

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Die Tortur im Kopf  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725272>

#### **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**

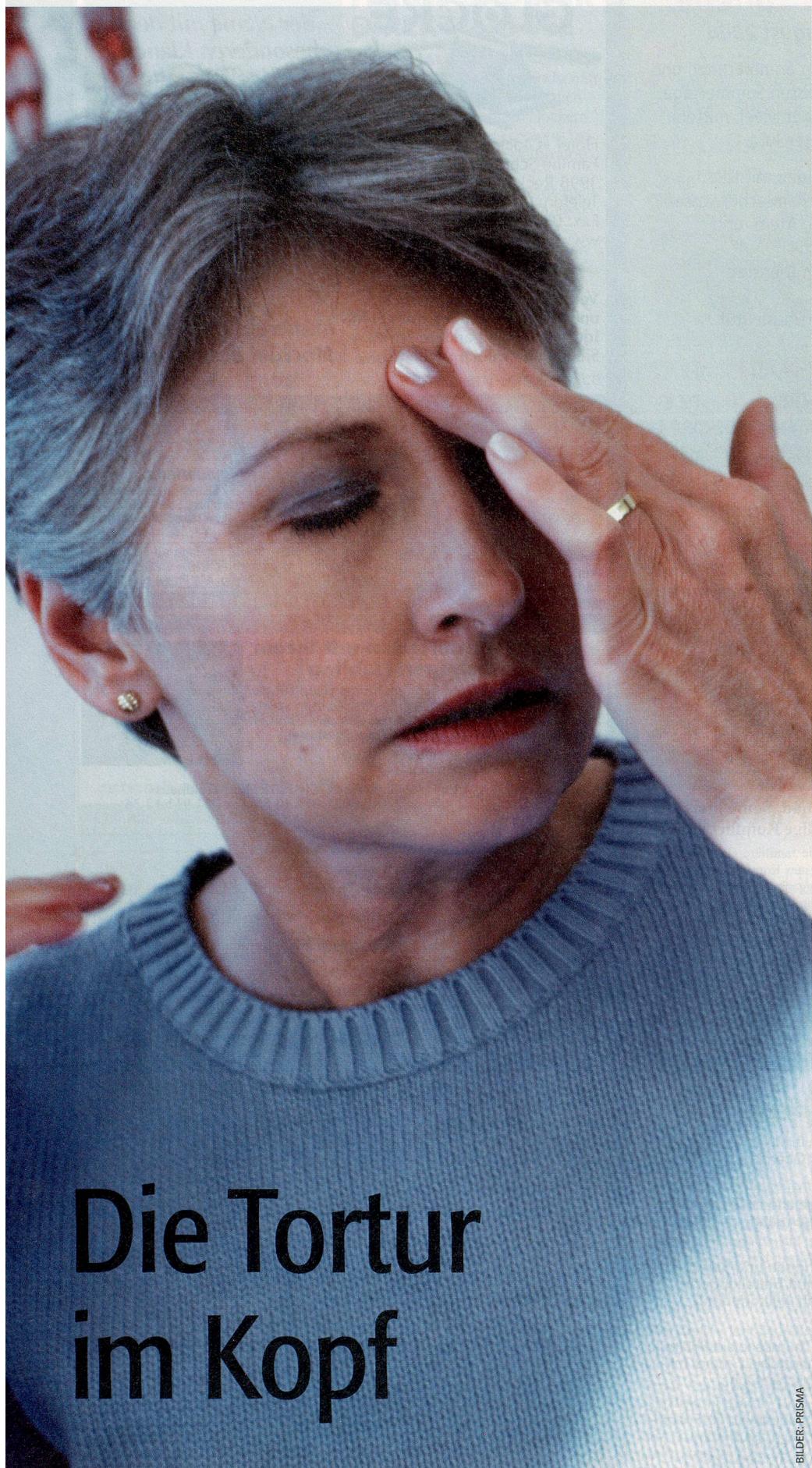
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



# Die Tortur im Kopf

Wenn das Knie schmerzt, dann kann das sehr unangenehm sein. Wenn das Handgelenk weh tut, dann ist das überaus lästig. Doch wenn es im Kopf pocht und hämmert, dann ist das eine regelrechte Qual. Die Zeitlupe sagt Ihnen, was Sie zum leidigen Thema Kopfweh und Migräne wissen sollten.

