Kopfschmerz- und Migränetag

12. September 2025

Glockenhof

Sihlstrasse 33, 8001 Zürich & online

KOPFWEHZENTRUM
HIRSLANDEN ZÜRICH
HEADACHE CENTER ZURICH HIRSLANDEN

verein
migräne
forschung

Kernaussagen der Referentinnen

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie das Wichtigste aus den Fachbeiträgen des Kopfschmerz- und Migränetages 2025!

Kopfwohl, Jobwohl:

Einfluss von Kopfweh auf Karriere und Beruf

Dr. med. Judith Brunn
Fachärztin für Neurologie FMH
Master of Public Health MPH, Zert. Gutachterin SIM

Migräne ist mit rund einer Milliarde Betroffener eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen weltweit. Zudem zählt sie zu den zweithäufigsten Ursachen für mit Beeinträchtigung gelebte Lebensjahre (YLD = Years Lived with Disability). Je nach Frequenz und Ausprägung der Migräneattacken kann die Erkrankung zu einer erheblichen Beeinträchtigung des psychischen und physischen Wohlbefindens sowie der allgemeinen Lebensqualität führen und sowohl Beruf als auch Freizeit stark einschränken.

Da die meisten Betroffenen mitten im Erwerbsleben stehen, hat Migräne erhebliche Auswirkungen auf die Erwerbstätigkeit und Produktivität. Die gesundheitlichen Probleme führen zu mehr **Absentismus** (versäumte Arbeitsstunden durch Krankheitstage, verspätetes Erscheinen oder vorzeitiges Verlassen des Arbeitsplatzes) und **Präsentismus** (verminderte Leistung trotz Anwesenheit: Arbeit wird möglicherweise nicht vollständig erledigt oder nicht in der gewohnten Qualität ausgeführt). In der Folge entstehen nicht nur persönliche Nachteile – etwa sinkende Zufriedenheit oder geringere Einkommen aufgrund häufigerer Teilzeitarbeit – sondern auch erhebliche indirekte Kosten für die Unternehmen.

Durch **gezielte Massnahmen** kann die Gesundheit der Betroffenen gefördert, Fehlzeiten reduziert und Kosten gespart werden. Eine optimierte **Akuttherapie** und **Prophylaxe** kann die Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken deutlich verringern. Zusätzlich helfen **Aufklärungs- und Migränemanagement-Programme** am **Arbeitsplatz,** Mitarbeitende und Führungskräfte zu sensibilisieren und ein unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Betroffene ihre Leistungsfähigkeit besser erhalten können. Denn häufig wird Migräne am Arbeitsplatz unterschätzt oder nicht ernst genommen.

Guter Schlaf, klarer Kopf:

Wie Schlafen gegen Kopfweh schützt

Dr. med. Anamaria Ungureanu
Fachärztin für Neurologie

Gestörter Schlaf, Schlafmangel, zu viel Schlaf oder eine schlechte Schlafhygiene können Migräneattacken oder Kopfschmerzen auslösen. Der Mechanismus dahinter hängt eng mit der sogenannten zentralen Sensitivierung zusammen. Schlafmangel erhöht die kortikale Erregbarkeit, sodass das Gehirn überempfindlich auf Reize wie Licht, Geräusche oder Schmerz reagiert. Gleichzeitig wird die Schmerzhemmung im zentralen Nervensystem reduziert, sodass normale Reize stärker als schmerzhaft wahrgenommen werden. Diese Überempfindlichkeit erklärt sowohl die Allodynie, die schmerzhafte Reaktion auf normalerweise harmlose Berührungen, als auch die perikranielle Druckempfindlichkeit, also Schmerzen bei Druck auf Kopf- oder Nackenmuskulatur. Auch zu viel Schlaf oder ein unregelmässiger Schlafrhythmus stören den zirkadianen Rhythmus und begünstigen eine ähnliche Übererregbarkeit der zentralen Schmerzbahnen. Insgesamt destabilisieren Schlafstörungen das zentrale Schmerzsystem, verstärken die zentrale Sensitivierung und senken die Schwelle für Migräneattacken.

Tipps zur Vorbeugung von Migräne:

- bei Migräne **max. 20 Min. Powernap** um die Mittagszeit
- **Alkoholkonsum** reduzieren und verzichten auf Alkoholeinnahme am Abend
- ca. 6h vor dem Schlafengehen auf **koffeinhaltige Getränke** verzichten
- **kein Zigarettenkonsum** vor dem Zubettgehen
- regelmässige tägliche k**örperliche Aktivität**
- Stimuluskontrolle: ruhige Aktivität, **keine Natel-/PC-Arbeit** vor dem Zubettgehen
- **Optimierung** der **Schlafumgebung**
- **regelmässige Bettgehzeiten** und zw. 6-8h Schlaf/Nacht
- **Progressive Muskelrelaxation** nach Jakobson PMR
- **Kognitive Verhaltenstherapie** bei Insomnie KVT-I

Diäten gegen Kopfweh:

Echte Hilfe oder nur Gerücht?

