

Ruhe im Kopf

Fast jedem brummt mal der Schädel – etwa nach einer langen Nacht oder bei einer Erkältung. Rund **16 Millionen Deutsche** leiden jedoch dauerhaft und regelmäßig an Kopfschmerzen, ohne dass dahinter ein bestimmtes Verhalten oder eine andere Erkrankung steckt. Sie brauchen eine passgenaue Behandlung

So geht es vielen

Oft ziehen Betroffene von Praxis zu Praxis, weil sie ein unerkanntes Leiden hinter den Kopfschmerzen vermuten. Doch in den meisten Fällen gibt es keine andere Ursache. Die Kopfschmerzen sind die Krankheit selbst. Je besser Sie wissen, welche Kopfschmerzform Sie immer wieder „heimsucht“, desto effektiver lässt sie sich behandeln und umso gezielter können Sie vorbeugen.

So hilft vital

Gemeinsam mit Dr. Kasja Solbach, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums in Essen, haben wir einen Test entwickelt, der die vier häufigsten Formen abfragt: Migräne, Spannungskopfschmerz, Trigeminusneuralgie und Clusterkopfschmerz. Sie auseinanderzuhalten fällt Laien oft nicht leicht. Der Test zeigt Ihnen ganz genau, worauf Sie achten sollten.

So funktioniert der Test

Lesen Sie sich alle Fragen in Ruhe durch und kreuzen Sie immer die Antwort an, die am stärksten auf Sie zutrifft. Sie werden sehen, dass hinter manchen Antworten mehr als ein Buchstabe steht. Das heißt, dass diese Beschreibung auf mehrere Kopfschmerztypen passt. **Am Ende zählen Sie zusammen**, wie oft Sie A, B, C oder D angekreuzt haben. Der Buchstabe, der bei Ihnen überwiegt, leitet Sie in der Auswertung zu Ihrem Kopfschmerz-Typ.



Test

Welche Antworten treffen bei Ihnen am stärksten zu?

Bitte beschreiben Sie, wie und wo genau Ihr Schädel „brummt“.

- Meine Kopfschmerzen beginnen meistens auf einer Seite und/oder setzen sich auf einer Seite fest. **A**
- Mir tut meistens der ganze Kopf weh. **B**
- Mir tut wirklich immer die rechte/linke Kopfseite weh. **C D**

Wie stark werden Ihre Schmerzen, wenn Sie nichts dagegen tun?

- Leicht bis mittelstark **B**
- Stark **A**
- Sehr stark **D**
- Sehr stark, aber nur von kurzer Dauer **C**

Wie fühlen sich Ihre Kopfschmerzen an?

- Sie sind häufig pochend und pulsierend, vor allem bei starken Kopfschmerzen. **A**
- Sie sind meist drückend, fühlen sich an wie ein zu enger Helm. **B**
- Sie sind bohrend, stechend und reißend. **D**
- Sie sind einschneidend, stechend, als würde ein Blitz einschlagen. **C**

Gibt es Monate im Jahr, wo Sie gar keine Kopfschmerzen haben und andere Wochen, wo Sie (fast) täglich von ihnen „heimgesucht“ werden?

- Ja **C D**
- Nein **A B**