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 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

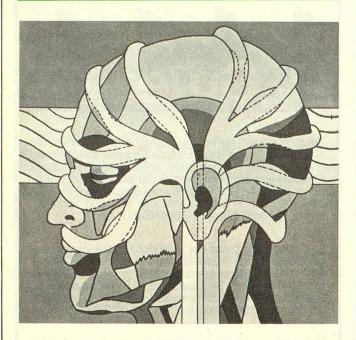
Terms of use

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: 28.11.2025

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 Schreibmaschinenlärm 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 schmerzhafte, 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?

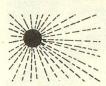
Im ganzen Organismus findet man schmerzempfindliche Stellen: dies gilt für die Haut, die Kopfhaut, die Schädelknochen und die Gefässe. Das Gehirn selbst ist paradoxerweise schmerzunempfindlich. Seit den Arbeiten von Prof. Wolff, vor ungefähr 20 Jahren, weiss man, dass an bestimmten Gefässen, insbesondere 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 Medikamente 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 Ausflugsmög-Pauschalpreis ab Fr. 260.lichkeiten 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.

Δ	n	
		E,

sunshine travel

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

Ich interessiere mich für Ich melde mich an für

Zutreffendes 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.

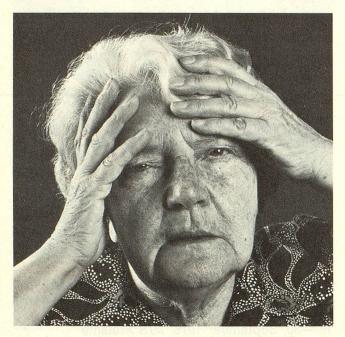


Foto B. Albrecht

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.

Anderseits 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	800 750	
Oerlikon-Bührle AG, Zürich		
Gebr. Bühler, Uzwil	670	
Magazine zum Globus, Zürich	626 569	
Schweiz. Bankverein, Basel		
Schweiz. Kreditanstalt, Zürich		
Hoffmann-La Roche & Co. AG, Basel		
Pro Senectute, Luzern		
Siemens-Albis AG, Zürich		
Papierfabrik Biberist		
Ref. Kirchgemeinde, Mellingen		
Gemeinde Affoltern a. A.	300	
Hero Conserven Lenzburg	261	
Gemeinde Hausen	235	
Evangref. Kirchgemeinde, Langenthal	235	
Jelmoli SA, Zürich	220	
Schweiz. Nationalbank, Zürich	181 167	
Gemeinde Niederglatt	158	
Schweiz. Isola-Werke, Breitenbach	148	
Römkath. Pfarramt, Dornach Arthur Frey, Wangen bei Olten	140	
대기와 XX (1980년) 1980년 (1980년 1981년 - 1981년 1981년 1980년 - 1980년 1980년 1980년 1980년 1981년 1981년 1981년 1981년 1981년 (1981년 1981년 1	136	
Ref. Pfarramt, Balgach Kirchengutsverwaltung, Laufen	134	
Gemeinde Wettswil 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		
Kraftwerke Laufenburg	60	
Ferner 107 weitere Kollektivbezüger total	2676	
Total	16728	