



# 18

LEBENSHORIZONT  
ALTER  
THEMA KOPFSCHMERZEN



Pflege  
Wohnen  
im Alter  
Betreuung



WER ALLEIN ARBEITET,  
ADDIERT – WER ZUSAMMEN  
ARBEITET, MULTIPLIZIERT.

Ernst Baumann

## EDITORIAL

### 1983 – 2018: 35 Jahre Stiftung Mösli Utzenstorf

#### Wer steht hinter dem Namen Stiftung Mösli Utzenstorf?

**Stiftungsrat** Hinter der gemeinnützigen Stiftung Mösli Utzenstorf stehen fünf politische und drei kirchliche Trägergemeinden. Jede Trägergemeinde ist mit einem Mitglied im Stiftungsrat vertreten. Ein unabhängiger Kassier ist für die Finanzen und das Controlling verantwortlich. Der Stiftungsrat ist ein strategisches Gremium und wirkt nicht aktiv im Tagesgeschäft des Wohn- und Pflegeheimes und der Alterssiedlung mit. An drei bis vier Sitzungen im Jahr beschliesst der Stiftungsrat seine Geschäfte und verfolgt seine Projekte; die Heimleitung orientiert ihn über das Alltagsgeschehen.

#### Politische Gemeinden

- Bätterkinden
- Fraubrunnen
- Utzenstorf
- Wiler b. U.
- Zielebach

#### Kirchliche Gemeinden

- Ref. Kirchgemeinde Bätterkinden
- Ref. Kirchgemeinde Utzenstorf
- Röm. kath. Kirchgemeinde Utzenstorf

**Geschäftsleitung** Sechs Personen bilden die Geschäftsleitung. Dieses Gremium setzt sich aus fünf ehrenamtlichen, fachkompetenten Berufspersonen sowie der Heimleitung zusammen. Die Heimleitung gibt an den monatlichen Sitzungen einen Rück- und Ausblick über das Alltagsgeschehen und die verschiedenen Geschäfte des Wohn- und Pflegeheimes sowie der Alterssiedlung. Jedes der Geschäftsleitungsmitglieder ist zusammen mit der Heimleitung für einen Geschäftsbereich verantwortlich.

#### Geschäftsbereiche

- Betreuung, Pflege, Aktivierung
- Finanzen und Controlling
- Personalwesen
- Technik und Unterhalt
- Verwaltung

**Mitarbeitende** Das Team hat sich seit 2001 stark verändert. Der damalige Mitarbeiterstab ist von 34 auf heute 61 Mitarbeitende und Lernende gewachsen. Unser Credo lautet: Freude und Begaubung im Umgang mit jungen Menschen, die alt geworden sind.

**Freiwilligenarbeit** Rund 50 freiwillige Mitarbeitende gehören zum Team. Sie unterstützen uns in den Bereichen Cafeteria, Fahrdienst, Besucherdienst, Bibliotheksdienst, Hundetherapie und Singstunde.

**Freischaffende Mitarbeitende** Dazu gehören beide Mitarbeiterinnen des Seniorenturnens, die Fusspfliegerin und die Coiffeuse.

**Externes Coaching** Eine regelmässige und aktive Beratung haben wir für die Bereiche Ausbildung Lernende Pflege, Teamentwicklung in Fach- und Sozialkompetenz, Qualitätsmanagement und Arbeitssicherheit.

**Das wirklich Kostbarste sind die Menschen um uns.** Diese Aussage verdeutlicht den grossen Wert unseres Tuns. Sind wir doch alle täglich für und mit Menschen gemeinsam unterwegs. Mich freut unsere unersetzbare Zusammenarbeit, die hohe Verbindlichkeit und das grosse Engagement. Ein grosses «Merci vimal» an alle!

**Kopfschmerzen** Sie gehören in Westeuropa zu den wichtigsten Volkskrankheiten, die zu Einschränkungen der Lebensqualität und Arbeitsausfällen führen. In der diesjährigen Informationsbroschüre berichten wir über diese gesundheitliche Beeinträchtigung, die viele von uns betrifft. Wir sind uns bewusst, dass wir Ihnen nur einen begrenzten Einblick in diese Thematik verschaffen können und wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lesezeit.

*Jürg Kruger, Heimleitung*

Unsere jährliche Informationsbroschüre «Lebenshorizont Alter» soll als Öffentlichkeitsarbeit dienen und über wichtige gesellschaftliche Themen informieren.



# VOLKSKRANKHEIT KOPFSCHMERZEN

## Von Jung bis Alt

Man schätzt, dass bis zu 70% der Menschen in Europa einmal im Monat der Kopf schmerzt. In 90% der Fälle handelt es sich um Spannungskopfschmerzen, Migräne oder eine Kombination aus beiden. Diese beiden Formen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und zu den Volkskrankheiten. Lediglich Rücken- und Schulterschmerzen «überbieten» die Kopfschmerzen in deren Häufigkeit.

Von chronischen Kopfschmerzen betroffen sind nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation WHO in Europa etwa 3,3% der Erwachsenen. Diese leiden an mehr als 15 Kopfschmerz-episoden pro Monat. Bei geschätzten 740 Millionen Europäerinnen und Europäern sind das also mehr als 24 Millionen Menschen.

### Was sind die Ursachen?

In 80–90% der Fälle können die Kopfschmerzen keinem konkreten Auslöser zugeordnet werden. Sie können auch als Symptome von anderen Krankheiten oder als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Medikamente auftreten.

### Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft (International Headache Society) befasst sich unter anderem mit der Unterteilung der unterschiedlichen Kopfschmerzformen. Dabei sind über 200 Arten von Kopfschmerzen klassifiziert worden. Die Einteilung erfolgt dabei anhand der Symptome und der Ursachen für Kopfschmerzen und dient der diagnostischen Analyse und richtigen Anamnese (Krankengeschichte).

Grundsätzlich können Kopfschmerzen in zwei Klassen unterteilt werden: primäre (idiopathische) und sekundäre (symptomatische) Kopfschmerzen.

### PRIMÄRE KOPFSCHMERZEN

Bei primären Kopfschmerzen handelt es sich um ein eigenständiges Beschwerdebild, das nicht durch eine andere Grunderkrankung ausgelöst wird. Primäre Kopfschmerzen werden auch als «idiopathisch» bezeichnet – dieser Fachbegriff wird in der Medizin immer dann verwendet, wenn die Ursache einer Erkrankung bisher nicht geklärt werden konnte. Die primären Kopfschmerzen stellen mit 90% der gesamten Kopfschmerzformen die grösste Kategorie dar.

Die Beschwerden, die von primären Kopfschmerzen ausgelöst werden, können zum grössten Teil durch eine geeignete Selbstbehandlung gelindert werden.

### HÄUFIGE ARTEN

- Spannungskopfschmerzen
- Migräne, mit oder ohne Aura
- Clusterkopfschmerzen mit Triggerfaktoren

Neben den drei am häufigsten vorkommenden primären Kopfschmerzen gibt es noch weitere, seltenere Formen, die in diese Kategorie gehören. Hierzu zählen Kopfschmerzen, die nach körperlicher Anstrengung, bei sexueller Aktivität, bei Husten oder während des Schlafes auftreten.

### SEKUNDÄRE KOPFSCHMERZEN

Sekundäre Kopfschmerzen machen nur rund 10% aller Kopfschmerzarten aus. Sie werden als symptomatische Kopfschmerzen bezeichnet, da ihnen eine medizinische Ursache zu Grunde liegt – die Kopfschmerzen sind also Symptom einer Grunderkrankung. Von sekundären Kopfschmerzen sprechen Mediziner, wenn der Kopfschmerz als Symptom oder Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung auftritt, zum Beispiel Grippeinfekt, Bluthochdruck oder Schädel-Hirn-Trauma. Sekundäre Kopfschmerzen werden deshalb auch als «symptomatisch» bezeichnet. In Abhängigkeit von der Ursache der Beschwerden können sich die Kopfschmerzen unterschiedlich äussern.



