

# Kopfschmerzen. Migräne

Ein kleiner Ratgeber




Mit Anleitung zur Gesichtsmassage


---




**1**  
Kontakt mit dem Partner aufnehmen,  
einen Moment verweilen.




**2**  
Mitte Kinn beginnend mit beiden  
Händen sanft nach aussen streichen.



**3**  
Mit kreisenden Bewegungen beim  
Nasenflügel beginnen, bis zum  
Ohransatz weiterfahren.



**4**  
Leichte, knetende Bewegungen.  
Am Ohrläppchen beginnen, sich  
langsam, dem Ohr entlang, nach  
oben vorarbeiten.



**5**  
Der Nase entlangstreichen: bei Nasen-  
spitze beginnen, bis zur Nasenwurzel.



**6**  
Augenhöhlenrand: leichten Druck geben, keine Bewegungen machen. Bei Patienten mit Kopfschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen befinden sich hier oft Schmerzpunkte.



**7**  
Auf den Augenbrauen mit leichtem Druck nach aussen streichen.



**8**  
Am Ende der Augenbrauen verweilen, mit leicht kreisenden Bewegungen auf der Schläfe.



**9**  
Auf der Stirn flächig von der Mitte nach aussen streichen.



**10**  
Mit kreisenden Bewegungen die ganze Kopfhaut leicht bewegen bzw. kreisend verschieben.

- Grundsätzlich bei Gesichtsmassagen immer am Kinn bzw. Hals beginnen und langsam nach oben weiterarbeiten
- Nur langsame Bewegungen, mit sanftem Druck
- Gesichtsmassage grundsätzlich ohne Öl oder Crème. Falls doch, dann nur sehr sparsam verwenden.

## Massieren Sie den Kopfschmerz weg!

Kopfweg ist ein Alltagsleiden: Mehr als die Hälfte der Menschen leidet unter Spannungskopfschmerzen, fast ein Viertel unter Migräne. Und nicht wenige haben sogar beides.

Nur selten haben diese Beschwerden einen organischen Ursprung, also eine fassbare Ursache wie eine Blutung oder eine Infektion. Kopfschmerzen mit organischem Ursprung treten plötzlich und unerwartet auf. In einem solchen Fall muss unverzüglich ein Arzt konsultiert werden.

In den meisten Fällen kennt aber der Betroffene «seinen» Kopfschmerz seit Jahren oder sogar Jahrzehnten – ohne, dass je eine Ursache ausfindig gemacht werden konnte. Das führt leider dazu, dass die Hälfte der Kopfschmerz- und Migränepatienten glaubt, niemand könne ihnen helfen. Das Gegenteil ist der Fall!

Heute ist eine wirksame Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne möglich! Wichtig ist eine klare Abgrenzung der beiden Kopfschmerzformen, um die richtige Therapie einzuleiten. Beim «gewöhnlichen» Spannungskopfschmerz stehen Verhaltensmassnahmen im Vordergrund. Medikamente werden nur in Ausnahmefällen eingesetzt. Gegen Migräne hingegen gibt es hochwirksame Mittel zur Anfallsbehandlung und zur Prophylaxe.

Ein gezielter Umgang mit Schmerzmitteln ist deshalb so wichtig, weil falsch eingesetzte Medikamente ihrerseits Kopfschmerzen auslösen können. Wer häufig unter Kopfschmerzen leidet und oft Schmerzmittel einnehmen muss, sollte deshalb unverzüglich einen Kopfschmerz-Spezialisten aufsuchen, um eine gezielte Behandlung zu starten.

Die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne muss auf das gesamte Beschwerdebild und die Lebenssituation des Betroffenen abgestimmt werden. Jeder Patient hat seinen eigenen Kopfschmerz. Darum ist es wichtig, dass jeder Mensch den richtigen Umgang mit seinem Kopfweg findet. Leichter Ausdauersport und vor allem Entspannung können Stärke und Häufigkeit der Schmerzattacken reduzieren.

Eine sehr effiziente Entspannungsmethode ist unsere sanfte Gesichtsmassage. Tun Sie etwas für die Gesundheit Ihres Partners, Ihrer Familienangehörigen oder Ihrer Freunde – und lassen Sie auch sich selbst etwas Gutes tun!

*Massieren Sie den Kopfschmerz mit sanften Fingern weg.*

Dr. Samuel Stutz

### Leide ich unter Migräne?

Folgende Fragen beziehen sich auf die Kopfschmerzen, die Sie in den letzten drei Monaten hatten:

1. War Ihnen gleichzeitig schlecht?
2. Waren Sie viel lichtempfindlicher als ohne Kopfschmerzen?
3. Führten Ihre Kopfschmerzen dazu, dass Sie einen oder mehrere Tage lang nur eingeschränkt in der Lage waren zu arbeiten oder zu lernen?

Falls Sie zwei der Fragen mit einem Ja beantwortet haben, leiden Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 93 Prozent an Migräne.



Dies ist ein Ratgeber von  
Gesundheit Sprechstunde.

Redaktion            Regula Käch  
Fotos                 Dick Vredenburg  
Physiotherapeutin    Heike Uhlir

Kontakt:  
Redaktion Gesundheit Sprechstunde  
Hagenholzstrasse 83b  
8050 Zürich

Telefon                01 308 55 37  
E-Mail                 snn@ringier.ch

[www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch)