

## „Pausen statt Pillen“ empfiehlt Andrä Coaching anlässlich des Deutschen Kopfschmerztages am 5.9.

Datum: 02.09.2014 18:42

Kategorie: Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Aktuelle Studien zeigen, dass ein steigender Stresspegel tatsächlich die Häufigkeit von Kopfschmerzen erhöht. Im Mai diesen Jahres beispielsweise stellten Wissenschaftler eine vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Studie vor. Die 5.159 Frauen und Männer waren über einen Zeitraum von zwei Jahren acht Mal nach ihrem subjektiv empfundenen Stresspegel befragt worden. Außerdem wollten die Forscher jeweils von ihnen wissen, an wie vielen Tagen im Monat sie Kopfschmerzen gehabt hatten. Das Ergebnis: War der Stress auf einer Skala von Null bis Hundert um 10 Punkte gestiegen, erhöhte sich die Anzahl der Kopfschmerztage signifikant. Dies galt für alle drei untersuchten Kopfschmerztypen Migräne, Spannungskopfschmerz sowie deren Mischformen. MigränepatientInnen litten bei um zehn Prozentpunkte erhöhtem Stress im Schnitt 4,3 Prozent häufiger unter Schmerzattacken. Spannungskopfschmerzen traten unter diesen Umständen sogar 6,3 Prozent häufiger auf. „Diese Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, Stressmanagement in die Behandlung von Migräne und Spannungskopfschmerz einzubeziehen,“ sagt Studienautorin Dr. med. Sara H. Schramm von der Universität Duisburg-Essen. Während die Studie aus Essen wissenschaftlich bestätigt, was wohl viele erwartet haben, dürfte eine ebenfalls aktuelle Studie des Montefiore Medical Center überraschen: Sie zeigt einen Zusammenhang zwischen plötzlich abfallendem Stresspegel und vermehrten Kopfschmerzattacken: War der Stresspegel längere Zeit hoch und fiel dann abrupt ab, folgten fast fünf Mal mehr Kopfschmerzepisoden in den ersten Stunden der Entspannung als während der Stressphase. Was scheinbar paradox anmutet, lässt sich durchaus logisch erklären: Der Grund könnte sein, dass das schmerzstillende Stresshormon Cortisol bei Entspannung zurück geht. Ebenfalls scheinbar paradox und immer noch wenig bekannt ist, dass sogar klassische Kopfschmerzmittel auf Dauer oft kontraproduktiv sind, da sie bei zu häufiger Anwendung selbst Schmerzattacken auslösen und den Kopfschmerz chronisch werden lassen können. „Wer öfter unter Kopfschmerzen leidet, ist daher gut beraten, sich nicht regelmäßig mit der schnellen Pille vermeintlich selbst zu helfen. Es gibt viele sinnvollere Methoden, die, je nach Schmerzursache und Typ, geschickt ausgewählt und kombiniert werden sollten, meint Kirsten Susanne Andrä. „Für den einen reicht es schon, sich täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft zu bewegen, nicht (oder weniger) zu rauchen, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten und genug Wasser aber kaum Alkohol zu trinken. Jemand anders hat mit zusätzlichen Massagen oder einer Ernährungsumstellung Erfolg. Manchmal ist zu lange Bildschirmarbeit der wesentliche Auslöser oder eine ungünstige Körperhaltung, beispielsweise beim Telefonieren mit zwischen Kinn und Schulter geklemmtem Hörer. Dann sind Bildschirm-Pausen beziehungsweise lockeres Stehen beim Telefonat, vielleicht mit Kopfhörer, einfache Lösungen. Dauerstress und zu hohe Erwartungen an sich selbst sind ebenfalls häufige Kopfschmerzauslöser. Hier können mentales Stressmanagement, regelmäßige Pausen und vor allem die Erlaubnis an sich selbst, ein gutes statt perfektes Ergebnis abzuliefern oft „Wunder“ wirken“, erläutert die Stressmanagement-Expertin.

Einen Arztbesuch empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) unter anderem, wenn die Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen im Monat auftreten,

trotz Behandlung schlimmer werden oder mit weiteren Symptomen wie z.B. Schwindel, Gefühls-, Seh- oder Gleichgewichtsstörungen, Augentränen oder psychischen Veränderungen wie z.B. Störungen des Kurzzeitgedächtnisses einher gehen. Auch wer mit über 40 Jahren erstmals Kopfschmerzen hat, sollte die Ursache klären lassen. Findet der Arzt keine körperliche Ursache, beginnt oft die Suche nach dem passenden Medikament. Genauso gut wie eine Kopfschmerztablette wirkt Studien zufolge oft Pfefferminzöl. Insbesondere Spannungskopfschmerzen, die von verhärteten Schulter- und Nackenmuskeln aufsteigen, kann dieses Hausmittel, auf Schultern, Nacken und Schläfen aufgetragen und sanft einmassiert, häufig lösen. Dies erfreulicherweise ohne Nebenwirkungen, solange das Öl nicht in die Augen gelangt. Daher empfiehlt es sich, die Schläfen sparsam mit dem Öl zu betupfen und direkt anschließend gründlich die Hände zu waschen. Mit Ausdauersport, Entspannung in der Natur oder Singen in einem Chor können vielfach ebenfalls sehr gute Ergebnisse ohne Nebenwirkungen erzielt werden.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Andrä Coaching  
Kirsten S. Andrä  
Plittersdorfer Str. 25  
53173 Bonn  
Tel. 0228 / 90 28 92 5  
Fax 0761 / 36 30 53 19

Andrä Coaching unterstützt Firmen, Organisationen und Einzelpersonen in Fragen des Stressmanagements, der Lebens-Arbeits-Balance, der Gesundheitsprophylaxe, der verbindenden Kommunikation und des Werte orientierten Veränderungsmanagements.68