Kopfschmerzen richtig einordnen

Von Ursache bis zu sanfter Therapie

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten neurologischen Beschwerden: Rund 54 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Es gibt über 200 Formen mit unterschiedlichen Auslösern, Schmerzorten und Begleitsymptomen. Der medizinische Begriff ist Cephalgie. Gemeint sind Schmerzen im Kopfbereich, die von Strukturen wie Muskeln, Gefäßen, Nerven oder den Hirnhäuten ausgehen.

Um Kopfschmerzen gezielt behandeln zu können, braucht es eine klare Einordnung. Der erste Schritt ist die Unterscheidung, ob es sich um primäre oder sekundäre Kopfschmerzen handelt.

Primäre Kopfschmerzen entstehen ohne erkennbare Grunderkrankung. Dazu zählt der Spannungskopfschmerz, die häufigste Form. Er zeigt sich meist beidseitig, dumpf, drückend – oft beschrieben als ein enger Ring um den Kopf. Deutlich anders verläuft der Clusterkopfschmerz: selten, aber extrem intensiv, streng einseitig und häufig rund um Auge und Schläfe lokalisiert. Die Attacken treten oft nachts auf und gehen nicht selten mit Unruhe, tränenden Augen oder einer laufenden Nase einher. Auch die Migräne gehört zu den primären Kopfschmerzen. Sie äußert sich anfallsartig, meist einseitig und pulsierend. Bewegung verstärkt die Beschwerden, hinzu kommen häufig Übelkeit, Erbrechen sowie eine ausgeprägte Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Unbehandelt können die Attacken Stunden bis mehrere Tage anhalten. Seltener tritt die Trigeminus-Neuralgie auf – eine Form von einschießendem Gesichtsschmerz, der streng einseitig und sehr kurz, aber intensiv ist. Ausgelöst wird er oft durch alltägliche Reize wie Kauen, Trinken oder Temperaturunterschiede.

Symptomatische Kopfschmerzen

Sekundäre Kopfschmerzen hingegen sind keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom. Sie können auf Bluthochdruck, Verletzungen, Gefäßerkrankungen, hormonelle Veränderungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten hinweisen. In diesen Fällen steht die Ursache im Mittelpunkt der Behandlung.

Medizinisch betrachtet entstehen Kopfschmerzen nicht im Gehirn selbst, sondern in den umliegenden Strukturen. Schmerzempfindlich sind vor allem die

Foto: Adobe Stock, © goodluz

Blutgefäße der Hirnhäute, bestimmte Hirnnerven sowie Muskeln und Bindegewebe im Bereich von Kopf und Nacken. Auslöser ist häufig die Aktivierung von Schmerzrezeptoren, den sogenannten Nozizeptoren. Diese reagieren auf Entzündungen, Gefäßveränderungen oder chemische Botenstoffe. Auch mechanische Einflüsse können eine Rolle spielen. So kann etwa ein Sturz auf das Steißbein Spannungen entlang der Wirbelsäule bis zur Hirnhaut übertragen und auf diesem Weg Kopfschmerzen auslösen.

Diagnosestellung und Prävention

Am Anfang steht bei Neurologie und Allgemeinmedizin die Einordnung: Handelt es sich um primäre oder sekundäre Kopfschmerzen? Ziel der Diagnostik ist es, Warnzeichen früh zu erkennen – etwa Hinweise auf ernsthafte Ursachen wie eine Hirnblutung. In bestimmten Fällen sind dafür bildgebende Verfahren von Schädel oder Halswirbelsäule notwendig.

Die Vorbeugung von Kopfschmerzen beginnt im Alltag. Ein stabiler Schlafrhythmus wirkt regulierend, denn zu wenig wie zu viel Schlaf kann Kopfschmerzen begünstigen. Eine ruhige Umgebung und der Verzicht auf Bildschirmzeit vor dem Schlafen unterstützen die Schlafqualität. Auch Flüssigkeitszufuhr spielt eine zentrale Rolle. Zu wenig trinken kann Beschwerden auslösen oder verstärken. Regelmäßige Mahlzeiten helfen zusätzlich, Schwankungen im Blutzucker zu vermeiden – ebenfalls ein möglicher Auslöser für Kopfschmerzen. Bewegung entlastet das Nervensystem. So wirken Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen ausgleichend, reduzieren Stress und lösen Spannungen im Nacken- und Schulterbereich. Gerade bei sitzender Tätigkeit sind kleine Bewegungspausen, Dehnungsübungen und eine ergonomische Haltung entscheidend.

Stress gilt als einer der häufigsten Auslöser, vor allem bei Spannungskopfschmerzen. Entspannungsverfahren wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung können helfen, die Häufigkeit von Attacken zu senken. Auch der Umgang mit Medikamenten braucht Aufmerksamkeit: Wer Schmerzmittel zu häufig einnimmt, riskiert sogenannte medikamenteninduzierte Kopfschmerzen. Als Orientierung gilt, Schmerzmittel nicht häufiger als an zehn Tagen im Monat einzunehmen. Ein Schmerztagebuch kann helfen, persönliche Auslöser sichtbar zu machen und gezielt gegenzusteuern.

Naturheilkundliche Therapieoptionen

Bei der naturheilkundlichen Begleitung ist entscheidend gemeinsam herauszufinden, welche Maßnahmen die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen spürbar beeinflussen. „Wir schauen uns genau an, was den Körper belastet – und was ihm hilft, wieder in Balance zu kommen“, sagt Christine Ehrnsperger, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin in der Praxis am Hessingpark.

Ein zentraler Ansatz liegt in osteopathischen Behandlungstechniken. Sie setzen an der Beweglichkeit der Wirbelsäule an, lösen muskuläre Spannungen und beziehen Gefäße sowie Nerven im Kopf- und Halsbereich mit ein. Ergänzend kommen Verfahren wie Akupunktur, Vitalfeldtherapie oder Neuraltherapie zum Einsatz. Dabei werden gezielt kleine Mengen eines Lokalanästhetikums in Hautareale injiziert, um überaktive Schmerzsignale zu dämpfen und Regulationsprozesse im Nervensystem zu stabilisieren.

„Auf Basis einer Blutanalyse lassen sich Nährstoffmängel ausgleichen.“

Auch die Versorgung mit Nährstoffen spielt eine Rolle. „Auf Basis einer Blutanalyse lassen sich Mängel erkennen und gezielt ausgleichen – insbesondere bei Magnesium und den B-Vitaminen“, erklärt Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Heike Weiß. Ziel ist es, körpereigene Prozesse zu unterstützen und das System langfristig zu stabilisieren.

Das Therapeuten-Team der Praxis am Hessingpark: Andreas Rigel, Heike Weiß und Christine Ehrnsperger (v.l.n.r.).

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE PRAXIS AM HESSINGPARK

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de