

02. Oktober 2018

## RADIOBEITRAG als Text

### Strategien gegen Kopfschmerzen

#### Anmoderation:

Ob ein Brummschädel wegen eines Katers, Kopfweh vor Anspannung oder Migräne – es gibt mehr als 240 Arten von Kopfschmerzen. Um sie richtig zu behandeln, muss man der genauen Art und Ursache auf die Spur kommen. Kristin Sporbeck berichtet.

Länge: 2.03 Minuten

---

**Text:** Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen. Unterteilt wird grundsätzlich zwischen den primären und den sekundären Kopfschmerzen, wie Anja Debrodt erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

#### Anja Debrodt:

**Primäre Kopfschmerzen treten immer wieder ohne konkrete Ursache auf. Sie sind der häufigste Grund für Kopfschmerzen. Dazu gehören Spannungs- und Clusterkopfschmerzen sowie Migräne. Aber: Kopfschmerzen können jedoch auch eine Begleiterscheinung unterschiedlicher Krankheiten sein, zum Beispiel von Erkältungen, Bluthochdruck oder durch eine Verletzung des Kopfes sowie der Halswirbelsäule. In solchen Fällen handelt es sich um sekundäre Kopfschmerzen.**

**Text:** Die verschiedenen Formen unterscheiden sich darin, wo die Schmerzen genau auftreten, wie oft und wie lange sie andauern und welche Begleitsymptome dazukommen.

**Anja Debrodt:**

**Der Spannungskopfschmerz taucht auf beiden Kopfseiten auf, ist leicht bis mäßig und es reichen frei verkäufliche Schmerzmittel. Die Migräne zeigt sich durch intensive Schmerzen, die nur auf einer Kopfseite auftreten und bei Aktivität stärker werden. Dazu kommen Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Die intensiven Cluster-Kopfschmerzen treten im Bereich der Augen, eventuell auch Stirn oder Schläfe auf. Dabei handelt es sich um Schmerzattacken, zu denen es mehrfach am Tag kommt. Dazu kommen unter anderem gerötete Augen, ein hängendes oder angeschwollenes Augenlid und eventuell ist die Nase verstopft oder läuft.**

**Text:** Für die verschiedenen Kopfschmerzarten gibt es verschiedene Schmerzmittel. Bevor man sich jedoch selbst behandelt, sollte ärztlich abgeklärt sein, um welche Art von Kopfschmerz es sich handelt, so Ärztin Debrodt.

**Anja Debrodt:**

**Migränemittel sind beispielsweise für Menschen mit Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit nicht geeignet. Zum Vorbeugen hilft außerdem in allen Fällen, den Lebensstil anzupassen: Ausreichend Schlaf, Entspannung und Bewegung – speziell Ausdauertraining. Auch Alkohol kann ein Auslöser für Clusterkopfschmerz sein und sollte deshalb gemieden werden.**