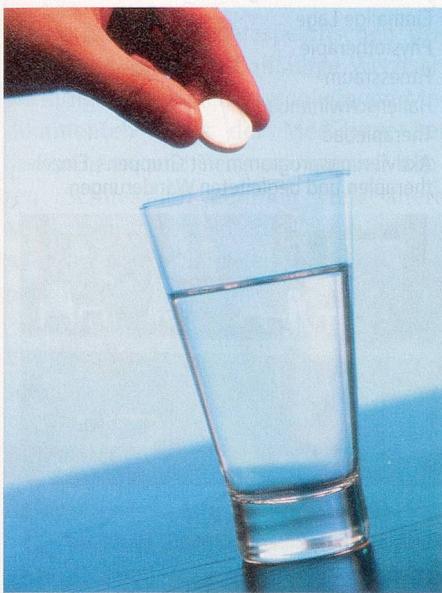
VON SUSANNE STETTLER

**E**s beginnt meist schleichend. Mit einem leichten Druck, einem sanften Schmerz. Doch was sich so harmlos anlässt, kann sich zu einer regelrechten Tortur auswachsen. Denn Kopfweh oder Migräne machen vielen Betroffenen – egal ob Jung oder Alt – das Leben zur Qual.

Ältere Menschen leiden allerdings seltener unter Kopfschmerzen als junge. Dr. med. Andreas Eggspühler, Neurologe an der Schulthess Klinik in Zürich: «Aus diesem Grunde gibt es auch weniger Studien, die genaue Angaben über die Häufigkeit von Kopfschmerzen im Alter machen. Man geht aber davon aus, dass Menschen über 65 Jahre höchstens noch halb so häufig an Kopfschmerzen leiden wie jüngere Personen.»

Wobei Kopfweh nicht gleich Kopfweh ist. Die Spezialisten unterscheiden viele verschiedene Arten, die jedoch in zwei grosse Gruppen unterteilt werden: primäre und sekundäre Kopfschmerzen. «Von primären Kopfschmerzen spricht man, wenn deren Ursachen nicht genau bekannt sind», sagt Dr. Andreas Eggspühler. Dazu gehören beispielsweise Migräne oder Spannungskopfweh. Einen kleinen Trost für die Betroffenen kann der Neurologe aber geben: «Primäre Kopfschmerzen sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich.»

Ganz anders verhält es sich bei den so genannten sekundären Kopfschmerzen.



### Hilfe und Gefahr: Zu viel Medizin kann zu neuen Kopfschmerzen führen.

«Sie haben eine direkt nachweisbare Ursache, die unter Umständen das Leben bedroht», so der Experte. Ein Hirntumor oder eine Hirnblutung sind – wenn auch eher seltener – Beispiele hierfür.

Die häufigste Kopfschmerzenart bei Seniorinnen und Senioren ist das Spannungskopfweh. Dies vermutlich deshalb, weil im Alter die degenerativen Veränderungen der Halswirbelsäule stärker vorhanden sind und weil viele Rentner an Depressionen leiden. Beides kann zu Kopfschmerzen führen. Etwa gleich stark vertreten sind die Migräne und die so genannte Arteriitis temporalis. Die Letztere äußert sich durch starke, bohrende und beidseitig auftretende Dauerkopfschmerzen. Die Schläfenarterien sind dann oft verdickt und druckempfindlich,

manchmal sogar pulslos. Die Ursache ist eine Arterienentzündung, die schwere Komplikationen machen und zur Erblindung führen kann.

Noch eine weitere, ganz spezielle Form von Kopfschmerzen diagnostiziert Andreas Eggspühler bei Seniorinnen und Senioren oft: «Deutlich unterschätzt und häufig nicht festgestellt werden Kopfschmerzen als Folge des Übergebrauchs von Schmerzmitteln.» Jene Medikamente, die gegen das Kopfweh helfen sollten, verursachen also bei unsachgemässer Handhabung beziehungsweise bei zu häufigem Einsatz das gefürchtete Hämmern im Kopf. Ein Teufelskreis. Deshalb gilt es, mit Bedacht zur Medikamentenschachtel zu greifen. Der Neurologe empfiehlt, an nicht mehr als fünfzehn Tagen pro Monat Kopfwehtabletten einzunehmen. Sonst droht ein Brummschädel wegen Übergebrauchs von Schmerzmitteln.

Was auch immer deren Ursache sein mag: Treten Kopfschmerzen neu oder in zuvor nicht bekannter Form auf, sollte man einen Facharzt (einen Neurologen) aufsuchen, um eine sekundäre und eventuell gefährliche Kopfwehform rechtzeitig erkennen und behandeln zu können. Sind die Kopfschmerzen so stark wie noch nie zuvor, sollte der Betroffene umgehend zum Arzt gehen, denn es könnte sich zum Beispiel eine Hirnblutung (im Fachjargon Subarachnoidalblutung) dahinter verbergen.

Ist der Grund für die Beschwerden erst einmal gefunden, muss der Arzt die richtige Therapie einleiten. Bei sekundären Kopfschmerzen gilt es natürlich, deren primäre Ursache zu behandeln. Liegt



## ZEITLUPE



**Möchten Sie mehr über Migräne und Kopfweh wissen?** Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Dr. med. Andreas Eggspühler, Neurologe an der Schulthess Klinik in Zürich, Ihre Fragen zu diesem Thema.

**Zeitlupe-Fragestunde:**  
Mittwoch, 19. Juli, von 19 bis 20.30 Uhr

**Telefonnummer:** 044 283 89 14  
(gilt nur für die Fragestunde)

ein Übergebrauch von Schmerzmitteln vor, dann ist die erste Massnahme ein Einnahmestopp dieser Medikamente. «Bei den primären Kopfschmerzen unterteilt sich die Therapie in drei Teile», erklärt Andreas Eggspühler. «Eine Akuttherapie, falls nötig eine zusätzliche Basistherapie mit vorbeugenden Massnahmen sowie allgemeine Verhaltensänderungen.» Was die Akuttherapie angeht, so wissen die meisten älteren Menschen sehr genau, welche Medikamente ihnen am besten helfen. Tritt das Kopfweh allerdings zu oft auf oder beeinträchtigt es den Alltag zu stark, sollten Arzt und Patient gemeinsam entscheiden, ob eine Basistherapie nötig ist.

Zwar leiden Frauen ungefähr doppelt so häufig an Kopfschmerzen wie Männer, bezüglich Therapie gibt es jedoch keine

### WIE SICH DIE VERSCHIEDENEN FORMEN VON KOPFSCHMERZEN UNTERSCHIEDEN LASSEN

Fünf wichtige Merkmale, die bei der Differenzierung von Migräne und episodischen Spannungskopfschmerzen hilfreich sind

#### Frage

Schildern Sie den Kopfschmerzcharakter

#### Migräne

pulsierend, pochend

#### Spannungskopfschmerzen

drückend, helmartig

Wo ist der Kopfschmerz lokalisiert?

fokalisiert

diffus, ringförmig

Verändern sich die Kopfschmerzen bei körperlicher Belastung?

nimmt zu

nimmt ab

Verspüren Sie Begleitsymptome (vegetativ, visuell)?

ja

nein

Sind Sie durch Ihre Kopfschmerzen in Ihren täglichen Aktivitäten wesentlich behindert?

erheblich, massiv

gering

Quelle: Stöckli, R. und andere: Die diagnostischen Kriterien nach IHS; Migräne mit und ohne Aura, Flash 2 (Beilage), 11/98: 5

alters- und geschlechtsspezifischen Unterschiede. Einzig auf allfällige Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten muss der Mediziner bei Seniorinnen und Senioren speziell achten. Schliesslich nehmen viele ältere Menschen wegen anderer Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzproblemen Arzneimittel ein.

Bleibt noch die Frage nach den Vorbeugungsmassnahmen gegen Kopfschmerzen. Die Antwort darauf lautet

Jein. Auch wenn Migräne-Attacken oft schwer zu behandeln sind, kann ein gesunder Lebensstil die Zahl der Anfälle doch reduzieren.

