

Factsheet Kopfschmerzen

Einleitung:

- Kopfschmerzen sind die häufigste neurologische Erkrankung weltweit.
- Es existieren über 250 verschiedene Kopfschmerzarten.
- Migräne und Spannungskopfschmerzen sind die häufigsten Kopfschmerzarten und betreffen beide jeweils **ca. 35% der europäischen Bevölkerung**. Oft treten bei einer Person verschiedene Kopfschmerzarten auf.
- Kopfschmerzen beeinflussen nicht nur Partnerschaft, Familie und Freizeit, sondern führen auch zu relevanten **Einschränkungen im Berufsalltag**: Dies nicht nur durch **vermehrte Fehltage (Absentismus)**, sondern auch durch eine **deutlich reduzierte Produktivität am Arbeitsplatz während der Migränetage (Präsentismus)**.

Migräne:

- Weltweit leiden über eine Milliarde, **europaweit ca. 40 Millionen Menschen unter Migräne**.
- Nach Rückenschmerzen ist Migräne daher die weltweit **zweithäufigste Ursache für gesundheitliche Beeinträchtigungen** für Menschen unter 50 Jahren, **insbesondere bei Frauen**.
- Durch ein gehäuftes Auftreten zwischen dem 25. und 55. Lebensjahr betrifft Migräne vor allem die **arbeitende Bevölkerung**.
- **Migräne ist eine unheilbare, chronische Erkrankung mit natürlichen Schwankungen über die Lebenszeit**.
- Verschiedene Faktoren können Häufigkeit und Intensität der Beschwerden beeinflussen, u.a. Hormonstatus (inkl. Schwangerschaften, Stillzeit und Menopause), Nahrungsmittel, psychische und physische Belastung, Schlaf, Stress etc.
- **Während der Migräneattacken kommt es über Stunden bis Tage typischerweise zu einseitigen, pulsierenden Schmerzen, begleitet von Licht-, Lärm, und-/oder Geruchsempfindlichkeit sowie ggf. Übelkeit und Erbrechen. Manchmal können vorher oder begleitend Seh-, Sprech- oder Gefühlsstörungen auftreten. Atypische Verläufe (z.B. auch mit Schmerzen im ganzen Kopf) sind möglich.**

Spannungskopfschmerzen:

- Spannungskopfschmerzen treten meistens phasenweise auf, können aber auch chronifizieren und zu täglichen Beschwerden werden.
- Sie können **durch ungesunde Körperhaltungen, verminderte körperliche Aktivität, muskuläre Verspannungen etc. begünstigt werden**.
- Spannungskopfschmerzen sind meistens beidseitig lokalisiert, von mittlerer Schmerzintensität, über Stunden bis Tage, oft vom Nacken aus ziehend oder «wie ein Helm auf dem Kopf», meistens ohne migränetypische Begleiterscheinungen.

Wie kann ich meine Kopfschmerzen behandeln lassen?

- 1) QR-Code scannen & Kontaktformular ausfüllen.
- 2) Das Kopfwehzentrum Hirslanden meldet sich zwecks Terminfindung telefonisch bei Ihnen.
- 3) Erhalt eines Sprechstundentermins an einem unserer 3 Standorte.



→ Leistungen & Medikamente werden von der Krankenkasse übernommen (im Hausarztmodell braucht es eine Überweisung vom Hausarzt)

Zögern Sie nicht - mit fachärztlicher Behandlung kann viel erreicht werden!