

# Besser informiert über Kopfschmerzen und Migräne



Die mit dem Regenbogen

**mepha**





Alle Mepha-Ratgeber sind unter [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch) erhältlich.  
Zum Scannen des QR-Codes mit dem Smartphone brauchen Sie eine Applikation, die Sie z.B. im App Store unter «Scan» oder «QR» herunterladen können.

# Inhalt

---

<b>Kopfschmerzen: eine Volkskrankheit?</b>	2
<b>Die Kopfschmerzen richtig einordnen</b>	3
<b>Arten des Kopfschmerzes</b>	6
<b>Migräne</b>	7
– Schmerzmerkmale der Migräne	
– Ursachen und Verbreitung	
– Migräne ohne Aura	
– Phasen der Migräne	
– Auslöser von Migräne	
– Können meine Kopfschmerzen Migräne sein?	
<b>Alter und Migräne</b>	14
<b>Vorbeugung</b>	15
– Was kann ich selbst tun?	
– Vorbeugen ohne Medikamente	
– Vorbeugen mit Medikamenten	
<b>Behandlung der Migräne</b>	17
– Allgemeine Massnahmen	
– Medikamentöse Therapie	
<b>Schmerzmittelkopfschmerz</b>	21
– Verbreitung	
– Schmerzmerkmale	
– Behandlung	
– Damit es gar nicht so weit kommt ...	
<b>Hilfe und Informationen</b>	24

## Kopfschmerzen: eine Volkskrankheit?

Kopfschmerzen sind jedem bekannt: Als Druck im Kopf bei einem Wetterwechsel, als «Kater» nach einer feucht-fröhlichen Party oder auch als Migräne-Attacke.

Kopfschmerzen sind eine Volkskrankheit geworden, denn 80% aller Menschen haben in ihrem Leben mehr oder weniger regelmässig Kopfschmerzen.

Häufig begleiten Kopfschmerzen andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Erkältungen. Dann spricht man von sekundären Kopfschmerzen, und Kopfschmerzen sind Ausdruck und «Warnzeichen» für irgend eine Schädigung. Zu dieser Gruppe gehören auch Kopfschmerzen, die durch den Missbrauch oder Entzug von Drogen, Alkohol und Medikamenten entstehen. Kopfschmerzen können jedoch auch selbst eine Erkrankung sein. Diese primären Kopfschmerzen haben keine andere Ursache.

Ausserdem können die Kopfschmerzen episodisch, also gelegentlich und akut auftreten oder auch chronisch, das heisst mehr oder minder stark permanent vorhanden sein und somit zu einer andauernden Belastung und Einschränkung der Lebensqualität führen.

## Die Kopfschmerzen richtig einordnen

Nicht jeder Kopfschmerz ist Migräne. Nach der internationalen Kopfschmerzgesellschaft unterscheidet man zwischen mehr als 150 verschiedenen Kopfschmerzarten. Ob Ihre Kopfschmerzen eher Migränekopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Schmerzmittelkopfschmerzen sind, können Sie mit Hilfe der nachfolgenden Checkliste einschätzen.

Das zu wissen ist wichtig, weil eine wirksame Therapie unterschiedlich sein kann.

### Spannungskopfschmerzen

**Sie leiden wahrscheinlich an Spannungskopfschmerzen wenn Sie folgende Fragen überwiegend mit «ja» beantworten können**

**ja    nein**

Dauern Ihre Schmerzen mehrere Stunden bis 7 Tage an oder treten sie überwiegend täglich auf?

Sind die Schmerzen beidseitig?

Sind die Schmerzen ziehend und drückend?

Können Sie trotz der Schmerzen Ihren üblichen Tagesaktivitäten nachgehen?

Bleiben die Schmerzen durch körperliche Aktivität unbeeinflusst?

Treten Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit gar nicht oder nur gering ausgeprägt auf?