#### URSACHEN

- Schlaganfall
- Hirnblutung
- Hirntumor
- Hirnhaut- oder Stirnhöhlenentzündung
- Zahnentzündungen
- Infektionen
- Bluthochdruck
- Medikamentenübergebrauch

#### MÖGLICHE BEGLEITSYMPTOME

- Lähmungserscheinungen
- Taubheitsgefühle
- Störungen des Sprach- und Sehfeldes
- Erkältung
- Fieber oder Gliederschmerzen
- Schwindel
- Zahnschmerzen

#### Wann sollte bei Kopfschmerzen sofort ein Arzt konsultiert werden?

Bei Schlagartig einsetzenden, erstmaligen Kopfschmerzen mit Begleitsymptomen wie Bewusstseinsstörungen, neurologischen Symptomen, Nackenstarre oder Fieber. Dasselbe gilt, wenn Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung einsetzen.

#### MÖGLICHE AUSLÖSER

##### Stress

Egal ob in der Beziehung, im Job oder in der Schule – Stress ist allgegenwärtig und kann bei vielen Menschen zu Kopfschmerzen führen, denn der Körper reagiert bei Stress mit einer Art Fluchtreaktion und schüttet Hormone (Adrenalin, Cortisol) aus, die den Körper «unter Strom» setzen, indem Blutdruck und Puls erhöht werden. Dieser Zustand ist auf Dauer für den Körper ungesund und lässt ihn beispielsweise mit Kopfschmerzen reagieren.

##### Muskuläre Verspannungen

Vor allem bei Spannungskopfschmerzen zählen muskuläre Verspannungen zu den häufigsten Auslösern. Die Nacken- oder Schultermuskulatur kann beispielsweise bei stundenlanger Arbeit vor dem Computer mit einer Verspannung reagieren. Dies bedeutet, dass die Muskeln verhärten und die Durchblutung gestört ist. Auch emotionale Belastungen wie Überforderung, Ängste oder Depressionen können zu Verspannungen führen. Unbewusst versuchen viele Betroffene eine Schonhaltung einzunehmen. Dies bewirkt allerdings, dass Verspannungen zunehmen und die Schmerzen verstärkt werden.

##### Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus und Schlafmangel

Zu kurze Nächte oder ein unruhiger Schlaf bringen den Körper durcheinander. Kopfschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung bei Schlafmangel, denn eine verkürzte Schlafphase senkt die Schmerzschwelle. Dadurch nimmt man Schmerzen intensiver wahr und ist am nächsten Tag deutlich empfindlicher gegenüber äusseren Reizen. Auch die Schlafapnoe, das kurzzeitige Aussetzen der Atmung, kann durch die temporäre Sauerstoffunterversorgung zu Kopfschmerzen führen.

##### Alkohol und Zigaretten

Alkohol und Tabak sind Gift für den menschlichen Körper. Beim Abbau von Alkohol entsteht das schädliche Acetaldehyd, welches die Blutgefässe erweitert und so zu Kopfschmerzen und Herzrasen führen kann. Da sich die Geschwindigkeit des Alkoholabbaus im Körper individuell unterscheidet, sind die Kopfschmerzen nach übermässigem Alkoholenuss bei jedem Menschen anders.

#### KOPFSCHMERZARTEN UND IHRE SYMPTOME

Stechend, einseitig, pulsierend – es gibt vielfältige Ausprägungen von Kopfschmerzen. Tatsächlich lassen sich die Beschwerden in Bezug auf den zeitlichen Verlauf (akut/chronisch), die Qualität und die Lokalisation des Schmerzes charakterisieren. Ausserdem können bei manchen Kopfschmerzarten Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Schweißbildung auftreten.



