

KOPF

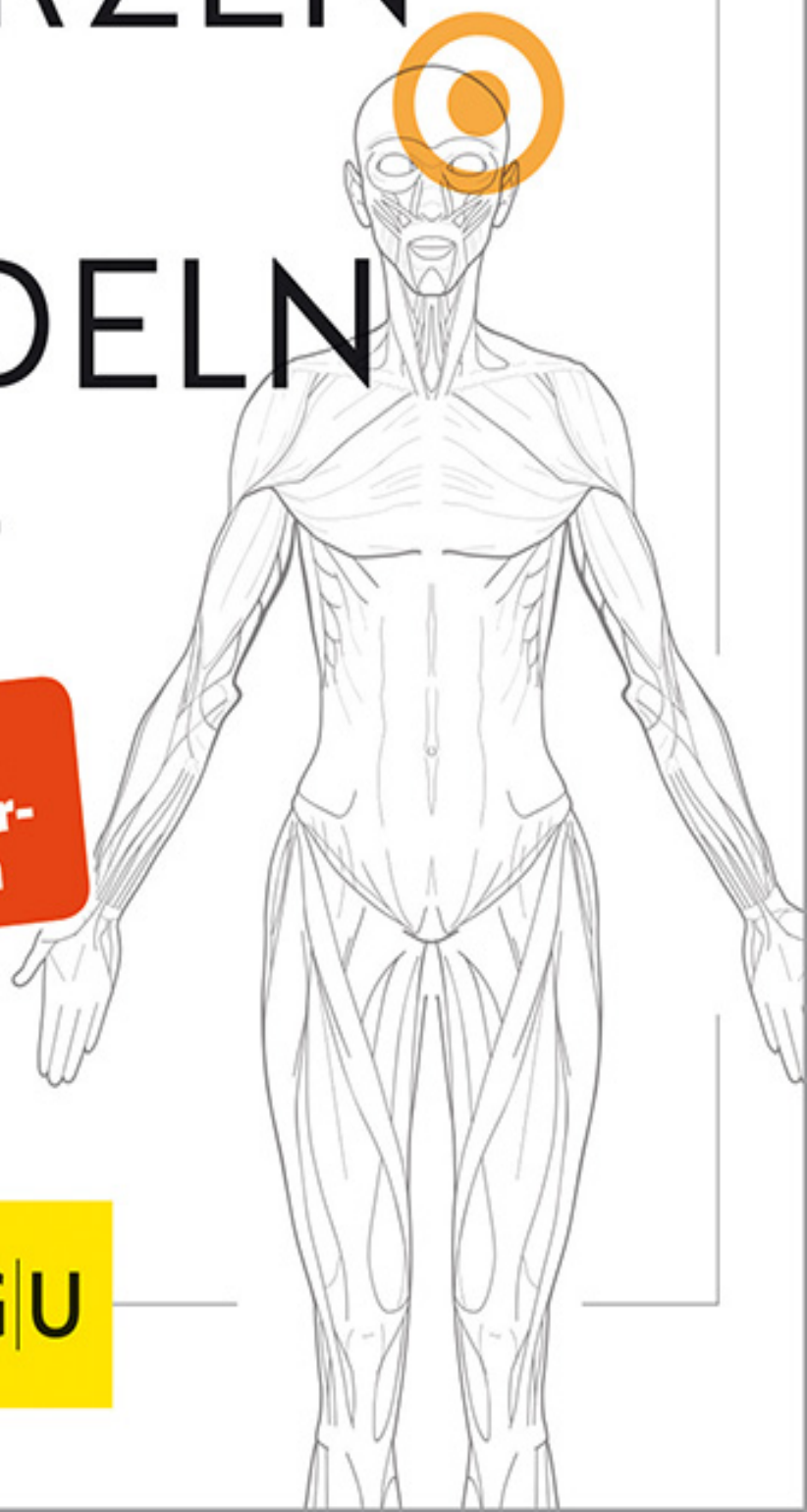
SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Spannungskopfschmerzen | Migräne
Die verschiedenen Kopfschmerzarten