## Migräne

**Sie leiden wahrscheinlich an Migränekopfschmerzen wenn Sie folgende Fragen überwiegend mit «ja» beantworten können**

**ja**   **nein**

Dauern die Kopfschmerzanfälle 4 bis 72 Stunden?  ja  nein

Sind die Schmerzen überwiegend einseitig?  ja  nein

Sind die Schmerzen pulsierend?  ja  nein

Beeinträchtigen die Schmerzen Ihre Tagesaktivität erheblich?  ja  nein

Werden die Schmerzen durch körperliche Aktivität stärker?  ja  nein

Leiden Sie neben den Schmerzen unter Übelkeit und/oder Erbrechen?  ja  nein

Kommt es neben den Schmerzen zu Lichtempfindlichkeit?  ja  nein

Kommt es neben den Schmerzen zu Lärmempfindlichkeit?  ja  nein

Haben Sie vor oder während einer Kopfschmerzattacke Sehstörungen?  ja  nein

## Schmerzmittelkopfschmerzen

**Sie leiden wahrscheinlich an Schmerzmittelkopfschmerzen wenn Sie die Fragen 1 und 2 bzw. 1 und 3 mit «ja» beantworten können**

**ja    nein**

Leiden Sie an mindestens 15 Tagen im Monat unter Kopfschmerzen?

Nehmen Sie an 15 oder mehr Tagen im Monat Kopfschmerz- oder Migränemittel ein?

Nehmen Sie seit mehr als 3 Monaten regelmässig Kopfschmerz- oder Migränemittel ein?

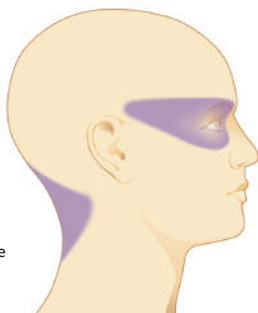
Besprechen Sie die Checkliste mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen eine entsprechende Therapie empfehlen.

# Arten des Kopfschmerzes

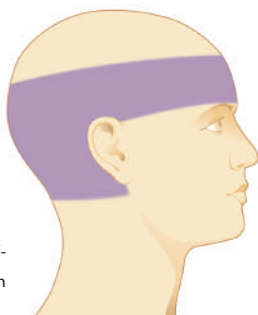
## Verschiedene Arten von Kopfschmerz

Am häufigsten sind Migräne (1) und Spannungskopfschmerzen (2), selten ist der Clusterkopfschmerz (3).

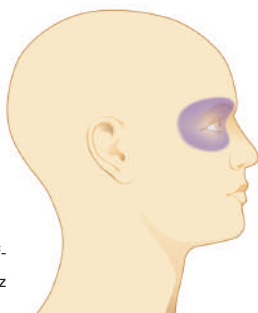
1 Migräne



2 Spannungskopfschmerzen



3 Clusterkopfschmerz





# Migräne

Typisch für die Migräne ist der Wechsel zwischen starken Schmerzen, quälenden Begleitsymptomen und allgemeinem Krankheitsgefühl während einer Attacke und dem völligen Wohlbefinden zwischen den Attacken.

Die Migräne ist eine sehr belastende Form des Kopfschmerzes und häufiger Grund für einen Arztbesuch.

## Schmerzmerkmale der Migräne

Merkmale der Migräne	
Schmerzdauer	zwischen 4 und 72 Stunden
Häufigkeit	einige Male im Jahr bis mehrmals pro Monat chronisch: an 15 oder mehr Tagen im Monat über mindestens 3 Monate
Schmerzcharakteristik	pulsierender Schmerz
Schmerzintensität	mässig bis sehr stark
Lokalisation	typisch einseitig lokalisiert
Behinderung des Tagesablaufs	Aktivitäten werden stark bis sehr stark behindert bzw. unmöglich
Körperliche Aktivität	Verschlechterung der Symptome durch körperliche Aktivität
Begleitsymptome	häufig Übelkeit und Erbrechen sowie Sehstörungen
Licht- und Lärmempfindlichkeit	vorhanden

## Ursachen und Verbreitung

Vererbung spielt bei der Migräne eine wichtige Rolle. Hat ein Elternteil bereits Migräne, so bedeutet dies für die Nachkommen ein höheres Risiko im Verlauf des Lebens ebenfalls Migräne zu bekommen. Vererbt wird allerdings nicht die Krankheit, sondern nur die Bereitschaft in bestimmten Situationen eine Migräneattacke zu bekommen.

