



Dr.<sup>in</sup> Julija Vrabl

Ärztliche Leitung & Leiterin Arbeitsmedizinisches Zentrum  
WELLCON Wien, Standortleitung Villach

## Was tun bei Kopfschmerzen?

Ungefähr 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden an chronischen Kopfschmerzen. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auslöser können Schlaf- oder Flüssigkeitsmangel, Klimaeinflüsse, der Konsum von Alkohol sowie Nikotin oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente sein. Fieber, Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung, Augen-erkrankungen, Unterzuckerung oder zu hoher bzw. zu niedriger Blutdruck zählen nur selten zu den Ursachen.

Am Arbeitsplatz sind vor allem eine falsche Körperhaltung, Überlastung der Augen bei Bildschirmarbeit sowie psychische Belastungen für Kopfschmerzattacken verantwortlich. Meistens handelt es sich um Spannungskopfschmerzen, also um Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Davon zu unterscheiden ist Migräne, ein meist halbseitiger, dumpfer, oft pulsierender Kopfschmerz, häufig verbunden mit Übelkeit und Erbrechen.

Als erste Hilfe gegen Kopfschmerzen wirken ein Spaziergang an der frischen Luft, der Rückzug in einen ruhigen, abgedunkelten Raum oder eine Massage der Schläfen bzw. des Hinterkopfes mit kreisenden Bewegungen meist schon gut. Bei Migräne ist eine spezielle medikamentöse Dauertherapie möglich. Bei wiederkehrenden halbseitigen Schmerzen oder wenn zusätzlich Erbrechen, Lähmungen, Seh- und Sprachstörungen auftreten, ist unbedingt ein Arzt zu konsultieren.

### **Tipps, damit Kopfschmerzen gar nicht erst entstehen:**

- Achten Sie auf ausreichend Schlaf!
- Trinken Sie viel Flüssigkeit – vorzugsweise Wasser!
- Betreiben Sie Sport an der frischen Luft!
- Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol und Nikotin!
- Bei Verspannungen hilft Gymnastik.
- Wenden Sie in stressigen Zeiten Entspannungstechniken wie autogenes Training an!
- Machen Sie immer wieder Pausen von der Bildschirmarbeit und entspannen Sie Ihre Augen sowie Nacken- und Schultermuskulatur mit Ausgleichsübungen!