### Spannungskopfschmerzen

Zu den häufigsten Arten zählen Spannungskopfschmerzen, die episodisch oder chronisch auftreten können. Sie können also hin und wieder auftreten, aber auch zum ständigen Begleiter werden. Die Symptome für Spannungskopfschmerzen sind ein beengendes und drückendes Gefühl im Kopf, das meist beidseitig auftritt oder sich wie ein Band um den Schädel herum zieht. Die Schmerzen sind leicht bis mittelschwer ausgeprägt und werden durch körperliche Aktivität nicht verschlimmert.

Bei Spannungskopfschmerzen treten im Gegensatz zu Migräneschmerzen in der Regel keine Begleitscheinungen wie Übelkeit oder Erbrechen auf. Auch wenn die Bezeichnung dieser Kopfschmerzart auf eine muskulöse Verspannung als Ursache hinweist, können ebenso andere Risikofaktoren zu den Beschwerden führen. Dazu zählen beispielsweise ein stressiger Arbeitstag, zu wenig frische Luft oder ein Mangel an Flüssigkeit. Trotz der weiten Verbreitung dieser Beschwerden und intensiven Forschungsarbeiten sind die genauen Ursachen und Vorgänge noch nicht vollständig geklärt.

#### TYPISCHE SYMPTOME VON SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

- Leichte bis mittelschwere Schmerzstärke
- Drückender und beengender Schmerz
- Dauer: 30 Minuten bis 7 Tage
- Häufigkeit: Episodisch oder chronisch
- Lokalisation unterschiedlich
- Schmerz unabhängig von körperlicher Aktivität
- Normalerweise keine Begleitsymptome wie Übelkeit

### Migräne

Die Migräne ist die zweithäufigste Kopfschmerzart. Sie ist anhand der Symptome deutlich von den Spannungskopfschmerzen zu unterscheiden: Die Schmerzen sind von pochendem, pulsierendem Charakter, treten meist einseitig auf und werden durch sportliche Aktivität schlimmer.

#### TYPISCHE SYMPTOME VON MIGRÄNEKOPFSCHMERZEN

- Hohe Schmerzstärke
- Pochende oder pulsierende Schmerzen
- Dauer: 4 Stunden bis 3 Tage
- Häufigkeit: 1 bis 3 Mal pro Monat
- Die Schmerzen treten in der Regel einseitig auf
- Schmerz unabhängig von körperlicher Aktivität
- Bei körperlicher Aktivität verschlimmern sich die Beschwerden

#### TYPISCHE BEGLEITSYMPTOME

- Übelkeit und Erbrechen
- Erhöhte Licht- und Lärmempfindlichkeit

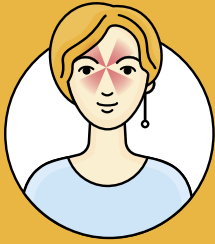
Die Betroffenen sind in Beruf und Freizeit sehr eingeschränkt, so dass es zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität kommt. Typisch ist, dass Migränekopfschmerzen durch bestimmte Triggerfaktoren ausgelöst oder verschlimmert werden können.

### Triggerfaktoren

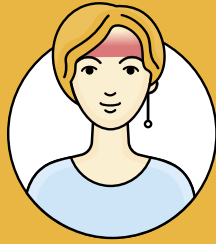
Oft sind die Ursachen nicht eindeutig. Man weiss lediglich, dass bestimmte individuelle Triggerfaktoren wesentliche Auslöser von Kopfschmerzen sind. Diese können unterschiedlicher Herkunft sein. Beispielsweise können bestimmte Lebensmittel und Umweltfaktoren, hormonelle Faktoren, Stress oder zu wenig Schlaf bei einigen Menschen Kopfschmerzen bewirken.