Die Migräne wird grundsätzlich in zwei Haupttypen (mit und ohne Aura) unterschieden und verläuft in mehreren Phasen, die allerdings nicht immer bei allen Betroffenen vollständig durchlaufen werden.

## Migräne ohne Aura

Die häufigere Form ist die Migräne ohne Aura. Bei dieser Form der Migräne kommt es zu wiederholten Kopfschmerzattacken, die in der Regel 4 bis 72 Stunden andauern.

Typischerweise ist nur eine Schädelhälfte betroffen, allerdings kann der Schmerz auf die andere Seite wechseln. Der Schmerz ist stechend oder pulsierend von einer mittleren bis hohen Intensität und wird bei körperlicher Aktivität wie Treppensteigen oder Bücken üblicherweise verstärkt.

Charakteristisch ist auch, dass es während der Kopfschmerzphase zu Begleiterscheinungen wie Übelkeit und/oder Erbrechen sowie zu einer Geräusch-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit kommt.

### Häufigkeit und Dauer (unbehandelter Verlauf)

Die Häufigkeit der Attacken dieser Migräneform variiert von selten bis zu 10 Attacken im Monat.

Die Anfallsdauer erstreckt sich von 4 h bis zu 72 h (Kinder 2 h bis 72 h).

### Schmerzcharakter

In der Regel handelt es sich um einen einseitigen, pulsierenden Schmerz, bei Kindern auch beidseitig. Die betroffene Seite kann von Attacke zu Attacke ändern.

Mittelstarke bis starke Schmerzintensität.

Der Schmerz verstärkt sich bei körperlicher Belastung.

### Begleitsymptome

Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen treten auf. Blasse Haut, kalte Hände und Füße sowie Harndrang und evtl. Gleichgewichtsstörungen können auftreten.

## Phasen der Migräne

### 1. Die Frühphase

In dieser Vorphase der Migräne die mehrere Stunden aber auch Tage dauern kann treten verschiedene Symptome wie Müdigkeit, Gähnen, Stimmungsveränderungen, Heißhunger auf bestimmte Speisen auf. Schmerzen sind in dieser Phase keine vorhanden.



## **2. Die Auraphase**

Bei 10–15% der Patienten geht der eigentlichen Attacke eine Aura voraus. Fast immer treten dabei Empfindungen und optische Eindrücke auf.

Am häufigsten sind einseitige Sehstörungen (Augenflimmern), es erscheinen Zickzack-Linien, die langsam grösser werden oder es bilden sich Schlieren im Gesichtsfeld.

Oft treten auch Schwindel oder Sprachstörungen auf, oder es kribbelt in den Armen (Empfindungsstörung).

Die Auraphase dauert ca. 30 Minuten, manchmal auch bis zu einer Stunde.

## **3. Die Kopfschmerzphase der Migräne**

Für die Betroffenen ist dies der schlimmste Teil der Migräneattacke. Diese Phase besteht aus mittelschweren bis schweren, pulsierenden und/oder pochenden Kopfschmerzen. Begleitet werden die Kopfschmerzen von typischen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen oder auch Appetitlosigkeit.

Ausserdem besteht eine Überempfindlichkeit gegenüber hellem Licht, Lärm, Gerüche und Berührungen der Haut. Die Reizempfindlichkeit ist erhöht. Deshalb ziehen sich Betroffene in einen ruhigen und abgedunkelten Raum zurück.

Der Migräneschmerz tritt in der Regel nur auf einer Seite des Kopfes auf, meistens um das Auge oder um die Schläfe herum. Der Schmerz kann während der Attacke auch an verschiedenen Stellen nacheinander auftreten. Körperliche Belastungen wie Treppensteigen verstärken die Kopfschmerzen. Der Leidensdruck der Betroffenen ist so stark, dass Arbeits- und Freizeitaktivitäten nahezu unmöglich werden. Ohne Behandlung kann diese Phase bis zu 3 Tage andauern.

