

Die häufigsten Gründe für Kopfschmerzen

Und was man dagegen tun kann

Kopfschmerzen können aus unterschiedlichen Gründen entstehen. Und die Ursachen variieren von Person und Situation. Was die häufigsten Gründe sind und was man dagegen tun kann, weiß die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung.

Spannungskopfschmerz

Wer kennt es nicht: Im Lauf des Tages kommen sich Schultern und Ohren immer näher. Die Muskeln im Nacken sind verspannt und der Schmerz zieht bis in die Kopfhaut. Stress, schlechte Körperhaltung und Augenbelastung können der Auslöser sein. Was tun? Regelmäßige Übungen für Rücken, Nacken und Schultern stärken außerdem die Muskulatur. Eine Massage oder Physiotherapie lösen die Verspannungen.

Migräne

Wenn man Licht und Geräusche nicht ertragen kann oder seine Umgebung mit flackernden Lichtern oder blitzenden Punkten wahrnimmt, wissen viele schon, was sie in den nächsten Stunden oder Tagen erwartet. Bei manchen kommen noch Übelkeit und Erbrechen hinzu. Migräne kann erhebliche Beeinträchtigungen im Alltag verursachen. Sie erfordert Ruhe und die Einnahme von Medikamenten, um die Schmerzen zu lindern und die Symptome zu kontrollieren. Daher sollte auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden, um die beste Vorgehensweise zur Diagnose und Behandlung zu besprechen.

Clusterkopfschmerzen

Von Clusterkopfschmerzen spricht man, weil sich die Schmerzen in einer bestimmten Zeit häufen (engl. cluster = Häufung). Sie sind extrem schmerzhaft, betreffen nur eine Gesichtshälfte und können von Symptomen

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

7. Dezember 2023

wie Tränenfluss und verstopfter Nase begleitet sein. Die Anfälle dauern meist zwischen 15 Minuten und drei Stunden an. Die Clusterperiode, in denen diese Kopfschmerzen auftreten, kann Wochen oder Monate dauern und wird oft von schmerzfreien Zeiträumen abgelöst. Menschen, die denken, sie haben diese Art von Kopfschmerz, sollten einen Arzt konsultieren, um die Diagnose zu bestätigen und geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.

Sinusitis: Entzündung der Nasennebenhöhle

Wenn man sich bückt oder den Kopf dreht und das Gefühl hat, dass das ganze Hirn raus kommt... Entzündungen der Nasennebenhöhle können Kopfschmerzen in Stirn- und Gesichtsbereich verursachen. Meist geht eine verstopfte oder laufende Nase einher, die den Schmerz noch mal verschlimmert. Oder die Sinusitis wird von anderen Symptomen begleitet wie Fieber, Halsschmerzen, Husten, Müdigkeit und einer allgemeinen Verschlechterung des Gesundheitszustands. Antibiotika, abschwellende Medikamente, Nasenspülung und andere Maßnahmen zur Linderung der Symptome können helfen.

Viele weitere Ursachen

Nicht immer steckt etwas Schlimmes dahinter: zu wenig getrunken, bestimmte Lebensmittel, Erkrankungen und Infektionen, Nebenwirkung von Medikamenten, zu wenig Schlaf oder auch Hormone. Viele Faktoren können Kopfschmerzen auslösen. Wer jedoch häufiger daran leidet, sollte einen Arzt konsultieren, um die Ursache und eine geeignete Behandlung zu finden.

Bildunterzeile: Stress, schlechte Körperhaltung und Augenbelastung können Spannungskopfschmerzen auslösen.

Foto: Debeka/AdobeStock