**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

Bildredaktion: Simone Hoffmann

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-7924-1

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images (Illustration), Katharina Werner (Foto)

Fotoproduktion: by Liebscher & Bracht

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: Getty Images, Mona Binner, Katharina Werner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7924 02_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

KOPFSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen verstehen
- Sich endlich selbst helfen können
- Kopfschmerzen lindern und beseitigen
- Wissen, was zu tun ist, damit sie nicht wiederkommen
- Kraft und Flexibilität aufbauen
- Bis ins höchste Alter frei von Kopfschmerzen bleiben
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Bewusst in neuen Schwung und Bewegung kommen
- Mehr Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln



Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.

Roland Liebscher-Bracht

studierte Wirtschaftsingenieurwesen Fachrichtung Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Therapie

aus. Mittlerweile behandeln über 4000 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

Dr. med. Petra Bracht

Ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Behandlungszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen ihrer Patienten zu aktivieren, die zu Schmerzfreiheit und Gesundheit führen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

GUTE AUSSICHTEN!

Etwa 70 Prozent der Bevölkerung leiden unter Spannungskopfschmerzen, Migräne und Co. – mal kürzer, mal länger, aber immer wieder. Damit gehören Kopfschmerzen neben Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden und sind eine typische Volkskrankheit.

Wenn es im Kopf drückt und pocht, greifen viele Betroffene zu Tabletten, weil sie glauben, ihr Kopfwahl ohne die Einnahme von Schmerzmitteln nicht in den Griff zu bekommen. Dabei werden die Nebenwirkungen, die damit einhergehen können, noch immer viel zu oft unterschätzt. Gerade bei episodischen und chronischen Kopfschmerzen braucht es dringend

Behandlungsalternativen zu Schmerzmitteln. Andernfalls drohen wiederkehrende Kopfschmerzen, häufigere Attacken sowie eine Zunahme der Schmerzintensität.

Nicht selten sind bei Kopfschmerzen zu hohe muskuläre Spannungen und unnachgiebige Faszien in Nacken-, Schulter- und Kopfparkie wesentlich beteiligt. Sie entstehen beispielsweise durch sich wiederholende Bewegungsabläufe im Alltag oder einseitige Belastungen wie durch eine falsche Körperhaltung.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Kopfschmerzen also dringend überholungsbedürftig, denn oft spielen für die Schmerzwahrnehmung die muskulär-faszialen Strukturen eine weit größere Rolle, als gemeinhin vermutet – und dieses Wissen ist die Grundlage dafür, die Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie mithilfe der Technik Light-Osteopressur, mit Körperübungen, der Faszien-Rollmassage und speziell für diese Methoden entwickelten Hilfsmitteln Ihre Kopfschmerzen selbst

lindern und ihnen vorbeugen sowie Attacken schnell in den Griff bekommen – und das auf völlig natürliche Weise.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit und an der neuen »Leichtigkeit« im Kopf!

Roland Liebscher-Fraht Dr. Petra Fraht



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Egal ob Sie regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden oder ob Sie diese Beschwerden nur ab und zu quälen, ob die Schmerzen drückend, stechend oder pulsierend sind und ob sie eher an der Schläfe, rund ums Auge oder am Hinterkopf auftreten: Wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.





BRENNPUNKT KOPF

Wir alle leiden, wenn es im Kopf bohrt und hämmert, als ob Abrissmaschinen zu Werke gingen. Für manche Menschen sind Kopfschmerzen, Migräne und Co. vorübergehende, scheinbar nach Lust und Laune wiederkehrende Besucher, für andere wiederum ständige Begleiter des Alltags. Frauen sind dabei statistisch gesehen häufiger betroffen als Männer.

Kopfschmerzen sind eine echte Volkskrankheit: Über 70 Prozent der Deutschen leiden eigenen Angaben zufolge mindestens einmal in ihrem Leben darunter – welcher Art auch immer.¹ 55 Prozent aller Deutschen haben episodische Kopfschmerzen.² Chronische Kopfschmerzen, also solche, die seit mehr als drei Monaten an mindestens 15 Tagen

monatlich auftreten, gehören laut Deutscher Gesellschaft für Neurologie zu den zehn häufigsten neurologischen Erkrankungen.³ Weltweit belegen Spannungskopfschmerzen und Migräne den zweiten und dritten Platz der häufigsten Erkrankungen des Menschen. Nur Zahnkaries ist verbreiteter.⁴

FORMEN DES SCHMERZES

Kopfschmerzen (Fachbezeichnung Cephalgie) sind Schmerzempfindungen im Kopf, die je nach Art als pulsierend, bohrend, brennend, ziehend, dumpf und stechend wahrgenommen werden – um nur ein paar Charakteristiken zu nennen. Betroffene lokalisieren sie zudem unterschiedlich, beispielsweise am Hinterkopf, ein- oder beidseitig, in der Stirn oder Schläfe.

Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) unterscheidet mittlerweile 367 verschiedene Formen von Kopfschmerzen.⁵ Davon nehmen die sogenannten primären oder idiopathischen Kopfschmerzen, Spannungs-, Cluster- und Migränekopfschmerz, bei denen der Kopfschmerz selbst als »Erkrankung« gilt, bereits 90 Prozent ein. Ihnen allen gemeinsam ist, dass keine strukturelle Erkrankung zugrunde liegt.

Als sekundäre Kopfschmerzen gelten demgegenüber Schmerzen, die durch eine andere Erkrankung verursacht werden bzw. als Begleitsymptom auftreten. Auslöser können harmlose Ursachen wie eine Erkältung sein, aber auch schwere Krankheiten wie ein Schlaganfall, ein Hirntumor oder eine Hirnhautentzündung.

Andere Kopfschmerzarten mit Schmerzwahrnehmung in Kopf, Gesicht oder Hals entlang eines Ausbreitungsbereichs von Nerven, wie es unter anderem bei der Trigeminusneuralgie der Fall ist, sind selten.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, lassen Sie Ihre Kopfschmerzen ärztlich abklären. Neurologische

Untersuchungen und bildgebende Verfahren wie Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) bringen schnell Gewissheit und Sie können sich im Normalfall wieder der tatsächlichen Ursache Ihrer Beschwerden widmen.

Die häufigsten Schmerzformen

Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind die häufigste Kopfschmerzart. Sie fühlen sich dumpf drückend an, können von Schultern und Nacken über die Kopfseiten bis zur Stirn ziehen und bis zu sieben Tage andauern.

Migräne, die zweithäufigste Kopfschmerzerkrankung, ist von mittelschwerer bis starker, pulsierend pochender Schmerzintensität. Migräneattacken können bis zu drei Tage anhalten und mit Begleitscheinungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Schwindel einhergehen. Bei einer Aura/Augenmigräne gesellen sich noch Sprach- oder Sehstörungen, sogar Lähmungserscheinungen hinzu.

Eine Person von 1000 erwischt mit den Cluster-Kopfschmerzen die heftigsten Kopfschmerzattacken. Sie treten sehr einseitig im Bereich der Augen und Schläfen sowie gehäuft etwa achtmal täglich für bis zu drei Stunden auf. Cluster-Kopfschmerzen kommen überwiegend bei jungen Männern und im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt vor und wechseln sich mit symptomfreien Zeitspannen ab. Um Tumore auszuschließen, sind Bildaufnahmen vom Großhirn wichtig für die Diagnose.

SCHMERZ ÄUSSERT SICH UNTERSCHIEDLICH

Kopfschmerzen fühlen sich nicht bei jedem und auch dann nicht immer gleich an. Je nachdem, wie es wehtut, lassen sich Rückschlüsse auf die Art des Kopfschmerzes und so natürlich auch auf die optimale Behandlungsmethode ziehen.

- Drückende Kopfschmerzen: Häufig ist ein drückendes Empfinden rund um den Kopf oder auch nur in Stirn, Schläfe oder Hinterkopf bei Spannungskopfschmerzen. Betroffene beschreiben sie, als ob ein Schraubstock um ihr Haupt liegen und angezogen werden würde. Typisch für Spannungskopfschmerzen.
- Pochende (pulsierende) Kopfschmerzen: Solche Schmerzen empfinden Betroffene bei Migräneattacken. Die Attacken können dabei einseitig sein oder von Attacke zu Attacke die Kopfseite wechseln. Bewegung oder sonstige körperliche Aktivitäten verschlimmern die Schmerzen.
- Stechende Kopfschmerzen: Extrem heftig stechendes Kopfweh besteht beim seltenen Fall des Cluster-Kopfschmerzes. Hier sticht es auf nur einer Seite des Kopfes, das Auge ist gerötet und tränt. Möglich sind sie auch bei einem arzneimittelinduzierten Kopfschmerztyp, der durch den Übergebrauch von Medikamenten – paradoxerweise gegen Kopfschmerzen – zustande kommt.⁶ Zudem könnten stechende Hinterkopfschmerzen bei einem Halswirbelsäulen-Bandscheibenvorfall vorliegen. Ob dieser tatsächlich ursächlich dafür ist, erklären wir später.
- Brennende Kopfschmerzen: Patienten beschreiben einen brennenden Kopfschmerz unter anderem bei einer Trigeminusneuralgie. Diese nur wenige Sekunden andauernden Schmerzattacken treten rund um das Versorgungsgebiet des dreiästigen Trigeminusnervs in Kopf und Gesicht auf. Diese Form des Kopfschmerzes ist aber, wie gesagt, selten.

SCHWINDEL

Schwindel ist eine typische Begleiterscheinung bei Migräne. Es gibt sie als das Gefühl, man selbst sei in Bewegung oder das visuelle Umfeld würde sich drehen.

Schwindel tritt vielleicht auf, wenn die Kopfposition verändert oder der Kopf einfach bewegt wird. Es können sich Übelkeit oder eine räumliche Desorientierung sowie Benommenheit ergeben.

Dahinter können hormonelle Schwankungen, ein Wetterumschwung, Stress oder auch psychische Störungen stecken. Bekannt ist die Kombination Kopfweg und Schwindel aber wohl durch einen erhöhten Alkoholkonsum, dem Kater am Morgen.

Tritt Schwindel hingegen das erste Mal bei Kopfschmerzen auf, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Bei zusätzlichen Symptomen wie halbseitigen Lähmungen, Sprach-, Gang- und Sehstörungen oder Taubheitsgefühlen kann dies auf einen Schlaganfall deuten: Notarzt (112) rufen!

Eine weitere wichtige Differenzialdiagnose stellt auch der sogenannte funktionelle Schwindel dar, der mit Panikattacken und Angstgefühlen einhergeht.⁷

Dem Schmerz auf der Spur

Vielen Betroffenen fällt es leichter, die Region, in der es wehtut, zu beschreiben als die Art des Schmerzes. Anhand der Lage lassen sich dann ebenso Rückschlüsse über Schmerzart, Schmerzursache und mögliche Behandlungswege ziehen.

- Kopfschmerzen in der Stirn: Sie gehen meist auf eine Überlastung der Muskeln und Faszien im oberen Rücken, Nacken, Kopf oder der Gesichtspartien (Auge und Kaumuskulatur) zurück. Ein unausgeglichenes, einseitiges Bewegungsverhalten im Alltag führt nämlich mit der Zeit zu hohen Spannungen und entsprechend zu Kopfweg.
- Kopfschmerzen am Hinterkopf: Hinterkopfschmerzen sind meist harmlos und vom Spannungstyp. Dann fühlen sie sich dumpf drückend an, bestehen eher beidseitig und können über die Kopfseiten in die Stirn ziehen. Wichtig: Bei auftretendem Schwindel, Übelkeit, Erbrechen oder

Lähmungserscheinungen sowie Sprach-, Gang- oder Sehstörungen sollten Sie zunächst unbedingt einen Arzt aufsuchen.

- Kopfschmerzen an der Schläfe: Sie treten typischerweise im Rahmen von primären Kopfschmerzformen wie dem Spannungskopfschmerz, Cluster-Kopfschmerz oder der Migräne auf. Häufig sind psychosozialer Stress, Druck und Anspannungen der Kopf- und Gesichtsmuskeln die Auslöser. Ebenso infrage kommen Fehlsichtigkeit oder eine falsch angepasste Sehhilfe. Warum wir zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden müssen, erklären wir an späterer Stelle.
- Einseitige Kopfschmerzen: Schmerzen nur auf der rechten oder linken Seite sind charakteristisch für Migräneattacken oder die trigeminoautonome Erkrankung Cluster-Kopfschmerz. Übelkeit und Erbrechen sowie Aurasymptome (Lärm-, Geruchs- und Lichtempfindlichkeit) können auftauchen. Den Cluster-Kopfschmerz kennzeichnet vor allem ein gerötetes und tränendes Auge. Eine Diagnose stellt der Arzt.

WANN SIND KOPFSCHMERZEN CHRONISCH?

Gerade wenn Kopfschmerzen scheinbar überhaupt nie enden wollen und sehr häufig auftreten, schränkt dies die Lebensqualität Betroffener oftmals erheblich ein: Beruf, Haushalt, Privatleben und Kindererziehung bleiben für vier Prozent der europäischen Bevölkerung wegen täglicher Kopfschmerzen schnell auf der Strecke.⁸

Kopfschmerzen gelten dann als chronisch, wenn sie in mehr als drei Monaten 15 Tage im Monat auftreten.

Sind Sie sich nicht sicher, wie oft genau Sie unter Kopfschmerzen leiden? Dann empfehlen wir Ihnen, sich Migräneanfälle, Kopfweg sowie sonstige Schmerzattacken aufzuschreiben und ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Darin notieren Sie, wann Sie Kopfschmerzen haben, wie

lange sie andauern, in welcher Region es wehtut und wie sich der Schmerz anfühlt. All das hilft bei der Diagnosestellung – für sich oder beim Arzt.

Was bedeutet chronisch?

Aus medizinischer Sicht hängt eine Chronifizierung vereinfacht ausgedrückt mit dem Schmerzgedächtnis zusammen: Demnach sollen lang anhaltende Schmerzen, beispielsweise Kopfschmerzen, und somit häufig genutzte Wege der Signalübertragung, »Spuren« im Gehirn hinterlassen. An diese Spuren erinnert sich der Körper immer wieder, wodurch Schmerzen chronisch werden. Dies wird damit begründet, dass herausgefunden wurde, dass im Gehirn von Dauerschmerzpatienten wahrnehmbare Veränderungen stattfinden. Sie werden auf den Einfluss der Schmerzen zurückgeführt und quasi für »fest verankert« gehalten. Die Angst vor einer Chronifizierung ist so groß, dass man an Medikamenten forscht, die diese verhindern könnten.

Wir von Liebscher & Bracht halten das für eine nicht ausreichende Sichtweise. Denn natürlich gibt es solche Veränderungen im Gehirn langjähriger Schmerzpatienten. Durch Forschungen weiß man, dass unser Gehirn sehr anpassungsfähig und veränderbar ist. Diese Fähigkeit hat sogar einen Namen: Neuroplastizität.

Wir glauben allerdings, dass die Gehirnstruktur sich in vielen Fällen wieder normalisieren kann, wenn die Schmerzen erst einmal beseitigt sind. Und wir sind der Auffassung, dass chronische Schmerzen vor allem deshalb so lange andauern, weil sie nicht ursächlich, also in unserem Sinne nicht »richtig« therapiert werden.

Wir haben es immer wieder erlebt, dass Jahrzehnte anhaltende Schmerzen schnell nachließen, sobald die zu hohe Spannung der umgebenden Muskeln und Faszien normalisiert worden war – mehr dazu später. Dies kann

jedoch nur dann funktionieren, wenn Nerven nicht zu sehr beschädigt sind, etwa aufgrund einer Verletzung, und wenn keine organischen Ursachen die Schmerzen auslösen.

IN WELCHEM BEREICH SIND KOPFSCHMERZEN GEFÄHRLICH?