## **4. Die Auflösungs- oder Besserungsphase**

Oft folgt der Kopfschmerzphase der Migräneattacke eine Schlafphase nach der die Kopfschmerzen abklingen. Die Erholung beginnt. Paradoxerweise tritt in dieser Phase oft das Gefühl auf wie «neu geboren» zu sein.

## 5. Die Erholungsphase

In der Erholungsphase kommt es zum vollständigen Abklingen der Beschwerden. Die Erschöpfung bleibt allerdings noch bestehen. Dieser Zustand kann für ca. 48 Stunden anhalten.

### Auslöser von Migräne

Für die Auslösung von Migräneattacken werden zahlreiche Faktoren verantwortlich gemacht:

- **Änderung des üblichen und gewohnten Tagesablaufs**  
Auslassen von Mahlzeiten, Schlafrhythmus
- **Abrupter Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen**  
Beschwerden nach Stresssituationen, z. B. «Wochenendmigräne»
- **Psychische Belastungen**  
Stress, Freude, Trauer, wichtige Ereignisse etc.
- **Hormonveränderungen**  
Menstruation, Wechseljahre
- **Ernährung**  
Bestimmte Nahrungsmittel: Käsesorten und Schokolade, auch Zitrusfrüchte und fettreiche Speisen sowie alkoholische Getränke, am häufigsten Rotwein und Bier
- **Äussere Reize**  
Licht, Lärm, Gerüche
- **Wetterveränderungen**  
Föhn, Hitzeperioden, Luftdruckabfall

Über die Ursache der Migräne gibt es unterschiedliche Theorien. Man weiss, dass sowohl Veränderungen in der Weite der Gefässe und damit stattfindende Freisetzen bestimmter chemischer Übertragungstoffe als auch Stoffwechselveränderungen und Fehlfunktionen von Hirnzellen beteiligt sind.

## Können meine Kopfschmerzen Migräne sein?

	Spricht für Migräne	Spricht gegen Migräne
<b>Mein Kopfschmerz beginnt ...</b>	zu keiner bestimmten Uhrzeit, oft auch nachts	immer nachmittags
<b>Mein Kopfschmerz beginnt ...</b>	meist einseitig	immer beidseitig, im Nacken beginnend
<b>Mein Kopfschmerz dauert ...</b>	immer mehrere Stunden, manchmal bis zu 3 Tagen	maximal 2 Stunden
<b>Während des Kopfschmerzes ...</b>	muss ich mich häufig hinlegen, weil fast jede Bewegung den Kopfschmerz verstärkt	kann ich normal weiter arbeiten und sogar Sport treiben
<b>Während des Kopfschmerzes ...</b>	ist mir häufig übel, manchmal muss ich mich sogar übergeben	ist mir nie übel, kann auch problemlos alles essen
<b>Mein Kopfschmerz ist ...</b>	pulsierend	wie eine Kopfbedeckung, wie ein Kreis um den Kopf

## Alter und Migräne

Migräne kann grundsätzlich in jedem Alter auftreten. In den meisten Fällen aber tritt der erste Migräneanfall im jungen bis mittleren Lebensalter auf. Die Symptome der Migräne sind bei Erwachsenen und Kindern ähnlich.

Migräne kann aber auch später beginnen, allerdings ist eine Erstmanifestation nach dem 50. Lebensjahr sehr selten.

Frauen sind häufiger betroffen wie Männer. Ein Grund dafür kann sein, dass hormonelle Faktoren bei der Migräne oft eine Rolle spielen. Allerdings wird auch vermutet, dass die Erbfaktoren für das Auftreten von Migräne bei Frauen eine stärkere Wirkung entfalten als bei Männern.



## Vorbeugung

### Was kann ich selbst tun?

Wichtig in der Vorbeugung ist, dass Sie alles versuchen, um die Reizüberflutung des Gehirns einzudämmen. Sie müssen lernen, die Auslöser Ihrer Attacken zu erkennen, sie zu vermeiden oder abzuschwächen. Solche vermeidbaren Auslöser können Lärm und grelles Licht oder auch Nahrungsmittel wie Käse oder Schokolade sein. Bestimmte Inhaltsstoffe im Käse (Tyramin) und das Koffein in der Schokolade fördern die Aktivität im Gehirn.

Zwar gibt es keinen eindeutigen wissenschaftlichen Beleg für solche Auslöser (bis auf hormonelle Auslöser vornehmlich bei Frauen), aber eine Beobachtung mit Hilfe eines Kopfschmerzpases kann helfen, individuelle Faktoren aufzuspüren.

### Vorbeugen ohne Medikamente

Die besten Ergebnisse bei der Vorbeugung der Migräne bringt eine Kombination von Medikamenten mit anderen nicht medikamentösen Verfahren. Dazu gehören Sport und die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Bei der Sporttherapie werden alle Arten von Ausdauersport eingesetzt wie zum Beispiel Joggen, Rudern, Schwimmen, Velofahren etc.

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen ist eine Entspannungsmethode. Diese Methode hat eine nachgewiesene vorbeugende Wirkung bei Migräne und bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Den Namen kann man als «fortschreitende Entspannung» übersetzen. Die Methode besteht aus Übungen, die dem Patienten erlauben, sich in einen Zustand der tiefen Entspannung zu versetzen. Im Einzelnen lernt der Patient jeweils eine bestimmte Muskelgruppe stark anzuspannen und sie im Anschluss wieder tief zu entspannen. Durch das Erleben dieser Gegensätze und das bewusste Herbeiführen dieses Wechsels von Anspannung zu Entspannung wird der Patient in die Lage versetzt, sich zu jeder Zeit tief entspannen zu können.

## Vorbeugen mit Medikamenten

Wenn die Anfallsbehandlung keine befriedigenden Ergebnisse zeigt oder mehr als drei Migräneattacken pro Monat auftreten, ist eine vorbeugende Behandlung mit Medikamenten angebracht.

Weitere Gründe für eine medikamentöse Migräneprevention sind:

- Langandauernde Attacken
- Anfälle, die regelmässig zu Arbeitsunfähigkeit führen
- Unerträglich schmerzhafte Anfälle
- Häufige komplizierte Anfälle (das heisst mit neurologischen Ausfällen über mehrere Stunden)
- Vorausgegangener Schmerzmittelentzug

Hat die Migräneprevention Erfolg gehabt, sollte sie mindestens sechs Monate durchgeführt werden. Nach etwa zwölf Monaten wird durch Absetzen des Medikaments überprüft, ob eine weitere Vorbeugung notwendig ist. Dabei muss beachtet werden, dass bestimmte vorbeugende Medikamente nur ausschleichend abgesetzt werden dürfen, das heisst über mehrere Tage bei allmählich kleiner werdender Dosierung.

# Behandlung der Migräne

## Allgemeine Massnahmen

### Reizabschirmung

Die Reizabschirmung gehört bei der Behandlung des akuten Migräneanfalls zu einer der ersten Massnahmen. Ziehen Sie sich in eine ruhige Umgebung zurück, gehen Sie Lärm und Licht aus dem Weg. Achten Sie auf erhöhte Flüssigkeitzufuhr.

### Entspannungsverfahren

Während Sie sich in einen licht- und lärmgeschützten Raum zurückziehen sollten Sie ein vorher eingeübtes Entspannungsverfahren anwenden. Dies kann den Behandlungserfolg beschleunigen.

## Medikamentöse Therapie

### Generelles

Die Wahl der Medikamente für die Akuttherapie des Migräneanfalls ist nicht nur von der Schwere des Anfalls, sondern auch von den Begleitbeschwerden abhängig.

Wenn zum Beispiel der Anfall von Übelkeit und Erbrechen begleitet ist, wird Ihr Arzt auch Medikamente verschreiben, die zur Normalisierung der Magen-Darm-Tätigkeit beitragen. Der zusätzliche Nutzen dieser Medikamente besteht darin, dass durch die Normalisierung der Darmtätigkeit die Aufnahme der Schmerzmittel im Darm schneller und vollständiger erfolgt.

Die Wahl des geeigneten Medikaments ist auch von Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand abhängig. Es muss vieles berücksichtigt werden, um das Medikament zu wählen, das für Sie den höchsten Nutzen und die geringste Gefahr verspricht.

