

Luft und Bewegung.

- * Bei eher bohrenden oder reißenden Schmerzen, meistens im Bereich der Augen, spricht der Arzt von Clusterkopfschmerzen. Wer darunter leidet, ist unruhig und versucht, sich mit Bewegung zu helfen. Sie schaukeln mit dem Oberkörper oder wandern umher. Die Augen können gerötet sein oder tränen. Die Augenlider können anschwellen, oder eines von beiden hängt herunter. Manchmal ist die Pupille ganz klein, oder die Nase läuft oder ist verstopft. Manche der Betroffenen schwitzen.
- * Eine Migräne ist sehr viel mehr als Kopfschmerzen, die schon unangenehm genug sind. Bei Migräne kommen noch Übelkeit und/oder Erbrechen sowie Empfindlichkeit

gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen hinzu. Während bei Kopfschmerzen Bewegung manchmal die Schmerzen lindert, verschlimmert sich die Migräne dadurch. Betroffene legen sich in ein abgedunkeltes Zimmer und hoffen, dass die Schmerzen bald vorübergehen – was innerhalb von vier Stunden passieren, aber auch bis zwei Tage dauern kann. Manche Betroffene berichten vor der eigentlichen Migräneattacke von Lichtblitzen, sich ausbreitenden Kreisen oder Vierecken oder Zickzacklinien – unabhängig davon, ob die Augen offen oder geschlossen sind. Das Gesichtsfeld kann eingeschränkt sein. Einige Betroffene erzählen auch von vorübergehenden Lähmungserscheinungen oder

Kribbeln in Händen, Armen oder im Gesicht, manche sogar von Sprachstörungen. Es handelt sich dabei um eine Migräne mit *Aura*. Da diese Symptome aber auch bei einem Schlaganfall auftreten, ist es wichtig, umgehend einen Arzt zu informieren. Im Gespräch mit dem Facharzt kann eine Migräne in der Regel aufgrund der Krankheitsanzeichen eindeutig erkannt und diese Gefahr ausgeschlossen werden.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Kopfschmerzen können – ja nach Häufigkeit und Schwere – den Alltag durcheinanderbringen, aber meistens gehen sie von selbst wieder weg. Dennoch gilt: Wenn Sie zum ersten Mal schwere

Kopfschmerzen haben, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein. Denn manchmal stecken hinter Kopfschmerzen, die vorher nicht da waren oder mit einem Mal sehr viel stärker sind, andere Erkrankungen. Seh- oder Sprachstörungen, Krämpfe, Taubheitsgefühl oder Lähmung können auf Epilepsie, eine Entzündung oder Gehirnblutung hinweisen. Auch ein Unfall, Gefäßkrankheiten, Zahnschäden oder Arzneimittel können die Ursache für Kopfschmerzen sein. Da diese Krankheiten unterschiedlich behandelt werden, ist es wichtig, sich von einem Mediziner beraten zu lassen. Erst wenn andere Ursachen sicher ausgeschlossen werden können, haben Sie **primären Kopfschmerz**. Das heißt: Der Kopfschmerz ist nicht der Hinweis auf eine andere Erkrankung, sondern selbst das Problem. Die schlechte

Nachricht: Bis heute ist nicht sicher geklärt, was Kopfschmerzen wirklich auslöst.

Vorkommen von Migräne und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Nach Rückenschmerzen ist es die häufigste Krankheitsform überhaupt. In Deutschland leiden insgesamt ca. 54 Millionen Menschen unter Kopfschmerzen, d.h. sieben von zehn Menschen in Deutschland haben immer wieder Beschwerden, jeder vierte regelmäßig. Häufiger betroffen sind Frauen und Bewohner von Städten mit über 50.000 Einwohnern. Spannungskopfschmerz ist die