#### MÖGLICHE TRIGGERFAKTOREN

- Physischer oder emotionaler Stress
- Verschiedene Gerüche
- Rotwein, Weisswein
- Zusammenwirkung von zwei Triggerfaktoren
- Abruptes Abfallen des Östrogenspiegels während der Menstruation
- Wechsel der Schlafgewohnheiten
- Wetterwechsel
- Helles, flackerndes Licht
- Nahrungsmittel: Geschmacksverstärker



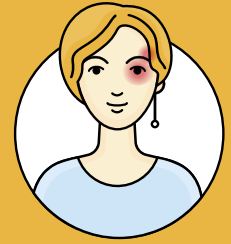
Nasennebenhöhlen-  
kopfschmerz



Spannungs-  
kopfschmerz



Migräne-  
kopfschmerz



Cluster-  
kopfschmerz

Migränekopfschmerzen können mit oder ohne Aura – im Volksmund: Augenmigräne – in Erscheinung treten. Als Aura werden dabei neurologische Störungen bezeichnet, die wiederkehrende Migräneattacken ankündigen und vor den eigentlichen Kopfschmerzen auftreten. Hierzu zählen beispielsweise Seh- und Sprachstörungen oder auch Lähmungserscheinungen.

#### China-Restaurant-Syndrom

Chinesische Köche sollen angeblich gerne Glutamat verwenden. Bei diesem Syndrom, das auch Hot Dog Headache, also Hot Dog Kopfschmerzen genannt wird, handelt es sich um eine Lebensmittelüberempfindlichkeit oder -allergie gegen Glutamat.

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure. In der Küche wird es häufig in Würzmischungen oder Geschmacksverstärkern wie Natriumglutamat verwendet. In der asiatischen Küche findet man es oft in der Sojasauce. Aber auch viele Fertiggerichte oder Gerichte im Schnellimbiss können Glutamat enthalten und so die Hot Dog Kopfschmerzen auslösen.

#### Clusterkopfschmerzen

Clusterkopfschmerzen sind durch heftige, attackenartige Kopfschmerzen gekennzeichnet. Typisch ist, dass in nur einer Gesichtshälfte starke Schmerzen am Auge oder im Schläfenbereich entstehen. Darüber hinaus kommt es in der betroffenen Gesichtshälfte zu weiteren Symptomen wie tränende Augen, laufende Nase oder vermehrtes Schwitzen an der Stirn oder im Gesicht.

Clusterkopfschmerzen treten in bestimmten Intervallen (Cluster) auf, bevor wieder eine beschwerdefreie Ruhephase einkehrt. Bis zu achtmal am Tag können sich die heftigen Schmerzattacken einstellen. Betroffene sprechen von extremen Kopfschmerzen, die einseitig, meist nachts auftreten und 15 bis 180 Minuten andauern.

#### TYPISCHE SYMPTOME VON CLUSTERKOPFSCHMERZEN

- Extreme Schmerzstärke
- Bohrende und stechende Schmerzen
- Häufigkeit: Unvermittelt, oft «aus dem Schlaf heraus»
- Schmerzen treten in der Regel im Augen- und Schläfenbereich auf
- Erhöhter Bewegungsdrang während der Attacke

#### TYPISCHE BEGLEITSYMPTOME

- Schweißbildung
- Tränende Augen
- Laufende Nase

## KOPFSCHMERZEN – WAS TUN?

Diese Frage stellen sich viele Betroffene, die von Kopfschmerzen geplagt werden. Grundsätzlich unterscheidet man daher zwei Strategien bei der Behandlung:

- Akute Behandlung zur sofortigen Hilfe bei Kopfschmerzen
- Vorbeugende Behandlung zur Prävention von neuen Beschwerden

Diese Therapiemöglichkeiten beziehen sich vor allem auf die Kopfschmerzarten, die nicht durch eine Krankheit oder Verletzung ausgelöst werden.

#### BEHANDLUNG VON KOPFSCHMERZEN

- Kopfschmerztabletten
- Schläfen massieren, Kühlpacks auf Schläfen legen
- Akupunktur beim Ohr
- Muskelentspannung durch Wärme
- Kaltes Fussbad
- Spaziergang an frischer Luft
- Lachen oder «Tapetenwechsel»
- Wasser trinken oder Zufuhr von Magnesium
- Blutzuckerspiegel regulieren – regelmässige Mahlzeiten
- Entspannungsübungen oder Schlafen
- Koffein



### Schmerzmittel

Bei akuten Kopfschmerzen ist eine frühzeitige Therapie zu empfehlen. In der Apotheke sind rezeptfreie Schmerzmittel erhältlich, die zum Beispiel Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen enthalten. In der Regel tritt die schmerzlindernde Wirkung relativ schnell ein. Achtung vor Schmerzmittelmissbrauch: Schmerzmittel können die Schmerzen chronifizieren oder sogar verstärken.

