

# Check it out!

- Trainingswoche 1 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

## Schmerz warnt uns!

- Schmerz hat eine Warnfunktion! Durch Schmerz bemerkst du, dass mit deinem Körper etwas nicht in Ordnung ist, dass du dich zum Beispiel verletzt hast und so kannst du etwas dagegen tun.

### **Aber:**

- Sind Schmerzen lang andauernd und immer wiederkehrend, dann spricht man von chronischen Schmerzen. Diese Schmerzen haben ihre Warnfunktion verloren, weil keine Bedrohung des Körpers vorliegt.

## Der Kopfschmerztyp Migräne

Was sind typische Merkmale des Migränekopfschmerzes?

- Dieser Kopfschmerz kündigt sich bei vielen Betroffenen bereits über längere Zeit vor dem eigentlichen Beginn an. So kann es zu Warnsignalen wie kalten Füßen oder Händen kommen oder einem blassen Gesicht, Sehstörungen (wie Lichtblitze oder ein Flimmern vor den Augen), Summgeräuschen in den Ohren oder auch Streitlust und Schwindelgefühlen. Man nennt diese ersten Warnsignale auch die Aura.
- Den Migränekopfschmerz spürt man meist pulsierend, pochend, stechend in den Schläfen, oft nur an einer Seite. Oft stören dann auch laute Geräusche und helles Licht. Bewegung verschlimmert den Schmerz und Übelkeit und sogar Erbrechen sind häufige Begleitsymptome. Viele Betroffene müssen sich hinlegen.

Was passiert bei Migräne?

- Migräne entsteht aufgrund der Veränderungen der Durchblutung in den Blutgefäßen in den Häuten, welche das Gehirn umschließen. Vor einem Migräneanfall ziehen sich die Blutgefäße im Gehirn zusammen. Es kann dann nur noch sehr wenig Blut hindurch fließen. Verschiedene Bereiche des Gehirns werden dann nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Die Blutversorgung ist aber notwendig, damit unser Gehirn ungestört arbeiten kann. Die Symptome, welche während einer Aura auftreten sind dann die Folgen der geringeren Blutversorgung. Das vergeht aber schnell und ist nicht gefährlich.
- Anschließend geschieht genau das Gegenteil. Plötzlich dehnen sich die Blutgefäße sehr stark aus, weiter als im Normalzustand und es werden dadurch Schmerzstoffe ausgeschüttet. Kleine Sensoren, die so genannten Schmerzsensoren, in den Gefäßwänden der Blutgefäße, melden den Schmerz an das Gehirn. Erst jetzt spürt man einen pochenden und pulsierenden Schmerz.

## **Der Kopfschmerztyp Spannungskopfschmerz**

Was sind typische Merkmale des Spannungskopfschmerzes?

- Dieser Kopfschmerz tritt oft beidseitig auf. Er beginnt häufig im Nackenbereich und strahlt dann über den gesamten Kopf hinweg aus. Die meisten Betroffenen beschreiben sie als dumpf und drückend.

Was passiert bei Spannungskopfschmerz?

- Es ist noch nicht völlig geklärt, welche Ursachen der Spannungskopfschmerz hat. Klar ist jedoch, dass ganz verschiedene Ursachen eine Rolle spielen. Oft sind Muskelverspannungen im Hals-, Schulter-, Nacken- und Stirnbereich der Ausgangspunkt. Treten solche Verspannungen über längere Zeit auf, können die Muskeln durch die anhaltende Muskelanspannung nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden. Das Blut kann dann nämlich nicht mehr so

einfach durch die Muskulatur fließen. Es werden Schmerzstoffe ausgeschüttet und so die Information Schmerz an das Gehirn weitergeleitet. Länger andauernde Anspannungen entstehen z.B. durch Ärger, Stress oder auch starke Angst oder Freude. Das erkennt man zum Beispiel auch daran, dass man sich innerlich sehr anspannt, genervt oder streitlustig ist.

Treten beide Kopfschmerztypen auf, nennt man das den **kombinierten Kopfschmerz!**

### **Wichtig:**

Kopfschmerzen, wie Migräne oder Spannungskopfschmerz, sind nicht gefährlich! Aber sie stören und nerven. Oftmals kann man dann auch nicht das machen, was man sich eigentlich vorgenommen hat. Daher ist es wichtig, dass man selbst lernt etwas gegen seinen Kopfschmerz zu unternehmen.

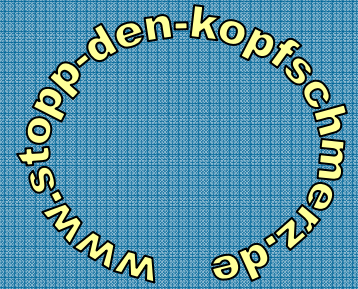
## **Die Ursachen für den Kopfschmerz und die Aufgabe des Tagebuches**

Die Gründe für das Auftreten von Kopfschmerzen nennt man auch Kopfschmerzauslöser. Typische Auslöser sind Stress, Angst oder auch Aufregung. Oftmals weiß man gar nicht genau, warum der Kopfschmerz gerade in dem Moment auftrat, vor allem da Kopfschmerz nicht unmittelbar nach dem Auslöser auftreten muss. Daher ist es wichtig ein Tagebuch zu führen. So kann man erkennen, ob es einen Zusammenhang zwischen bestimmten Ereignissen und dem Kopfschmerz gibt.

Wir schlagen dir vor die Aufgaben und Übungen, die wir dir im Laufe des Trainings zeigen, wirklich zu machen. Lesen allein hilft nicht. Wenn du die Techniken lernst mit denen man die Kopfschmerzen in den Griff bekommt, wirst du belohnt, nämlich durch Nachlassen deiner Kopfschmerzen. Außerdem macht es auch Spaß!

## Check it out!

### Kurz gesagt!



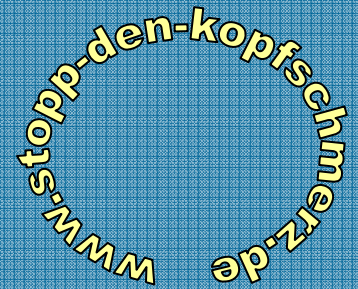
1. Der Schmerz hat eine Warnfunktion.
2. Kopfschmerzen, wie Migräne oder Spannungskopfschmerz, haben aber keine Warnfunktion mehr, weil keine Bedrohung des Körpers vorliegt.
3. Du weißt nun was bei Spannungskopfschmerz und Migräne im Körper abläuft.
4. Sowohl Spannungskopfschmerz als auch Migräne sind aber nicht gefährlich, sondern nervig und störend.

### **Was solltest du in Woche 1 alles erledigen:**

- Tagebuch ausfüllen!
- Fragen, die die Trainerin im Emailkontakt stellt, beantworten!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out! –Materialien!
- Ausfüllen der Checklisten Migräne und Spannungskopfschmerz (Check it out! Checklisten)!

# Check it out!

## Checklisten



Weißt du nun, unter welchem Kopfschmerztyp du leidest?

Fülle die folgende Checkliste aus und teile deinem Trainer das Ergebnis mit!

1. Hast du schon einmal **Migräne** gehabt?

Checke es mit dieser Tabelle!

	ja	nein
Ich hatte schon mal Sehstörungen (Zucken, Blitze, Sternchen, oder so etwas ähnliches).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir war schon mal ganz übel oder ich musste mich sogar übergeben, als ich Kopfschmerzen hatte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Kopfschmerz ist meistens so schlimm, dass ich mich unbedingt hinlegen und das Zimmer dunkel machen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Schmerz ist immer ganz stark.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Kopfschmerz ist meist nur auf einer Seite des Kopfes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei körperlicher Bewegung verstärkt sich der Schmerz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich Kopfschmerzen habe, nervt mich jedes Geräusch ganz stark.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich Kopfschmerzen habe, tut mir helles Licht weh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Migräneschmerz dauert mindest eine Stunde oder länger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du zweimal oder mehr mit JA geantwortet hast, hast du schon einmal Migräne gehabt! Sage deinem Trainer, ob das nur einmal oder öfter vorgekommen ist.

2. Hast du schon einmal **Spannungskopfschmerz** gehabt?

Checke es mit dieser Tabelle!

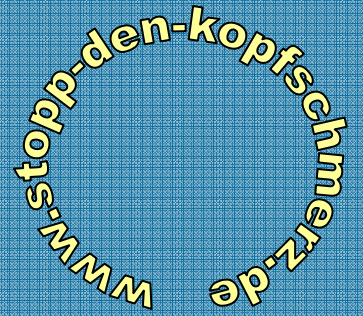
	ja	nein
Der Schmerz ist dumpf oder drückend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Kopfschmerz wird mir nicht übel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Kopfschmerz ist meistens so schlimm, dass ich mich unbedingt hinlegen und das Zimmer dunkel machen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Schmerz ist von mittlerer Stärke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Kopfschmerz ist meist auf beiden Seiten des Kopfes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei körperlicher Bewegung wird der Schmerz nicht stärker, sondern bleibt gleich stark.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Kopfschmerz dauert meistens 30 Minuten oder länger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du fünf oder mehr mit JA beantwortet hast, hast du schon einmal Spannungskopfschmerz gehabt! Sage deinem Trainer, ob das nur einmal oder öfter vorgekommen ist.

3. Versuche nun mit deinen eigenen Worten deinen Kopfschmerz zu beschreiben. Die Trainerin wird im Emailkontakt danach fragen!

**Check it out!**

**Was möchte ich den Trainerin fragen?**



**Notiere dir hier, was du die Trainerin unbedingt fragen möchtest!**