



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: Kopfschmerzen

Daten und Fakten

Der Kopf brummt, Schulter und Nacken sind verspannt, die Konzentration leidet: Fachpersonen unterscheiden mehr als 200 Arten von Kopfschmerzen (IHS, 2013) und jede ist auf ihre Weise unangenehm und kann belasten. Die Weltgesundheitsorganisation führt auf der Liste der weltweit am meisten beeinträchtigenden Erkrankungen Migräne auf Platz sieben (Wort & Bild, 2018). In einer vom Robert Koch Institut durchgeführten Studie gaben 57,5% der Frauen und 44,4% der befragten Männer an innerhalb eines Jahres von Kopfschmerzen betroffen gewesen zu sein. Die beiden häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Von Migräne sind 14,8% der Frauen und 6 Prozent der Männer betroffen. Die Kriterien für Spannungskopfschmerzen erfüllen 10,3% der Frauen und 6,5% der Männer (Porst, Wengler et al., 2020).

Spannungskopfschmerzen und Migräne

Spannungskopfschmerzen dauern meist zwischen 30 Minuten und einer Woche. Sie sind gekennzeichnet durch drückende, beengende Schmerzen, die nicht pulsieren und betreffen meist den Bereich Stirn und Hinterkopf. Es sind beide Kopfseiten betroffen. Spannungskopfschmerzen entstehen im Laufe des Tages oftmals durch Stress und Muskelverspannung, daher kommen mitunter auch Schulter- und Nackenschmerzen hinzu. Davon betroffen sind häufig Menschen mit klassischen Schreibtischberufen. Körperliche Aktivität und Dehnungen einerseits sowie Entspannungsverfahren verbessern oft die Schmerzen (Porst, Wengler et al., 2020).

Migräneattacken treten anfallsweise für vier Stunden bis drei Tage anhaltend auf. Sie sind gekennzeichnet durch pulsierende Schmerzen, die meist nur eine Kopfseite betreffen. Körperliche Aktivität verschlimmert die Schmerzen. Migräne geht häufig einher mit Begleiterecheinungen wie Übelkeit und/ oder Erbrechen, Licht- und/ oder Lärmempfindlichkeit (Porst, Wengler et al., 2020).

Ursachen Gründe

Die Ursachen für die Entstehung von Kopfschmerzen sind vielfältig und oft unklar. Stress, Hektik und Leistungsdruck gelten allerdings als typische Auslöser. Daher kann das Erlernen von Entspannungsverfahren hilfreich sein bei der Bewältigung von Kopfschmerzen.

Tipps zur Vorbeugung

Kopfschmerzen können uns in unserem Alltag sehr zusetzen. Dabei ist man den Attacken nicht immer hilflos ausgeliefert. Wer zu Kopfschmerzen neigt, kann vorbeugend einiges tun und kann ggf. der Schmerztablette entkommen:

- Ausreichend Trinken: 1,5 – 2 Liter pro Tag sollten es sein.
- Achten Sie auf ausreichenden und regelmäßigen Schlaf, möglichst im gleichen Rhythmus, auch am Wochenende.

- Essen Sie ausgewogen und regelmäßig, damit Ihr Körper genügend Energie bekommt.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Dies beugt nachweislich Migräneattacken vor (Varkey, Cider et al., 2011).
- Entspannen Sie nach dem Arbeitstag und nehmen sich Zeit für sich selbst.
- Lockern und dehnen Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur immer wieder während des Arbeitstages. Nutzen Sie gern das Angebot der Pause Aktiv und die Kursangebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- Planen Sie regelmäßig Pausen in Ihren Arbeitsalltag ein und richten Sie den Blick ins Grüne. Dazu genügt die grüne Hecke oder der kleine Baum vor dem Bürofenster.
- Ist der Kopfschmerz schon da, können ein paar Tropfen Pfefferminzöl an Nacken und Schläfen helfen.
- Wichtig: Treten Kopfschmerzen erstmalig oder in bisher unbekannter Form nach dem 50. Lebensjahr oder zusammen mit Symptomen wie Fieber oder Krampfanfällen auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen (DMKG, 2005).

Literatur:

Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) (2013). The international classification of headache disorders. Cephalalgia International Journal of Headache.

Wort& Bild (2018). Kopfschmerzen. <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/kopfschmerzen-734033.html> Abgerufen am 16.08.2023

Porst M., Wengler, A. et al. (2020). Migräne und Spannungskopfschmerz in Deutschland. Prävalenz und Erkrankungsschwere im Rahmen der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. Journal of health Monitoring.

Varkey E, Cider A, Carlsson J, Linde M. (2011). Exercise as migraine prophylaxis: a randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia.

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft DMKG (2005). Migräne. Information für Patientinnen und Patienten.

<https://www.dmkg.de/files/dmkg.de/patienten/Download/migraeneinfo.pdf> Abgerufen am 22.08.2023