Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 9

Artikel: Wenn es hämmert oder dröhnt, sticht oder klopft
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725249

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

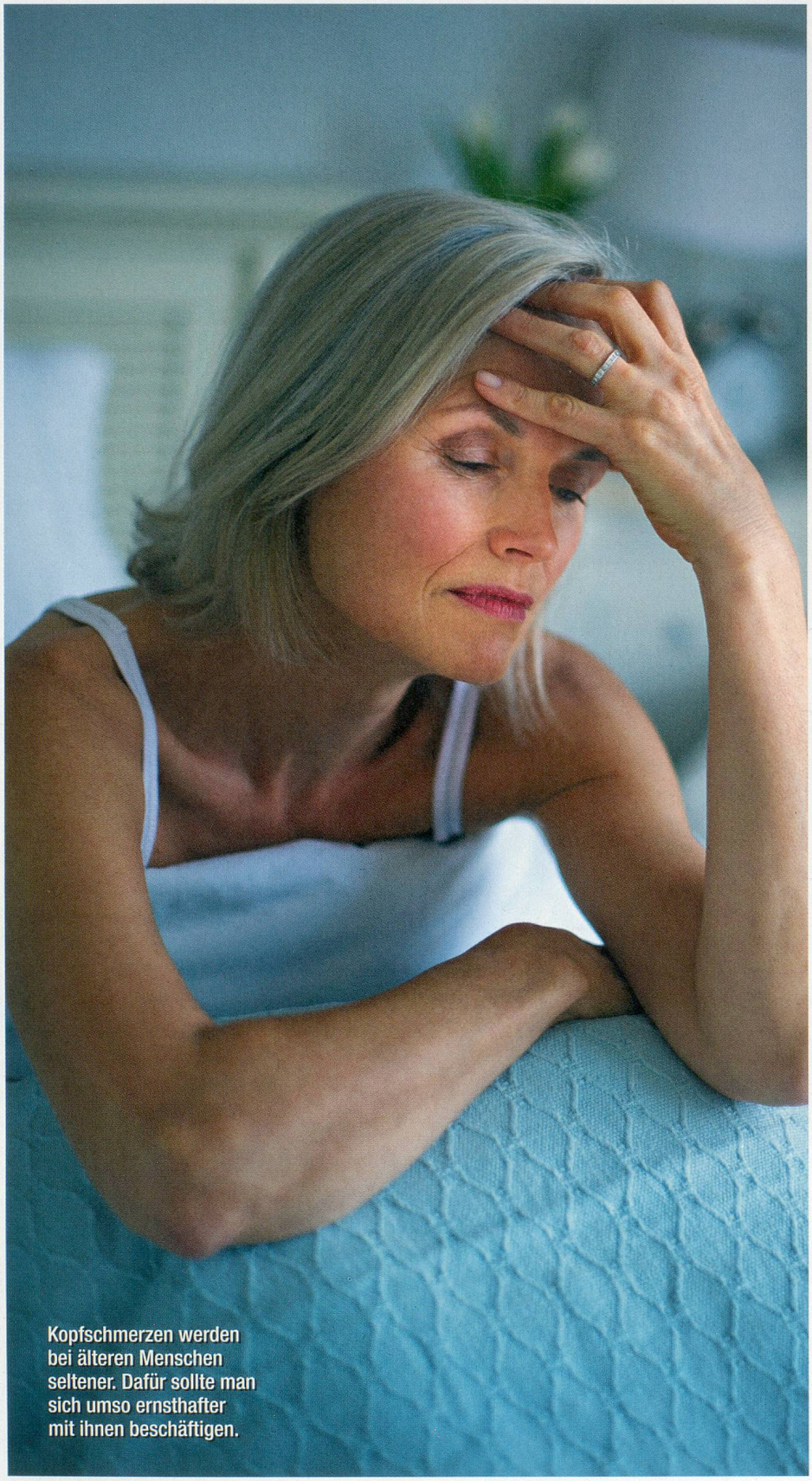
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Wenn es hämmert oder dröhnt, sticht oder klopft



Kopfschmerzen werden bei älteren Menschen seltener. Dafür sollte man sich umso ernsthafter mit ihnen beschäftigen.

Bild: Prisma/Tetra Images

Kopfschmerzen können verschiedene Ausprägungen haben und unterschiedliche Ursachen. Im Alter sind sie meistens ein Warnsymptom für andere Erkrankungen.

Die gute Nachricht vorweg: Je älter man wird, desto seltener und weniger stark hat man in der Regel Kopfweh. Was im Berufsleben stressbedingt oder bei Frauen vor der Menopause hormonell bedingt oft zum Alltag gehört – Spannungskopfschmerzen oder Migräne –: Diese sogenannt primären Kopfwehformen kommen im späteren Leben seltener vor. Dafür, und das ist die schlechtere Nachricht, können plötzliche Kopfschmerzen, vor allem, wenn sie noch dazu heftig sind, bei älteren Menschen auf schwerwiegende Erkrankungen hinweisen.