Wenn Spannungskopfschmerzen immer wieder auftreten und über längere Zeit bestehen, kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Dann sind die Kopfschmerzen chronisch geworden – sie bleiben auch dann bestehen, wenn der eigentliche Auslöser längst beseitigt ist.

### Schläfenmassage und Kühlpacks

Suchen Sie sich hierfür ein ruhiges Plätzchen. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die schmerzenden Stellen auf – zum Beispiel Schläfen – und föhren Sie mit sanftem Druck kleine, kreisrunde Bewegungen aus. Kühlpacks aus dem Eisfach, locker an die Schläfen gelegt, helfen ebenfalls den Schmerz zu lindern.

### Akupressur beim Ohr

Mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände einen Punkt direkt vor der knorpeligen Wölbung der Ohrmuschel massieren.

### Muskelentspannung durch Wärme

Häufig lösen Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich Kopfschmerzen aus. Die Verspannungen werden durch eine ungünstige Körperhaltung, zu langes Sitzen oder psychische Faktoren wie Stress oder Angst verursacht.

Gegen akute Verspannungen hilft beispielsweise ein heisses Bad. Die Wärme führt zu einer besseren Durchblutung im betroffenen Gewebe und verringert dadurch die Muskelverspannung. Durchblutungsfördernde Badezusätze aus Rosmarin, Lavendel, Melisse oder Heublumen können die Entspannung der Muskulatur zusätzlich fördern und damit auch den Schmerz lindern.

Wichtig: Menschen, die an bestimmten Grunderkrankungen leiden, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sollten auf heisse Bäder verzichten. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

### Kaltes Fussbad

Ein kaltes Fussbad animiert die Durchblutung und hilft, Kopfschmerzen zu bekämpfen.

### Spaziergang an der frischen Luft

Spannungskopfschmerzen – die häufigste Form von Kopfschmerzen – werden bei körperlicher Aktivität nicht schlimmer. Ganz im Gegenteil: Die Schmerzen bessern sich oft sogar durch einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft.

### Lachen oder Tapetenwechsel

Oft genügt nach einem arbeitsintensiven Tag ein entspannendes Gespräch am Abend im Ausgang oder ein Kinobesuch.

### Wasser trinken und Zufuhr von Magnesium

Der Körper benötigt Wasser, um lebenswichtige Stoffwechsellvorgänge zu steuern. Wenn keine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit besteht, kann das Blut dickflüssiger werden. Es kann dann nur schwer durch kleine Blutgefässe fließen, der Blutdruck sinkt und es können nicht mehr alle Gewebe mit genügend Sauerstoff versorgt werden. So können Kopfschmerzen entstehen. Bei akuten Kopfschmerzen kann es also hilfreich sein, einen eventuellen Flüssigkeitsmangel auszugleichen.

Gut zu wissen: Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit sollten Erwachsene am Tag durch Getränke zu sich nehmen. Als Durstlöscher sind Wasser oder ungesüsste Kräutertees gut geeignet. Bei sportlicher Aktivität ist wegen des Schwitzens auf eine höhere Flüssigkeitsaufnahme zu achten.

### Blutzuckerspiegel regulieren

Wenn der Blutzuckerspiegel absackt, fehlt dem Gehirn die eigentliche Nahrung. Als Folge sollen Kopfschmerzen dem Körper signalisieren, dass das Gehirn mit Kohlenhydraten unterversorgt ist. Darum sind regelmässige Mahlzeiten wichtig, um Kopfschmerzen vorzubeugen.

### Koffein

Bei einigen Menschen können Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke zur Schmerzmilderung beitragen.



## VORBEUGENDE MASSNAHMEN

### TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON KOPFSCHMERZEN

- