

# Die Gesundheitsseite

## Migräne und Kopfschmerzen



**90% der Bevölkerung leiden gelegentlich unter Kopfschmerzen. Schmerzvolle Erfahrungen mit Migräne machen knapp ein Viertel von uns, vor allem Menschen zwischen 25 und 55 Jahren.**

### Wie der Körper reagiert

Kopfschmerzen lassen sich in zwei Hauptgruppen unterteilen. Über 90% der Spannungskopfschmerzen lassen sich primären Kopfschmerzen zuordnen, d. h. der Schmerz ist direkter Ausdruck der Erkrankung und es gilt, die Symptome zu behandeln. Sekundäre Kopfschmerzen hingegen verstecken eine Erkrankung oder ein physisches Problem. Sie machen nur 10% der Fälle aus.

Auslöser für Kopfschmerzen sind u. a. Stress, arbeits- oder gefühlsmässige Überanstrengung, Schlafstörungen, zu langer Aufenthalt vor dem Bildschirm, Ängste, Genetik, Vererbung, Sehstörungen, hormonelle, umwelt- oder ernährungsspezifische Probleme, gegebenenfalls auch medikamentöse Probleme...

Migräne zeichnet sich durch verschiedene Arten von Kopfschmerzen und Symptome aus, darunter u. a. durch unilaterale Schmerzen, die den Alltag beeinträchtigen oder sich bei physischer Anstrengung verstärken können, Klopfschmerzen, Übelkeit bis hin zum Erbrechen. Daneben können auch Empfindlichkeit gegen Lärm, Licht, Gerüche oder bestimmte Medikamente eine Rolle spielen. Migränen mit Aura oder Augenmigränen kündigen sich mit Sehstörungen an, vor allem begleitet von immer stärkerem Augenflimmern, bis dann letztlich der Kopfschmerz einsetzt.

### Was Sie tun können

- Achten Sie auf bestimmte Alarmsignale und fragen Sie unverzüglich Ihren Arzt oder Apotheker um Rat! Wenn die Migräne stärker als sonst oder beängstigend ist, nahezu täglich oder – während oder nach physischer Anstrengung – sehr stark auftritt oder nach dem Geschlechtsverkehr oder einem Husten eintritt...
- Starkes Licht, Lärm... Präventiv sind auslösende Faktoren zu vermeiden. Beobachten Sie, wie Sie darauf ansprechen.
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensführung, regelmäßige Abläufe, treiben Sie Sport (am besten im Freien), entspannen Sie sich (Sophrologie, Yoga, Stretching...).
- Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie genug (Wasser, Kräutertees). Kaffee wirkt bei manchen erleichternd, bei anderen bewirkt er genau das Gegenteil.
- Achten Sie auf einen ergonomischen Arbeitsplatz und verbringen Sie nicht zu viel Zeit vor dem Bildschirm oder dem Fernseher...

### Plus Tipp

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker: Meist wird die Migräne nicht gut oder fallspezifisch behandelt oder die Medikamente werden nicht richtig genommen. Bestimmte, sogenannte iatrogene Migränen können durch einen Missbrauch von Analgetika ausgelöst werden.

Neben der geeigneten Medikamentierung bieten auch die Aromatherapie und die Phytotherapie sowie die Homöopathie und Tinkturen gute Lösungsansätze..

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