Dr. troph. Verena Bongartz
Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin

Eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko für Kopfschmerzen und Migräne deutlich beeinflussen. Besonders wichtig sind regelmässige Mahlzeiten, ausreichend Flüssigkeit und der Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel. Einzelne Nahrungsmittel können zwar individuell Beschwerden auslösen (z.B. Käse, Rotwein, Schokolade oder Zusatzstoffe), doch „Kopfwehdiäten“ mit strengen Verboten bringen oft mehr Risiken als Nutzen und bergen die Gefahr von Nährstoffmängeln.

Die Forschung zeigt: Am wirksamsten ist eine entzündungshemmende und darmfreundliche Ernährung – ähnlich der mediterranen Kost. Viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und hochwertige Pflanzenöle fördern Gefäss- und Darmgesundheit, wirken sättigend und sind alltagstauglich.

Entzündungshemmende Ernährung (z.B. Mediterrane Ernährung)

- Basis: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse, Kerne, hochwertige Öle (Olive, Raps, Walnuss, Leinsamen)
- Tierische Produkte in Massen, ggf. calciumreiches Mineralwasser oder angereicherte Milchalternativen
- Vorteile: Hoher Anteil an Mineralstoffen & Vitaminen, gefässschützend, sättigend, fördert Darmgesundheit, alltagstauglich

Darmgesundheit (Mikrobiom)

- Präbiotika (Nahrungsfasern aus Vollkorn, Hülsenfrüchten, Früchten, Gemüse, …)
- Probiotika (Kapseln, fermentierte Milchprodukte z.B. Joghurt)
- Omega-3-Fettsäuren (Nüsse/Kerne, Oliven-/Rapsöl, …)

Zusätzlicher Fokus zu entzündungshemmender und darmfreundlicher Ernährung

- 5 am Tag: Früchte & Gemüse (möglichst frisch)
- «Iss den Regenbogen»: je farbiger, desto besser (dunkelgrünes Blattgemüse, Beeren)
- Jodiertes Speisesalz
- Bewegung, Aufenthalt im Freien
- Ausreichend & regelmässig Trinken (mind. 1.5 L über Tag verteilt)
- Struktur & Rhythmus: 3–5 Mahlzeiten pro Tag
- ggf. Supplementation, aber nur in Absprache mit Arzt/Ärztin/Ernährungsfachperson, z.B. Magnesium, Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin D, Omega-3, Probiotika

Körper-Stress:

Wenn das Nervensystem streikt

Dr. med. Julia Hennemann
Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH

Anhaltender Stress kann unser vegetatives Nervensystem überlasten – jenes System, das unbewusst Körperfunktionen wie Herzschlag, Verdauung, Atmung und Schlaf steuert. Das vegetative Nervensystem reagiert sehr sensibel auf Faktoren wie unzureichenden Schlaf oder beruflichen und privaten Stress. Gerät es aus der Balance, entstehen vielfältige Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus, Gliederschmerzen oder anhaltende Müdigkeit.

Dieses Beschwerdebild, für das sich oft keine organische Ursache finden lässt, wird als **Körper-Stress-Syndrom** (ICD-11, auch **Bodily Distress Syndrome**) bezeichnet. In der Hausarztpraxis wird es bei rund 30% der Patienten/-innen festgestellt.

Wie wird das Körper-Stress-Syndrom diagnostiziert?
Klassische technische Tests gibt es für die Diagnose nicht. Ärztinnen und Ärzte nutzen deswegen Fragebögen und ihre Berufserfahrung. Ein Körper-Stress-Syndrom liegt vor bei:

- Körperbeschwerden **ohne klare organische Zuordnung**
- Dauer **länger als 3 Monate**
- Beschwerden nehmen **viel Raum** im Alltag **ein**
- **Probleme** in **Beruf, Familie** oder **Freizeit**
- Wiederholte medizinische Kontakte ohne eindeutigen Befund

Die gute Nachricht: Körper-Stress ist behandelbar. Mit gezielten Massnahmen lässt sich die Belastung reduzieren und die Gesundheit nachhaltig stärken.

Was hilft gegen Körper-Stress?

- **Regelmässige Bewegung:** täglich ca.30 Minuten zügiges Gehen oder Radfahren
- **Muskelkräftigende Übungen:** 2x pro Woche
- **Erholsamer Schlaf** und gute Schlafhygiene, ggf. unterstützt durch Medikamente
- **Achtsamkeit** und bewusste Pausen im Alltag
- Aufbau von **Resilienz (Widerstandsfähigkeit)** als Schutzfaktor
- Bei Bedarf **medizinische Begleitung** und **strukturierte Unterstützung**