### **Medikamentöse Behandlung der leichten Migräneattacke**

Leichte Migräneattacken sind gekennzeichnet durch schwache bis mittelstarke Kopfschmerzintensität, fehlende oder nur gering ausgeprägte Ankündigungssymptome sowie nur mässige Übelkeit und fehlendes Erbrechen.

Zur Behandlung dieser Attacken wird die Kombination eines Medikaments gegen Übelkeit mit einem Schmerzmittel empfohlen.

### **Medikamente bei einer leichten Migräneattacke**

Als Schmerzmittel bei leichten Migräneattacken haben sich folgende Substanzen bewährt:

- Acetylsalicylsäure (ASS)
- Paracetamol
- Ibuprofen
- Naproxen

Wirksam bei Übelkeit und Erbrechen sind:

- Metoclopramid
- Domperidon

Tritt bei einer leichten Migräneattacke überhaupt keine Übelkeit und kein Erbrechen auf, so kann allein das Schmerzmittel eingenommen werden.

### **Medikamentöse Behandlung bei schweren Migräneattacken**

Eine schwere Migräneattacke besteht dann, wenn sich das zunächst verwendete Behandlungsschema für leichte Migräneattacken als nicht genügend wirksam erweist.

Schwere Migräneattacken liegen aber auch dann vor, wenn sehr stark ausgeprägte neurologische Begleitstörungen der Migräne auftreten. Auch bei langen und häufigen Attacken und bei langer und häufiger Arbeitsunfähigkeit bzw. der Unfähigkeit am sozialen Leben teilzunehmen spricht man von schweren Migräneattacken.

In erster Linie werden hier Triptane eingesetzt. Mutterkornalkaloide (Ergotamine) werden aufgrund der Nebenwirkungen und Verträglichkeit heute weniger eingesetzt.

### **Triptane**

Triptane sind die einzigen Medikamente, die gezielt nur gegen Migränekopfschmerz wirken. Sie wirken auch gegen Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit.

### **Wichtige Regeln für die Anwendung von Triptanen**

- Triptane dürfen nur nach einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung einschliesslich Blutdruckmessung und EKG sowie individueller Beratung eingesetzt werden.
- Triptane dürfen nicht bei medikamenteninduziertem Dauerkopfschmerz angewendet werden.
- Triptane dürfen ohne ausdrückliche ärztliche Verordnung nicht bei Patienten eingesetzt werden, die einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall hatten oder bei denen Gefässerkrankungen bestehen. Auch bei schlecht eingestelltem Bluthochdruck, Leber- oder Nierenerkrankungen dürfen Triptane nicht eingenommen werden.
- Nehmen Sie Triptane erst, wenn die Kopfschmerzphase beginnt, dann aber so früh wie möglich. Während der Auraphase sollten diese Wirkstoffe nicht verabreicht werden. Als gefässerengende Wirkstoffe können die Triptane in der Auraphase die Symptome verschlimmern.

- Keinesfalls dürfen Triptane zusammen mit Mutterkornalkaloiden (Ergotamine) verabreicht werden. Beide Wirkstoffklassen führen zu einer Gefäßverengung.
- Triptane haben eine nur begrenzte Wirkungsdauer, so dass bei ca. 30% der behandelten Patienten nach Abklingen der Triptanwirkung erneut Migränesymptome auftreten. Dieser so genannte Wiederkehrkopfschmerz lässt sich mit einer erneuten Triptandosis oft erfolgreich behandeln.
- Unabhängig von der Dosis sollten Sie das Mittel an nicht mehr als 10 Tagen pro Monat einnehmen, da sonst die Gefahr eines durch Medikamente verursachten Dauerkopfschmerzes besteht.
- Triptane sollten nur bis zu einem Alter von 65 Jahren verabreicht werden.
- Als typische Nebenwirkungen der Triptane können allgemeines Schwächegefühl, Schwindel, Missempfindungen, Kribbeln, Wärme- oder Hitzegefühl und leichte Übelkeit auftreten.

Triptane gibt es in unterschiedlichen Verabreichungsformen. Dabei sind die Zeit bis zum Wirkungseintritt und die Handhabung unterschiedlich.

