzeit bemerkbar. Meistens treten die Anfälle während Tagen bis Wochen gehäuft auf, danach haben die Betroffenen wieder einige Monate Ruhe. Cluster-Kopfschmerzen sind medizinisch noch ungeklärt, sollten aber auf jeden Fall mit dem Arzt besprochen werden. Es wird angenommen, dass eine phasenweise auftretende Entzündung von empfindlichen Nervenfasern und Blutgefässen des Gehirns dafür verantwortlich ist. Bestimmte Substanzen

## Behandlungskonzept

Laut Neurohelp ([www.neurohelp.ch](http://www.neurohelp.ch)) gehören Cluster-Kopfschmerzen in ärztliche Behandlung. In den meisten Fällen kann eine selbst oder durch den Arzt verabreichte subkutane (unter die Haut) Injektion eines speziellen Schmerzmittels die Attacke innert Minuten stoppen. Linderung kann auch das Einatmen reinen Sauerstoffs während mehrerer Minuten bringen.

und Umwelteinflüsse gelten als Auslöser von Anfällen:

- Alkohol, selbst in kleinen Mengen
- Nikotin
- Histamin, ein körpereigener Botenstoff, der auch in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist
- Medikamente wie Nitroglyzerin und Kalziumantagonisten, die bei Herzbeschwerden angewendet werden
- grelles Blendlicht
- Wettereinflüsse

# Kleine Ursachen, grosse Wirkung

Flüssigkeitsmangel ist eine häufige Ursache von Kopfschmerzen. Etwa zwei Liter sollte jeder Erwachsene täglich trinken. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung steigt die Trinkmenge entsprechend. Ist also ein Kopfschmerzleiden bekannt, ist es besonders wichtig, auf eine ausgeglichene Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Es gibt vielfältige andere, nicht körperliche Ursachen, die Kopfschmerzen auslösen können. Dazu zählen



## Viel trinken

Ist der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, kann das einen Einfluss auf die Nervenleitfunktionen und das Gehirn haben. Sie können leicht testen, ob Ihre Kopfschmerzen nur aufgrund eines Flüssigkeitsmangels auftreten: Trinken Sie sofort bei Schmerzbeginn 0,5 bis 1 Liter Leitungswasser. Ist der Schmerz danach weg, war die Ursache klar.

- Luftdruckschwankungen, vor allem in der Nähe von Hochgebirgen (Föhn);
- gestörte Schlafhygiene: zu wenig, aber auch zu viel Schlaf;
- Verspannungen der Rücken- und Nackenmuskulatur;
- ein hoher kontinuierlicher Lärmpegel an der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit;
- Umgang mit Chemikalien wie Lackfarben, Lösungsmitteln oder Abgase;
- übermässiger Genuss von Alkohol, Nikotin oder Koffein;
- bestimmte Nahrungsmittel wie Rotwein, schwarzer Tee oder Glutamat;
- schlechte Zähne bzw. Zähneknirschen während der Nacht.

# Kopfwehmittel ohne Nebenwirkungen

Kopfweg mit Medikamenten ohne Nebenwirkungen bekämpfen? Das kann funktionieren. Idealerweise lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, um die für Sie ideale Therapie zu finden. Helfen können beispielsweise:

**Schüssler-Salze** Die «Heisse Sieben» hat sich bei akuten Kopfschmerzen bewährt. Zehn Tabletten Magnesium phosphoricum D6 (Schüssler-Salz Nr. 7) in einem halben Glas abgekochtem Wasser auflösen und trinken. Bei Bedarf alle 15 Minuten wiederholen.

**Phytotherapie** 3-mal 1 Tablette Ginkgo als Kur während ein bis drei Monaten verbessert die Durchblutung und somit auch die Sauerstoffzufuhr im Kopf, was sich auf Kopfschmerzen positiv auswirken kann. Die Kopfschmerzen klingen ganz ab oder treten zumindest weniger stark auf. Weitere schmerzlindernde, entspannende Pflanzen sind Weidenrinde, Pestwurz und Melisse.

**Spagyrik** Essenzen aus der Schwertlilie, Tollkirsche, Wildem Jasmin

oder Pestwurz wirken stark krampflösend und entspannend.

**Homöopathie** Ein homöopathisches Komplexmittel mit beispielsweise Wildem Jasmin (D12) kann bei Kopfschmerzen durch nervliche Anspannung Linderung bringen. Ein klassisches Kopfschmerzmittel ist Hepar sulfuris D12. Es passt zu Menschen, die sehr kälteempfindlich sind und deren Kopfschmerz durch kalten Wind ausgelöst oder verstärkt wird.

# Alternativen zu Schmerzmitteln

Nicht nur schul- oder komplementärmedizinische Heilmittel können die Schmerzen vertreiben. Auch folgende Massnahmen können helfen, Kopfweg zu lindern:

- Aromatherapie: Massageöl mit Lavendel, Römischer Kamille, Muskatellersalbei, Pfefferminze zur Nacken- und Schläfenmassage. Auch als kühlende Kompressen geeignet.
- Viele Kopfschmerzpatienten sprechen sehr gut auf eine Leber-Galle-Therapie an. Denn die Leber ist das «Entgiftungsorgan»

des Menschen. Ist sie längere Zeit überlastet, kann sich dies in Kopfschmerzen äussern. Pflanzliche Tabletten (mit Bitterstoffen der Mariendistel, Artischocke oder Löwenzahn), Tropfen oder Leber-Galle-Tee unterstützen die Funktion der Leber.

- Duschen: Nacken abwechselnd warm und kalt duschen.



**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

Stellen Sie unserem Expertenrat Ihre Fragen rund um das Thema Kopfweg:  
[www.vitagate.ch/expertenrat.aspx](http://www.vitagate.ch/expertenrat.aspx)

## Impressum



April 2011

**Herausgeber:** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3  
Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [www.drogerie.ch](http://www.drogerie.ch)

**Redaktion:** Heinrich Gasser, Chefredaktor, [h.gasser@drogistenverband.ch](mailto:h.gasser@drogistenverband.ch)  
Katharina Rederer, Redaktion; Christa Friedli Müller, Texte

**Verkauf und Sponsoring:** Nadia Bally, Leitung, [n.bally@drogistenverband.ch](mailto:n.bally@drogistenverband.ch)  
Rosmarie Ott, [r.ott@drogistenverband.ch](mailto:r.ott@drogistenverband.ch)

**Layout:** Stephan Oeschger, **Fotos:** Panthermedia, **Druck:** swissprinters, Zofingen



**Dismenol Formel L –**

**Wirkt schnell bei Schmerzen während der Menstruation.**

**Meist innert 30 Minuten.**

Dismenol Formel L enthält den Wirkstoff Ibuprofen in Form eines wasserlöslichen Lysinat-Salzes. Die Wirkung tritt etwa nach 30 Minuten ein und hält etwa 6 Stunden an.

Dismenol Formel L ist rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG,  
4123 Allschwil



**20% Rabatt**

beim Kauf einer Packung Dismenol.

Einlösbar bis 30. Juni 2011  
in allen Drogerien.  
Nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:  
Rückerstattung durch den Aussendienst

Merz Pharma (Schweiz) AG,  
www.merz.ch





**Dismenol Formel L –**

**Wirkt schnell bei Schmerzen während der Menstruation.**

**Meist innert 30 Minuten.**

Dismenol Formel L enthält den Wirkstoff Ibuprofen in Form eines wasserlöslichen Lysinat-Salzes. Die Wirkung tritt etwa nach 30 Minuten ein und hält etwa 6 Stunden an.

Dismenol Formel L ist rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG,  
4123 Allschwil



**20% Rabatt**

beim Kauf einer Packung Dismenol.

Einlösbar bis 30. Juni 2011  
in allen Drogerien.  
Nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:  
Rückerstattung durch den Aussendienst



Merz Pharma (Schweiz) AG,  
www.merz.ch