Bei anderen Kopfschmerztypen ist der Effekt sogar noch grösser. Richtige Ernährung und genügend Bewegung sind hier die Stichworte. Dr. med. Andreas Eggspühler: «Der tägliche Spaziergang oder ein leichtes Ausdauertraining wirken oft Wunder in Bezug auf die Kopfschmerzen.» ■

### WAS PASSIERT BEI MIGRÄNE IM KOPF?

Eine Migräne-Attacke kann durch verschiedene Faktoren – in der Fachsprache Trigger genannt – ausgelöst werden. Beispielsweise durch Stress, Schlafmangel, hormonelle Veränderungen, Wetterumschlag, Nahrungsmittel oder Reizstoffe (Allergene). In der Regel müssen aber mehrere Auslöser zusammenkommen, damit das Kopfweh ausgelöst wird.

Der Grossteil der Migränereize wird durch den Hypothalamus geleitet, einen wichtigen Gehirnteil, der Hormonausschüttung, Schlaf und Hunger steuert. Signale, die vom Hypothalamus zum Migränegenerator gelangen, lösen Symptome wie Übelkeit oder Erbrechen aus. Zudem «beschiesst» der Hypothalamus den oberen Hirnstamm mit elektrischen Impulsen. Dort entspringt der Trigeminusnerv, der das Gehirn mit einem Netzwerk aus Nervenfasern überzieht. Ist der Trigeminusnerv stark genug gereizt, nimmt die Migräneattacke ihren Lauf. Hervorgerufen werden die migränetyischen, pochenden Schmerzen aber von den anschwellenden Blutgefässen in der Gewebeschicht, die das Gehirn umhüllt. Dort gibt es nämlich auch schmerzempfindliche Nervenfasern.

### ADRESSEN UND INFORMATIONEN

#### Kontaktadressen

► Schweizerische Kopfwehgesellschaft, c/o Dr. med. Christian Meyer (Präsident), Mellingerstrasse 1, 5400 Baden, Tel. 056 222 03 66, Fax 056 222 03 93, Mail chr.meyer@bluewin.ch, Internet [www.headache.ch](http://www.headache.ch)

► Aktion nomig, Informationsplattform für Migränebetroffene, Postfach, 8048 Zürich, Mail [nomig@thinkandmove.ch](mailto:nomig@thinkandmove.ch), Internet [www.nomig.ch](http://www.nomig.ch)

► Kopfwehzentrum Hirslanden, Münchhaldenstrasse 33, 8008 Zürich, Telefon 043 499 13 30, Mail [info@kopfwww.ch](mailto:info@kopfwww.ch), Internet [www.kopfwww.ch](http://www.kopfwww.ch)

#### Internetlinks:

- [www.neurohelp.ch](http://www.neurohelp.ch)
- [www.kopfschmerzen.de](http://www.kopfschmerzen.de)

#### Buchtipps:

- «Das hilft bei Kopfschmerzen und Migräne», K-Puls Verlag, CHF 34.10.
  - Udo Zifko: «Migräne. Was löst sie aus? Was kann ich tun?», Kneipp, CHF 30.80.
  - Jürgen von Rosen: «Kopfschmerz und Migräne», Verlag für Medizin und Gesundheit, CHF 31.10.
- Bestelltalon Seite 70.

ANZEIGE

## Osteoporose – Die unterschätzte Knochenkrankheit

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, von der Frauen wie Männer betroffen sind. Die Knochenstruktur verliert an Dichte und Qualität. Dann drohen schon bei minimaler Belastung Knochenbrüche. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Trotzdem wird sie oft unterschätzt. Dieses Buch soll für das

Thema Osteoporose sensibilisieren. Es bietet alle relevanten Informationen zur Krankheit, zeigt, wie man sie diagnostiziert, welche Therapien es gibt und wo man Selbsthilfegruppen findet. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Vorbeugung. Angereichert ist die optisch ansprechende, leicht verständliche Lektüre mit vielen praktischen Tipps und Adressen.

### BESTELLTALON

Ich bestelle das Buch «Osteoporose – Die unterschätzte Knochenkrankheit» zum Preis von CHF 26.–  Anzahl

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Datum  Unterschrift

Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 4.– für Porto und Verpackung).  
Bitte den Bestelltalon ausschneiden und einsenden an: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich.

