

Presseinformation – Gesundheit / Neurologie  
Wien, 28. Juli 2021

## So setzen Sie lästigen Kopfschmerzen ein Ende!

**Kopfschmerzen und Migräne belasten mehr als die Hälfte der ÖsterreicherInnen regelmäßig – und trotzdem kennen sich die wenigsten wirklich damit aus. Um effektiv zu handeln, muss die Ursache der Kopfschmerzen gefunden werden. Meistens werden lediglich die Symptome bekämpft, was nur zu einer kurzfristigen Linderung führt. Die häufigsten Ursachen und was wirklich hilft, verrät Dr. Bernadette Calabek-Wohinz, Neurologin beim Trinicum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie.**

„Durch die hohe Anzahl der Betroffenen werden Kopfschmerzen von vielen einfach hingenommen. Die Ursachen sind aber sehr vielseitig und müssen gefunden werden, um ihnen effektiv entgegenzuwirken“, erklärt Frau Dr. Calabek-Wohinz. Im Rahmen der Kopfschmerzklassifikation können Kopfschmerzen sowohl in primäre (ohne zugrundeliegende Erkrankung) sowie in sekundäre Kopfschmerzen, die auf eine Erkrankung oder einen Auslöser zurückzuführen sind, unterteilt werden.

Die gängigsten primären Typen sind:

- **Chronischer Spannungskopfschmerz:** für mehrere Stunden oder kontinuierlich andauernder, leichter bis mittelstarker, drückender Kopfschmerz, der an mindestens 15 Tagen im Monat seit mindestens drei Monaten auftritt
- **Migräne:** unbehandelt vier bis 72 Stunden andauernder, mittelstarker bis sehr starker, pulsierender Kopfschmerz mit mindestens einem Begleitsymptom wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit

### Kopfschmerzen ernst nehmen

„Wer bei akuten, schweren und noch nicht diagnostizierten Kopfschmerzen jedes Mal nur Schmerzmittel nimmt, könnte eine ernsthafte Erkrankung übersehen“, warnt Dr. Calabek-Wohinz. „Hirntumore, Hirnblutungen, Bluthochdruck oder Hirnhautentzündungen können – zwar selten, aber doch – der Grund für Beschwerden sein.“ Häufiger seien jedoch **psychischer Stress**, eine hohe Belastung oder bestimmte Medikamente der Grund für Kopfschmerzen. **Spannungskopfschmerzen** können mit Verspannungen der Kopf-, Gesichts- oder Nackenmuskulatur zusammenhängen und durch Entspannungstrainings und Bewegung gelindert werden.

### Das Kopfschmerztagebuch: Chronische Beschwerden verstehen

„Um die Trigger einer Migräne-Attacke und die Ursachen für chronische Kopfschmerzen lokalisieren zu können, empfehle ich das Anlegen eines Kopfschmerztagebuchs“, so Dr. Calabek-Wohinz. In diesem wird erfasst, wie stark die Schmerzen sind, wann und wo sie auftreten und in welchem Zusammenhang sie entstehen. „Sie können das Kopfschmerztagebuch Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vorlegen, um die Ursachenfindung zu erleichtern“, empfiehlt die Neurologin.

Die Vorlage für das Kopfschmerztagebuch: <https://www.trinicum.com/kopfschmerztagebuch>

### Integrative Schmerztherapie: Chronische Schmerzen effektiv bekämpfen

Immer nur einzelne Symptome zu bekämpfen reicht nicht. „In der Integrativen Schmerztherapie finden wir Erhaltungs- und Auslösefaktoren der Beschwerden heraus und

setzen genau dort an“, so Dr. Calabek-Wohinz. Dabei werden alle möglichen Ursachen wie Hormone, Kieferfunktion, Allergien oder Stress berücksichtigt. „Wichtig ist eine gezielte und koordinierte Therapie – die einzelnen Verfahren müssen individuell auf das Beschwerdebild abgestimmt werden.“

Mehr Infos zur Integrativen Schmerztherapie auf der [Website von Trinicum](#).

### **Tipp zur Linderung von akuten Kopfschmerzen**

Sind die Schmerzen akut, kann – je nach Intensität statt oder neben der medikamentösen Therapie – auch eine Akupressur helfen: **Der Akupunkturpunkt „Hegu“** befindet sich **zwischen Daumen und Zeigefinger**. Um die Stelle zu finden, legen Sie den Zeigefinger und Daumen der linken Hand eng zusammen, es ergibt sich eine Erhöhung des Muskels zwischen den Fingern. Drücken Sie mit dem Daumen der rechten Hand auf die höchste Stelle dieses Muskels, bis Sie ein deutlich schmerzendes Gefühl verspüren. Die übrigen Finger der rechten Hand unterstützen diesen Druck von unten. Wiederholen Sie den Druck zweimal, jeweils sieben bis zehn Sekunden lang (Foto 2).

Weitere Informationen finden Sie auf [www.trinicum.com/kopfschmerzen](http://www.trinicum.com/kopfschmerzen).

### **Fotos, Abdruck honorarfrei:**

**Foto 1:** Dr. Bernadette Calabek-Wohinz, Neurologin beim Trinicum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie © Studio Horst

**Foto 2:** Der Akupunkturpunkt „Hegu“ © TRINICUM/LIEB.ICH Productions/Pichelmann

### **Über Trinicum:**

Mehr als 20 ÄrztInnen, Physio- und KörpertherapeutInnen sowie TrainingstherapeutInnen arbeiten im TRINICUM, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, fächerübergreifend zusammen. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation der PatientInnen eingegangen und ein ganzheitlicher Therapieansatz in der Behandlung verfolgt, statt reiner Symptombekämpfung. Auch Vorsorgeuntersuchungen für Privatpersonen und Firmen bietet TRINICUM an, dabei reicht das medizinische Spektrum von acht Facharztordinationen über wissenschaftlich anerkannte komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur und Lasertherapie sowie Ernährungsmedizin, Physiotherapie und medizinisches Training. Weitere Informationen unter: <https://www.trinicum.com/>

### **Rückfragen:**

TRINICUM Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie  
Mag. Katharina Eckerstorfer  
[presse@trinicum.com](mailto:presse@trinicum.com)

Himmelhoch GmbH – Text, PR und Event  
Benedict Schoettke  
Mobil: +43 699 150 568 25  
[benedict.schoettke@himmelhoch.at](mailto:benedict.schoettke@himmelhoch.at)