

Ressort: Gesundheit

Symptome und Behandlungsmöglichkeiten bei Kopfschmerzen

Veröffentlicht am: 06.12.2016 | Verfasser: Sven Stromberger

Das Auftreten von Kopfschmerzen ist häufig sporadisch, teilweise chronisch. Sie sind stechend, klopfend, einschleichend oder sehr abrupt. Meist treten sie in Situationen auf, bei denen man sie nicht gebrauchen kann oder setzen einen komplett außer Gefecht. Was jedoch bei Kopfschmerzen im Schädel passiert, liegt trotz intensiver Forschung größtenteils im Dunkeln. Lesen Sie hier, wie das Symptom "Kopfschmerzen" richtig einzuschätzen ist.

Kopfschmerzen (mediz.: Cephalgie) quälen fast jeden irgendwann. Sie treten bei Erwachsenen, wie auch bei Kindern auf. Sie beeinträchtigen zwar die Lebensqualität, sind medizinisch aber meist harmlos. Die häufigsten Kopfschmerzen sind vorübergehende Kopfschmerzen, sie sind leicht und lassen sich mit einfachen Schmerzmitteln oder Hausmitteln leicht bekämpfen. Spezielle Therapien brauchen nur chronische Kopfschmerzen oder Migräne. Unterteilt werden sie in "Primäre Kopfschmerzen" und in die "Sekundären Kopfschmerzen". Wobei bei den "Primären Kopfschmerzen" keine erkennbare Ursache vorliegt. Hingegen treten die "Sekundären Kopfschmerzen" auf Grund einer anderen Störung auf und sind somit ein Warnsignal das im Körper etwas nicht stimmt.

Am häufigsten sind gelegentlich auftretende Spannungskopfschmerzen (primären Kopfschmerzen). Auch wenn beide Kopfhälften betroffen sind, erstrecken sich die Schmerzen häufig nur auf bestimmte Regionen (Schläfen, Stirn oder Scheitel). Warum diese Beschwerden auftreten, konnte bislang noch nicht eindeutig geklärt werden. Man geht jedoch davon aus, dass Faktoren wie Flüssigkeitsmangel, Stress, Wetterumschwünge, zu wenig oder unregelmäßiger Schlaf einen Einfluss darauf haben können. Weitere Faktoren wie langes Sitzen vor dem Bildschirm bei schlecht eingerichteten Arbeitsplatz, schlecht belüftete Räume, Rauchen und Alkohol erhöhen ebenfalls das Risiko von Spannungskopfschmerzen. Bei Frauen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit von Kopfschmerzen bei Hormonschwankungen während des Zyklus.

Sekundärer Kopfschmerz geht immer auf eine Krankheit oder einen äußeren Einfluss zurück. Zu den häufigsten Ursachen gehören Kopf- und Halswirbelsäulenverletzungen, z.B. Schädelhirntraumata, Gehirnhautentzündungen (Meningitis), Gehirnentzündung (Enzephalitis), Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Zahnwurzelentzündung oder Virusinfektionen, wie zum Beispiel eine Erkältung oder Grippe. Seltene, erträgliche und kurze Schmerzen sind in der Regel harmlos. Häufig helfen bei diesen Kopfschmerzen Hausmittel oder leichte Schmerzmedikamente. Jedoch sollten sie einen Arzt aufsuchen, wenn sie über Wochen und Monate immer wiederkehrende Kopfschmerzen haben. Auch empfiehlt sich ein Arztbesuch, wenn Kopfschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen einhergehen. Plötzlich eintretende Kopfschmerzen in Verbindung mit einer gestörten Wahrnehmung oder motorischen Ausfällen sind akute Alarmzeichen.

**Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

Bei akuten Kopfschmerzen hilft es, ein paar Schritte an der frischen Luft zu gehen. Das erfrischt und sorgt dafür, dass der Kopf mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Bei Migräne sollten Sie allerdings besser auf Bewegung verzichten, da sich die Beschwerden dadurch meist verschlimmern. Bewegung hilft auch Verspannungen im Nacken-Rücken-Bereich vorzubeugen, die häufig Auslöser von Spannungskopfschmerzen sind. Spezielle Dehnübungen können bereits bestehende Verspannungen lösen und die Kopfschmerzen vertreiben:

? Drehen Sie im Stehen den Kopf so weit wie möglich nach rechts, anschließend so weit wie möglich nach links.

? Kippen Sie den Kopf langsam in Richtung rechte Schulter, dann in Richtung linke Schulter. Der Blick bleibt dabei nach vorne gerichtet.

Kopfschmerzen können durch eine verkrampfte Muskulatur in Rücken und Nacken ausgelöst werden. Neben Dehnübungen kann auch ein warmes Vollbad helfen, die Verkrampfungen zu lösen und die Kopfschmerzen zu lindern. Ideal ist eine Wassertemperatur von 38 Grad. Wenn Sie keine Möglichkeit für ein Vollbad haben, können Sie die Muskulatur auch durch eine Föhn-Massage entspannen. Indem Sie den warmen Luftstrom des Föhnes einige Minuten lang um den Hinterkopf, den Nacken und die Schultern kreisen. Kaffee steigert die Durchblutung des Gehirns und kann dadurch die Kopfschmerzen lindern. Hilft der Kaffee alleine nicht, können Sie noch einen Spritzer Zitrone hinzufügen. Diese Mischung soll nicht nur Spannungskopfschmerzen vertreiben, sondern auch Migräne-Attacken lindern.

Probieren Sie es bei Kopfschmerzen doch einmal mit einer sanften Druckmassage: Legen Sie Ihre Finger auf die Schmerzpunkte an den Schläfen oder an der Stirn. Auch das Massieren des Druckpunktes zwischen den Augen kann helfen, die Schmerzen zu lindern. Halten Sie den Druck für mindestens 30 Sekunden aufrecht. Die kleine Massage können Sie anschließend beliebig oft wiederholen. Wenn Sie merken, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, sollten Sie die Arbeit für einen Moment ruhen lassen. Gönnen Sie sich eine Pause und machen Sie ein paar Entspannungs- oder Atemübungen. Gut geeignet sind autogenes Training sowie die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Artikel online lesen:

http://humor.reporters.de/gesundheit/symptome_und_behandlungsmoeglichkeiten_bei_kopfschmerzen-763/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sven Stromberger, Bremerhaven

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.