

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 56 (1978)
Heft: 3

Artikel: Kopfschmerzen
Autor: Guitard, Ch.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722588>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

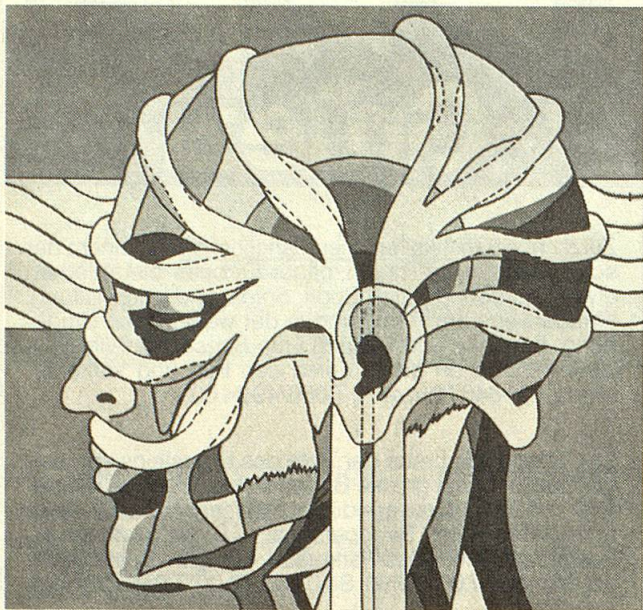
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kopfschmerzen



Der Kopfschmerz ist ein alltägliches Symptom, von dem selten jemand verschont bleibt. Man weiss heute, dass in den westlichen Ländern 80 bis 90 % der Bevölkerung periodisch und schätzungsweise 10 % chronisch an Kopfschmerzen leiden.

Wie störend diese Kopfschmerzen für die Betroffenen sein müssen, lässt sich leicht ausmalen: Bei akuten Kopfschmerzen werden die täglich zu verrichtenden Arbeiten zur Qual: Kindergeschrei und Schreibmaschinelärm werden nicht mehr vertragen. So stellen die immer wieder auftretenden Kopfschmerzen — auch wenn sie nur sehr selten lebensgefährlich sind — oft eine wahre Beeinträchtigung des alltäglichen Lebens dar.

Was ist Kopfschmerz?

Wegen ihrer sehr verschiedenartigen Erscheinungsformen ist es äusserst schwierig, die Kopfschmerzen in ein paar Worten zu umschreiben. Obwohl das Symptom «Kopfschmerz» meistens unabhängig von einer anderen Krankheit auftritt, kann es mit zahlreichen, mehr oder weniger schweren Erkrankungen einhergehen, wie z. B. mit einer Nasenhöhlenentzündung oder mit einer Hirnhautentzündung.

Man kann jedoch den Kopfschmerz mit Hilfe einiger einfacher Grundsätze charakterisieren und lokalisieren.

Arten des Kopfschmerzes: Einerseits unterscheidet man zwischen einseitigen Kopfschmerzen, die nur in der rechten oder linken Schädelhälfte auftreten, und beidseitigen Kopfschmerzen, die vom Patienten oft als Druck, Pressen auf den Kopf oder als Gefühl, eine enge Kappe zu tragen, beschrieben werden. Andererseits muss der Sitz des Schmerzes präzisiert werden. Man spricht dann von frontalen Kopfschmerzen (im Bereich der Stirn), von temporalen Kopfschmerzen (auf der Höhe der Schläfe und oberhalb des Ohrs) oder okzipitalen Kopfschmerzen (im Bereich über dem Nacken).

Die Schmerzintensität. Der Schmerz kann sowohl schwach und dumpf als auch heftig und pulsierend sein. Im letzteren Fall ist er oft mit anderen Symptomen verbunden (Uebelkeit, Erbrechen, Sehstörungen).

Die Schmerzdauer. Den anfallsweise auftretenden Kopfschmerzen (deren Einsetzen und Abklingen bzw. deren Dauer leicht zu bestimmen ist) werden die andauernden Kopfschmerzen gegenübergestellt, die sich über mehrere Tage oder sogar Wochen erstrecken können, jedoch meist von geringer Intensität sind.

Mit Hilfe dieser drei Grundsätze lassen sich bereits sehr viele Kopfschmerzen beschreiben. Die wichtigsten Formen sind:

Die Migräne: Dabei handelt es sich um eine schmerzhafteste, einseitige Krise, die meistens auf eine Gesichtshälfte beschränkt ist. Der sehr starke Schmerz hält einige Stunden an und kündigt sich in der Regel durch das Auftreten von Uebelkeit und Schwindel an.