«Während Kopfschmerzen in jüngeren Jahren sehr oft das Wohlbefinden stören – neun von zehn Menschen leiden irgendwann darunter –, nehmen sie im Alter ab. Ab 75 Jahren klagen noch jede zweite Frau und jeder fünfte Mann über gelegentliche Kopfschmerzen», erklärt dazu Andreas Gantenbein, Leitender Arzt für Neurologie an der RehaClinic in Bad Zurzach AG.

Starke Migräne ist selten

Typisch bei Seniorinnen und Senioren ist das «hypnic headache», mässige, ein- oder beidseitige Kopfschmerzen, die jede Nacht etwa zur gleichen Zeit beginnen und die Schlafqualität beeinträchtigen. Über die Ursachen dieser schlafgebundenen primären Kopfschmerzen tappt die Wissenschaft im Dunkeln. Hingegen sind sie gut behandelbar und stellen keinen Grund zur Sorge dar.

Nur zehn Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer haben auch im fortgeschrittenen Alter noch mit schweren Beschwerden wie etwa einer starken Migräne zu kämpfen. Betroffene sollten ihr

Problem unbedingt einem Arzt schildern. Besonders dringend ist der Gang in die Praxis, wenn die Kopfschmerzen jenseits der Fünfzig oder im späteren Alter erstmals vorkommen oder ungewohnt quälend sind.

Vorsicht mit Medikamenten

«Dann können schwerwiegende Erkrankungen wie eine Arteriitis temporalis, das ist eine Entzündung der Gefässwände der Schläfenarterie, eine Trigeminusneuralgie oder gar eine Thrombose, eine Hirnblutung oder ein Tumor dahinterstecken. Eine rasche Behandlung dieser Ursachen ist dringend angezeigt», warnt Andreas Gantenbein.

Häufig aber seien Kopfschmerzen im Alter auf hohen Blutdruck oder Nebenwirkungen von Medikamenten zurückzuführen, erklärt der Experte. Man nennt auch diese «sekundär», weil sie die Folge einer bestehenden Erkrankung sind und nicht grundlos auftauchen. Für die Befreiung vom Kopfweh ist es enorm wichtig, dass die Basisprobleme erkannt und therapiert werden. Die Selbstbehandlung mit Schmerzmedikamenten sei unter Umständen kontraproduktiv und verstärke die Beschwerden zusätzlich, weil jede Arznei zusammen mit den bereits eingenommenen Mitteln unerwünschte Wirkungen entfalten kann, sagt Andreas Gantenbein.

Er rät älteren Patientinnen und Patienten, nicht mehr als fünf Medikamente gleichzeitig einzunehmen und den persönlichen «Pillencocktail» unbedingt von einem Mediziner überprüfen zu lassen. «Sogenannte Interaktionen der Medikamente sind tückisch. Eine Fachperson kann Risiken erkennen und eventuell ein anderes Präparat verschreiben», sagt er. Selbst das rezeptfrei erhältliche, häufig vorbeugend zur Blutverdünnung verwendete Aspirin muss wegen der potenziellen Nebenwirkungen des Wirkstoffes Acetylsalicylsäure mitberücksichtigt werden.

Keinesfalls sollte man bei wiederkehrenden Kopfschmerzen Akutmittel wie Triptane gegen Migräne oder die üblichen Analgetika im Übermass schlucken. «Der regelmässige Konsum dieser Mittel führt irgendwann dazu, dass das Problem chronisch wird», sagt der Facharzt. Zudem seien ältere Menschen grundsätzlich anfälliger für negative Wirkungen auf Nieren und Herz/Kreislauf.

Gegen gelegentliches Kopfweh und zur Vorbeugung hilft eine regelmässige Lebensweise: ausreichend Schlaf, wobei die Schlafenszeiten nicht allzu stark variieren sollten, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und eine ausgewogene Ernährung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält. Die gemütliche Tasse Kaffee am Nachmittag oder das Glas Wein zum Essen sollten gemäss Studien keinen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen haben. In grossen Mengen genossen, verstärken sie diese aber.

Oft hilft schon eine neue Brille

Ist ein hoher Blutdruck für die Kopfschmerzen verantwortlich, dann können Massnahmen zur Senkung des Blutdrucks wie Gewichtsabnahme und mehr Bewegung ebenfalls die Beschwerden im Kopf lindern. Und manchmal befreien schon eine neue Brille oder das besser eingestellte Hörgerät vom unerklärlichen Schädelbrummen.

Allgemein lässt sich davon ausgehen: Mit zunehmendem Alter wird «der Kopf weiser», aber schmerzen sollte er deshalb nicht mehr als früher, sondern eher weniger.

Martina Novak

Inserat