

Dr. med. Astrid Gendolla
Julia Pross

Herausgegeben von
Dr. med. Günter Gerhardt

Kopf- schmerzen

*So bekommen
Sie Ihre Krankheit
in den Griff*

Ü B E R S I C H T

KAPITEL

KOPFSCHMERZ IST NICHT GLEICH KOPFSCHMERZ

SEITE

Ist Kopfschmerz eine Krankheit?

^ j j b — Die Arzt-Patient-Beziehung

Gegen Kopfschmerzen lässt sich etwas tun

10 — Schmerzen und ihre Ursachen

9 Krankhafter Schmerz

11 Wie Schmerzen im Kopf entstehen

10 — Formen des Kopfschmerzes

Krankheit oder Symptom?

\$fr Die vier häufigsten Kopfschmerzarten

Wann sollte man zum Arzt?

Der richtige Arzt

Das Gespräch mit dem Arzt

15 — Wichtig: Die Vorbereitung auf den Arztbesuch

15 Migräne oder Spannungskopfschmerz?

15 Das Kopfschmerztagebuch

C [^ — Die körperliche Untersuchung

Computertomographie <

Elektroenzephalographie

Kernspintomographie

Sonstige Untersuchungen

SEITE

20 — Die Migräne

22 Vorboten der Migräne <^Ep) Vor dem

23 Kopfschmerz: die Auraphase ^ÜSP Die Kopfschmerzphase 13JJ0 Migräne hat viele Gesichter

^P Die Rolle der Vererbung <\$jj^ Ursachen

und Auslöser ^Qp) Die Vorgänge im Migränegehirn

jjP Die Behandlung der Migräne mit Medikamenten

j£7 Migräne und Psyche

Der Spannungskopfschmerz

Die Symptome ^j»jzjß Manchmal oder häufig?

OP Ursache und Auslöser 4\$JJO Die Behandlung des Spannungskopfschmerzes mit Medikamenten

39 — **Der schmerzmittelinduzierte Kopfschmerz**

39 Ursache und Mechanismen

41 Die Symptome ^ÜUp Vorbeugen und vermeiden

43 Die Behandlung <C3^ Die Gefahr des Rückfalls

45 — **Der Clusterkopfschmerz**

Die Symptome 4EÜ? Die Behandlung

50 — **Andere Kopfschmerzformen**

5•p Trigeminusneuralgie 4uP Atypischer Gesichtsschmerz &\$\$\$& Arteriitis temporalis

yP Kopfschmerz nach Unfällen

yr Kopfschmerz mit Fieber

£P Kopfschmerz durch Nasennebenhöhlenentzündung

yP Kopfschmerz durch Sehstörungen

yP Kopfschmerz durch innere Erkrankungen

yP Kopfschmerzen durch Medikamente

1

KAPITEU

KOPFSCHMERZBEHANDLUNG OHNE MEDIKAMENTE

SEITE

Entspannungsverfahren

Muskelentspannung nach Jacobson

Autogenes Training HUI Yoga

Meditative Bewegungstechniken aus China

58 — Stressbewältigungs- und Selbstsicherheitstraining

59 — Sport und Bewegung

60 — Geeignete Sportarten

60 — Physikalische Maßnahmen und Reiztherapien

Akupunktur %JäHß Akupressur

Ö) Kneipp-Therapie <C£P^ Massagen

[p Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

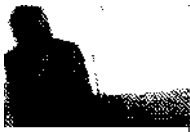
]P Fußreflexzonenbehandlung

Sonstige Verfahren

Phytotherapie <GHP Biofeedback

Psychotherapie

Verfahren mit zweifelhafter Wirksamkeit



KAPITEL 4

LEBEN MIT DER KRANKHEIT

SEITE

Auslösende Faktoren vermeiden

Ein regelmäßiger Tagesablauf hilft

Ess- und Trinkgewohnheiten überprüfen

Kopfschmerz behindert

Arbeitsausfall @ Freizeitverlust

Urlaubsplanung ißll Selbsthilfegruppen

SEITE

Die vier häufigsten Kopfschmerzen	75	Sie erhalten eine Übersicht über die wesentlichen Merkmale
	76	Neun Gründe, die einen sofortigen Arztbesuch erfordern
Vorbereitungen auf den Arztbesuch	77	Der Kieler Kopfschmerzfragebogen zum Ausfüllen und seine Auswertung geben wichtige Anhaltspunkte für den Arzt Wie sich Schmerz auch dem Arzt gegenüber ausdrücken lässt Kernstück der Diagnose: Der Kalender für Kopfschmerzanfälle Checkliste zur Beurteilung des Arztes Fragen, die Sie dem Arzt stellen sollten
Checkliste für Migräneauslöser		Die Liste hilft Ihnen dabei zu entdecken, was Ihre Kopfschmerzen auslöst
Selbsthilfe		Diese Maßnahmen können Sie bei einer Migräneattacke ergreifen
Nicht-medikamentöse Therapien im Überblick		Fragen, die Sie sich stellen sollten, ehe Sie sich für eine alternative Therapie entscheiden Auf einem Blick: Anwendungsgebiet, Zeitaufwand, Kosten, Vor- und Nachteile
Entspannung	^	Hier finden Sie eine Anleitung zur Muskelentspannung nach Jacobson
Übungen	4t	Stretching für die Hals- und Nackenmuskulatur
Adressen		Anschriften und Websites von Institutionen, die weiter helfen
Buchtipps		Literaturempfehlungen (nicht nur) für Kopfschmerzen
Glossar	C	Das Glossar erläutert einige Fachbegriffe, die häufig verwendet werden
Register	^[Hier finden Sie alle wichtigen Begriffe von Acetylsalicylsäure bis Yoga