Die gemischten oder vasomotorischen Kopfschmerzen bzw. die gewöhnlichen Kopfschmerzen sind meistens beidseitig, dumpf, nicht sehr heftig und dauern ungefähr einen Tag.

Die Spannungskopfschmerzen sind eher schwach, fast immer beidseitig und ziehen sich über mehrere Tage oder Wochen hin.

Welche Krankheiten können Kopfschmerzen verursachen?

Einige dieser Krankheiten — es gibt sie in grosser Zahl — können vorübergehende organische Schädigungen im Kopf oder Hals bewirken. Es sind dies z. B. Vergiftungen

oder fiebrige Erkrankungen, wie etwa die Grippe. Andere haben anhaltende Veränderungen zur Folge (zu hoher Blutdruck, Zirkulationsstörungen des Gehirns, Tumore, chronische Augen- und Ohrenleiden, chronische Nasenhöhlenentzündung). Es muss hier aber ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass alle obenerwähnten Ursachen nur in ungefähr 10 % der Fälle für Kopfschmerzen verantwortlich gemacht werden können. In allen übrigen Fällen, d. h. bei 90 %, ist keine andere Krankheit Ursache dafür. Der Kopfschmerz zeugt lediglich von einer vorübergehend eingeschränkten Funktionstüchtigkeit gewisser Organe. Man bezeichnet ihn daher als funktionellen Kopfschmerz. Die Migräne und die vasomotorischen Kopfschmerzen (der gewöhnliche Kopfschmerz) sind ein typisches Beispiel dafür.

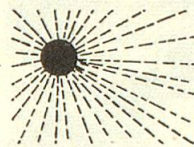
Wie entsteht der Kopfschmerz?

Im ganzen Organismus findet man schmerzempfindliche Stellen: dies gilt für die Haut, die Kopfhaut, die Schädelknochen und die Gefässe. Das Gehirn selbst ist paradoxerweise schmerzunempfindlich. Seit den Arbeiten von Prof. Wolff, vor ungefähr 20 Jahren, weiss man, dass an bestimmten Gefässen, insbesondere an denjenigen von Gesicht und Kopfhaut, bewegliche (motorische) Veränderungen erfolgen können. Die Veränderung des Gefässdurchmessers, genauer die Erweiterung der Gefässe, führt zur Stimulation der Schmerzrezeptoren. Dieser Mechanismus liegt zahlreichen Kopfschmerzen zugrunde. Diese Kopfschmerzen werden daher gefässbedingte (vaskuläre) Kopfschmerzen genannt.

Was soll man tun, wenn man oft an Kopfschmerzen leidet?

Bei immer wieder auftretenden Kopfschmerzen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Nur er kann eine genaue Diagnose stellen und eine entsprechende Behandlung verordnen, da viele Medikamente zwar eine sofortige und symptomatische Wirkung haben, hingegen weitere Krisen nicht verhüten können. Die Menschen, die oft an Kopfschmerzen leiden, sind somit gezwungen, dauernd Medi-

kamente einzunehmen, ohne eine anhaltende Linderung zu verspüren. Obwohl die gelegentliche Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten für die Gesundheit nicht schädlich ist, kann die regelmässige Einnahme dieser Medikamente, insbesondere derjenigen, die Phenacetine enthalten, sehr gefährlich sein und schwerwiegende Schädigungen an gewissen Organen, speziell den Nieren, verursachen.



Unsere Sonderreisen GOLDEN AGE Drittes Alter

Lido di lesolo

Ferienwochen am Meer, mit vielen Ausflugsmöglichkeiten Pauschalpreis ab **Fr. 260.—**
30. September—7. Oktober 1978
7.—15. Oktober 1978

Länder der Bibel — Kreuzfahrten

«Patmos», mit Aufenthaltswoche auf der herrlichen Insel in der Aegäis
16.—30. September 1978, M/S Atalante
Pauschalpreis ab **Fr. 1090.—**

Zweiwöchige Rundreise mit Piräus, Kreta, Alexandria, Haifa usw.

13.—29. Oktober 1978, M/S Aphrodite
Pauschalpreis ab **Fr. 1280.—**

Griechenland

Antike, frühes Christentum, Klöster. Kirchliche Studienreise. Flug / Bus
1.—14. Oktober 1978 **Fr. 1830.—**

Sinai - Israel

Rundreise Israel, mit Ruhetagen in Eilat. Kirchliche Leitung
23. September—7. Oktober 1978 **Fr. 1820.—**
Dazu: Drei Tage Sinai **Fr. 375.—**

Dazu viele weitere Reisen. Verlangen Sie unsere Sonderprospekte.