Kopfschmerzen, egal in welchen Bereichen sie auftreten, müssen nicht per se gefährlich sein. Doch woher weiß man, wann es sich bei einem Kopfschmerz um eine primäre oder eine sekundäre Art, möglicherweise sogar um einen Notfall handelt? Eine wichtige Frage, da sekundäre Schmerzsyndrome primären Kopfschmerzen ähneln können. Es gibt in der Medizin mehrere Warnsymptome (»Red Flags«), bei denen Patienten nach einer ausführlichen Anamnese gegebenenfalls mit bildgebenden Verfahren genauer körperlich untersucht werden. So sollten Sie einen Arzt aufsuchen, sobald⁹

- Lähmungen, Gefühls-, Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Augentränen sowie starker Schwindel und Fieber auftreten,
- Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen pro Monat bestehen,
- Bewusstseinsstörungen, zum Beispiel eine mangelhafte Orientierung zu Zeit, Ort und der eigenen Person, bemerkt werden,
- Kopfweh das erste Mal in einem Alter von über 40 Jahren auftritt,
- Schmerzen ungewöhnlich lange (über Tage) andauern und ungewöhnlich stark sind,
- die Schmerzen sich trotz Behandlung verschlimmern,
- die Schmerzen in den Nacken ausstrahlen.

Schnelles Handeln ist bei folgenden Erkrankungen erforderlich:

- **Hirntumor:** V. a. bei vermeintlichen Cluster-Kopfschmerzen (siehe >) sollten mittels zerebraler

Bildgebung sekundäre Kopfschmerzen ausgeschlossen werden.

- **Glaukom (Grüner Star):** Gehen die Kopfschmerzen mit Augenbeschwerden (wie getrübte Hornhaut, Augenrötung), Übelkeit und Erbrechen einher, handelt es sich vermutlich um einen Notfall. Eine Erblindung binnen weniger Stunden kann drohen.
- **Meningitis:** Ein schmerzhafter steifer Nacken, Fieber, Abgeschlagenheit und starkes Kopfweg könnten die Folgen entzündeter Gehirn- und Rückenmarkshäute sein. Eine ärztliche Diagnose sollte schnell stattfinden.
- **Karotidisdissektion:** Durch einen Riss (Dissektion) in der Innenwand der Halsschlagader läuft das Blut zwischen die Innen- und Außenwand des Gefäßes. Die Karotidisdissektion ist ein medizinischer Notfall, der sich mit Übelkeit, einem von Hals und Schädel ausstrahlenden Schmerz in die Augenhöhle, Tinnitus, Schwindel sowie Kopf- und Nackenschmerzen äußert.
- **Subarachnoidalblutung:** spontane oder traumatische Hirnblutungen. Der Kopfschmerz fühlt sich vernichtend an.
- **Schlaganfall:** Sollten zum Kopfschmerz (typisch am Hinterkopf) Sprach-, Seh- und Sensibilitätsstörungen, Lähmungen (ggf. halbseitig in Gesicht, Arm usw.), Schwindel, ein pelziges Gefühl auf der Zunge sowie Taubheitsgefühle auftreten, handelt es sich um einen Notfall.



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Der Spannungskopfschmerz ist die häufigste Kopfschmerzart. Rund 70 Prozent der Deutschen sind von den dumpf drückenden Schmerzen am Kopf betroffen, die sich anfühlen, als ob jemand einen Schraubstock um den Kopf immer enger ziehen würde. Auf 1000 Arbeitnehmer fallen so 820 Ausfalltage jährlich. Zum Vergleich: Bei Migräne sind es »gerade einmal« 270 Arbeitsausfälle.¹⁰ Was die Spannungskopfschmerzen verursacht, ist in der medizinischen Wissenschaft nicht eindeutig geklärt. Sie gelten jedoch als Ausdruck einer zeitweisen Störung der Sinnes- und Reizwahrnehmung, sodass Schmerzen ungehemmt registriert werden.¹¹ Diese Störung resultiert aus einer Überbeanspruchung der perikraniellen Muskeln,