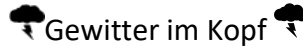


## Kopfschmerz und Migräne



Gewitter im Kopf

Schmerzen hat jeder schon erlebt. Wie jemand Schmerzen erlebt ist sehr individuell, jeder Mensch erlebt/empfindet sie anders.

Kopfschmerzen bilden da keine Ausnahme. Die Unterteilung erfolgt in 2 Obergruppen:

### Primäre Kopfschmerzen

Hier finden sich keine Befunde, die auf einer Ursache beruhen.

Migräne (eher bei Frauen)

Kopfschmerzen v. Spannungstyp

Cluster Kopfschmerz (eher bei Männern)

### Sekundäre Kopfschmerzen

Hier gibt es Ursachen, die die Schmerzen verursachen.

Kopfschmerzen infolge von Kopfverletzungen

Nervenschmerzen, Infektionen, Neuralgien,

Medikamentenmissbrauch, usw.

Das Gehirn selber ist schmerzempfindlich. Stark auf Schmerzreize reagieren die Blutgefäße, die Kopfhaut, Schädel, Sehnenhaube des Schädels, Periost, Schleimhäute und Kopfmuskulatur.

Wie so oft ist die **Anamnese** wichtig für die Ursachenerhebung:

- Wo treten die Schmerzen auf? Sind sie einseitig?
- Wie ist der Schmerz? Ständig, dumpf, stechend, pochend, usw.
- Häufigkeit? Ständig, episodisch, kurze oder lange zeitliche Abstände
- Symptome? Schwitzen, Sehbeeinträchtigung, Rötungen, Benommenheit, Bewegungseinschränkungen, Tränen, usw.
- Auslöser? Wetter, Fieber, Alkohol, Unfall, Licht, usw.

Die Erklärung wie Kopfschmerzen und Migräne entstehen, ist sehr umfangreich und noch nicht restlos geklärt. Es kommen so viele Komponenten zum Tragen z.B. hormonelle Faktoren, genetische Dispositionen, Umwelteinflüsse, Persönlichkeitsstrukturen, physischer und psychischer Stress, usw. Dies in kurzer schriftlicher Darlegung zu erklären, ist schlichtweg nicht möglich.





Treten Beschwerden gehäuft auf, so sollte der Hausarzt oder Facharzt konsultiert werden. Die Therapie erfolgt in erster Linie durch Medikamente.

Die Therapieziele sind:

- Schmerzlinderung
- Druckentlastung
- Entspannung
- Abtransport von Schmerz- und Entzündungsmediatoren
- Kopf- und Gesichtsmuskulatur lockern
- Schwellungen reduzieren

Je stärker der Schmerz sich darstellt, umso feiner hat die Therapie zu erfolgen. Dies gelingt sehr gut mit der **manuellen Lymphdrainage** (MLD), da die Griffe überaus sanft ausgeführt werden.

Unterstützende Massnahmen sind:

- Feuchte Wärme (Heublumenpackungen)
- Kneipp Güsse der Beine
- Entspannung
- Bewegung (Waldspaziergänge)
- Leichte Kälteanwendungen
- Kopfschmerzkalender führen
- Auslöser vermeiden