An:

sunshine travel

Gruppenreisen GOWA, Standsstaderstrasse 54
6370 Stans, Telefon 041 / 61 22 22

Ich interessiere mich für Zutreffendes
Ich melde mich an für ankreuzen

Reise _____

Datum _____

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Es muss natürlich verständlich gemacht werden, was man unter «häufigen Kopfschmerzen» versteht. Eigentlich spricht man von chronischen Kopfschmerzen, wenn die Anfälle ein- bis zweimal oder mehr pro Monat auftreten. Diese Zahlen sind nicht absolut.

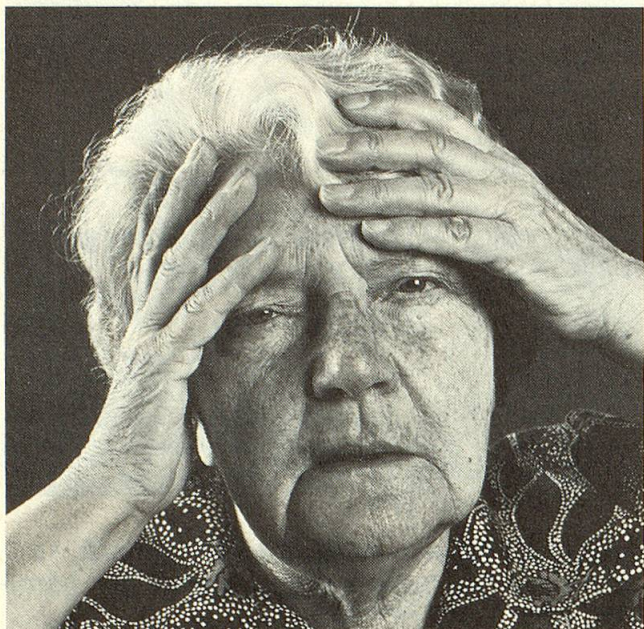


Foto B. Albrecht

Was ist eine vorbeugende Behandlung?

Die vorbeugende Behandlung verhindert das Erscheinen der Anfälle. Die verwendeten Medikamente sind sehr verschieden, je nach Typ des Kopfschmerzes. Sie werden normalerweise für eine Kur während mehrerer Wochen verschrieben. Auch andere Vorkehrungen, wie Sport betreiben, ins Theater gehen, Reisen, kurzum, seinen Alltag anders gestalten, können erfolgreiche zusätzliche Massnahmen sein. Kopfschmerzen sind oft bei überforderten Menschen anzutreffen.

Eine entsprechende Behandlung erlaubt, die immer wieder auftretenden Kopfschmerzen beträchtlich zu verringern. Dies bedeutet zugleich eine Verminderung der Einnahme schmerzstillender Medikamente.

Der alltägliche Kopfschmerz ist aus verschiedenen Gründen interessant. Er ist vermutlich das meistverbreitete Leiden. Dennoch weiss man sehr wenig darüber, ausser der Tatsache, dass eine sehr enge Verwandtschaft zur Migräne besteht, da die gleichen gefässverengenden und -erweiternden Me-

Beim Problempatienten mit dem Leitsymptom Kopfschmerz sind typischerweise die dominierenden Persönlichkeitszüge Ehrgeiz und ein Hang zum Perfektionismus. Der Spannungskopfschmerz ist von der Migräne zu unterscheiden. Auslöser für den erstgenannten ist der Leistungskonflikt bei Leistungsdruck, die Spannung ohne Lösung. Bei der Migräne kann die Entlastung nach intensiver Anspannung zum auslösenden Moment werden oder eine Aenderung im Lebensrhythmus, Wetterwechsel, Lärm, Diätfehler usw. Beim Spannungskopfschmerz muss die Therapie auf die Aufdeckung der Konfliktsituation und deren Verarbeitung hinzielen, bei der Migräne hilft die Einsicht in die Unregelmässigkeiten und Widersprüche der Lebensführung.

chanismen der Ursprung des Schmerzes sind. Diese Beschwerden werden oft bei gewissen, genau festgelegten Umständen ausgelöst und sind von Mensch zu Mensch verschieden, in der Regel aber beständig bei derselben Person.

Die auslösenden Faktoren des alltäglichen Kopfschmerzes

Sie sind sehr zahlreich und den meisten Betroffenen bekannt. Hingegen ist ihre Rolle beim Auslösen des Schmerzes nicht immer sehr klar.