Welche Applikationsform für Sie in Frage kommt, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann das Medikament aussuchen, das für Ihre Beschwerden und Ihre Lebensumstände am sinnvollsten ist.

## Der Schmerzmittelkopfschmerz

### Verbreitung

#### «Wenn die Kopfschmerztabletten an den Kopfschmerzen Schuld sind»

Unter den chronischen Kopfschmerzformen mit bekannter Ursache ist der Dauerkopfschmerz durch Medikamenteneinnahme der häufigste.

Betroffen davon sind in aller Regel solche Patienten die bereits unter einer anderen Form chronischer Kopfschmerzen leiden wie der Migräne oder dem Kopfschmerz vom Spannungstyp. Durch die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln kann sich ein Teufelskreis aus Medikamenteneinnahme und gesteigerter Schmerzempfindlichkeit entwickeln. Die Folge ist ein medikamenteninduzierter Dauerkopfschmerz.

#### Zusammenspiel von Schmerzangst, Steigerung der Medikamentendosis und Steigerung der Schmerzempfindlichkeit



Typisch für den Schmerzmittelkopfschmerz ist die zunehmende Häufigkeit und Schwere der Kopfschmerzen trotz steigenden Schmerzmittelkonsums.

Der Verdacht, dass die Kopfschmerzbehandlung selbst die Kopfschmerzen auslöst, besteht immer dann, wenn:

- Kopfschmerzmedikamente länger als 3 Monate an mehr als 10–15 Tagen (je nach Schmerzmittel) im Monat eingenommen werden
- Mehr als 15 Kopfschmerztage im Monat bestehen
- Eine Kopfschmerzbesserung innerhalb von 8 Wochen nach einer Einnahmepause auftritt

## Schmerzmerkmale

Merkmale des Schmerzmittelkopfschmerzes	
<b>Schmerzdauer</b>	den ganzen Tag über, nahezu jeden Tag
<b>Häufigkeit</b>	täglich, oft schon beim Aufwachen
<b>Schmerzcharakteristik</b>	dumpf, drückend, stechend
<b>Schmerzintensität</b>	mittelstark, Zunahme der Intensität im Verlauf des Tages
<b>Lokalisation</b>	beidseitig, einseitig oder wechselseitig
<b>Behinderung des Tagesablaufs</b>	Aktivitäten werden nicht nachhaltig behindert
<b>Körperliche Aktivität</b>	Verschlechterung der Symptome durch körperliche Aktivität
<b>Licht- und Lärmempfindlichkeit</b>	oft leichte Licht- und Lärmempfindlichkeit vorhanden
<b>Auslösende Faktoren</b>	Schmerzmittelmissbrauch



## Behandlung

Die einzige Erfolg versprechende Behandlung bei Schmerzmittelkopfschmerz ist der kontrollierte Schmerzmittelentzug. Dieser Entzug ist nur unter konsequenter Mithilfe der Betroffenen erfolgreich und wird mit dem behandelnden Arzt besprochen und geplant.

## Damit es erst gar nicht so weit kommt ...

Wenn Sie folgende kritischen Schwellen beachten, können Sie einem medikamenteninduzierten Kopfschmerz weitgehend vorbeugen.

### 1. Zeitliches Einnahmeverhalten

Nehmen Sie bei Kopfschmerzen Schmerzmittel an nicht mehr als an 10–15 Tagen pro Monat (je nach Substanz) ein.

### 2. Kopfschmerzhäufigkeit

Versorgen Sie sich nicht selbst mit Medikamenten, wenn Sie an mehr als 10 Tagen pro Monat Kopfschmerzen haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

### 3. Schmerzmittelart

Nehmen Sie bei Migräne keine Schmerzmittel vom Opioidtyp (Tramadol, Fentanyl etc.).

## Hilfe und Informationen

---

**Schweizerische Kopfwehrgesellschaft**

[www.headache.ch](http://www.headache.ch)

**Internationale Kopfwehrgesellschaft**

[www.ihs-headache.org](http://www.ihs-headache.org)



Mepha Pharma AG  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

225033-471 301

Die mit dem Regenbogen

