

## Was gegen Kopfschmerzen hilft: Die AOK gibt zum Weltkopfschmerztag Tipps zum Umgang mit dem Volksleiden

**Am 5. September ist Weltkopfschmerztag. Er wurde von Ärzten und Wissenschaftlern ausgerufen, um auf ein unterschätztes Leiden aufmerksam zu machen. Gelegentliche Kopfschmerzen haben in der Regel keine großen Auswirkungen auf den Alltag. Sobald sie sehr häufig oder chronisch auftreten, stellen Kopfschmerzen für die Betroffenen ein großes Leid dar. Wirklich erforscht sind Kopfschmerzen noch nicht. Und auch in mancher Arztpraxis wird ein Patient mit Kopfschmerzen schnell in die Kategorie „stell dich nicht so an“ eingeordnet.**

Häufigste Kopfschmerzart sind Spannungskopfschmerzen. Sie sind dumpf und drückend und meist beidseitig. Darin unterscheiden sie sich von der Migräne, deren Schmerz pulsierend ist. Migränepatienten sind oft auch lichtempfindlich, und ihr Schmerz verstärkt sich bei Bewegung.

Die Herkunft von Kopfschmerzen ist bislang nur wenig erforscht. Mediziner gehen davon aus, dass die Schmerzverarbeitung im Gehirn gestört ist. Durch die richtige Behandlung ist es jedoch möglich, die Häufigkeit von Kopfschmerzattacken zu reduzieren und die Schmerzen zu vermindern.

### **AOK-Beratungsarzt gibt Tipps zum Umgang mit Kopfschmerzen**

**Schmerzmittel** Die Faustregel lautet: Niemand muss Schmerzen ertragen. Gegen Kopfschmerzen sollten entsprechende Mittel eingesetzt werden. „Allerdings kann bei zu häufigem Gebrauch ein Gewöhnungseffekt eintreten, manche Medikamente wirken dann auf Dauer nicht mehr“, warnt AOK-Beratungsarzt Andreas Wacker. Auch haben viele Schmerzmittel Nebenwirkungen.

**Den Arzt konsultieren** Treten die Kopfschmerzen sehr häufig oder sogar täglich auf, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Die Ursache kann eine nicht erkannte Krankheit sein. Weiterhin sollte der Arzt konsultiert werden wenn der Kopf z.B. nach einem Unfall schmerzt. Bei Auftreten von weiteren Beschwerden wie Schwindel Übelkeit oder Fieber sollten Sie hierfür keine Zeit verlieren.

**Bewegung** Bewegung ist immer gut, aber zur Vorbeugung von Kopfschmerzen hilft sie ganz besonders. AOK-Mediziner Andreas Wacker empfiehlt leicht fordernden Sport an der frischen Luft. Radfahren, Joggen, Walken sind besonders geeignet. Im akuten Fall sollte allerdings auf Sport verzichtet werden. Ein Spaziergang ist dann die beste Wahl. Er bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

**Trinken** Kopfschmerzen werden manchmal auch durch Flüssigkeitsmangel ausgelöst. Gerade an heißen Tagen verliert der Körper viel Wasser. Wer darauf achtet, täglich zwei bis drei Liter zu trinken, schließt diese Kopfschmerzursache aus.

**Augen- und Zahnarzt aufsuchen** Kopfschmerzen können ihre Ursache in Fehlbelastung oder Fehlstellung von Zähnen haben. Auch unscharfes Sehen kann Kopfschmerzen auslösen.

**Schlafen** Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus beugt Kopfschmerzen vor. Die Schlafdauer sollte ausreichend sein. Wie viele Stunden Schlaf der Körper zur Regeneration benötigt, ist allerdings bei

jedem Menschen anders.

**Licht und Lärm meiden** Während einer Migräne-Attacke profitieren die Patienten davon, wenn sie sich in einen reizarmen Raum (abgedunkelt, keine Geräuschquellen) begeben und dort ausruhen, da äußere Reize die Beschwerden meist noch verstärken.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 765.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 37 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.