Viele wissen, dass z. B. übertriebener Alkoholgenuss oder übermässiges Rauchen zu Kopfschmerzen führen können. Desgleichen kann der Föhn gewöhnliche Kopfschmerzen oder Migräne bei empfindlichen Personen hervorrufen.

Der Menstruationszyklus bei der Frau, die sich im übrigen viel häufiger über Kopfschmerzen beklagt als der Mann, kann ebenso Grund für das Auslösen sein. Die Rolle der verschiedenen weiblichen Hormone ist indes nie klar bestimmt worden.

Andererseits kennt man heute gewisse Zusammenhänge zwischen Kopfschmerz und Ernährung. Zum Beispiel weiss man, dass Eier oder Schokolade sehr reich an Tyramin sind. Diese Substanz verursacht mittels Serotonins

eine Gefässerweiterung. Die Erweiterung der Hirngefäße ist wiederum der Ursprung der Schmerzen.

Was kann man tun?

Nebst der Einnahme von Medikamenten gegen Kopfschmerzen gibt es ein paar einfache Massnahmen: weniger rauchen, Alkohol und die Lebensmittel, die den Anfall hervorrufen könnten, vermeiden, ausgehen, einen Spaziergang machen und sich vor allem entspannen.

Sofern es nicht zur Gewohnheit wird, ist das Einnehmen von Medikamenten gegen Kopfschmerzen angezeigt. Bei der Wahl eines Medikamentes gegen Kopfschmerzen sollte man unbedingt darauf achten, ein spezifisch wirkendes zu verwenden. Das spezifisch wirkende Medikament unterscheidet sich von den anderen dadurch, dass es nicht nur die Symptome des Schmerzes beseitigt, sondern auf die Ursache einwirkt. Für eine wirkliche Beseitigung des Kopfschmerzes ist meistens eine Stabilisierung der Kopfblutgefäße erforderlich.

*Dr. med. Ch. Guitard
(aus «Optima»)*



Liste der Kollektivbezüger (Juni 1978)

Migros Pensionskassen, Zürich	1600
Stadt Dietikon	1400
Sandoz AG, Basel	800
Oerlikon-Bührle AG, Zürich	750
Gebr. Bühler, Uzwil	670
Magazine zum Globus, Zürich	626
Schweiz. Bankverein, Basel	569
Schweiz. Kreditanstalt, Zürich	556
Hoffmann-La Roche & Co. AG, Basel	475
Pro Senectute, Luzern	472
Siemens-Albis AG, Zürich	400
Papierfabrik Biberist	400
Ref. Kirchgemeinde, Mellingen	310
Gemeinde Affoltern a. A.	300
Hero Conserven Lenzburg	261
Gemeinde Hausen	235
Evang.-ref. Kirchgemeinde, Langenthal	235
Jelmoli SA, Zürich	220
Schweiz. Nationalbank, Zürich	181
Gemeinde Niederglatt	167
Schweiz. Isola-Werke, Breitenbach	158
Röm.-kath. Pfarramt, Dornach	148
Arthur Frey, Wangen bei Olten	140
Ref. Pfarramt, Balgach	136
Kirchengutsverwaltung, Laufen	134
Gemeinde Wettwil a. A.	133
Stadt Winterthur	131
Papierfabrik Utzenstorf	130
Fürsorgebehörde Küsnacht	120
Pauluskirchgemeinde Bern	111
Ref. Pfarramt Henggart	110
Schweiz. Volksbank, Zürich	110
Luwa AG, Zürich	106
Sigg AG, Frauenfeld	103
Papierfabrik Deisswil	101
Betagtenhilfe Reinach	101
Ref. Kirchgemeinde Winterthur-Stadt	100
Gemeinde Dachsen	96
Jacob Rohner AG, Rebstein	94
Möbel Pfister, Suhr	92
Christoph-Merian-Stiftung, Basel	91
Gemeinde Grüningen	90
Gebr. Volkart, Winterthur	83
Zürich Versicherungen, Zürich	80
Kirchgemeinde Winterthur-Mattenbach	70
Stadt Baden	70
Pfarramt St. Josef, Maihof, Luzern	70
Mikron AG, Biel	69
Erlöserkirche Zürich	69
Weber Söhne AG, Menziken	67
Hilti AG, Schaan	65
Gemeindekanzlei Wölflinswil	65
Franz Carl Weber, Zürich	62
Fischer, Fällanden	60
Kraftwerke Laufenburg	60
Ferner 107 weitere Kollektivbezüger total	2676
Total	16728

ZSE 777

Neu!



**Sein Name sagt, was
es bewirkt bei Ermüdung,
Konzentrationschwäche,
vorzeitiger Erschöpfung**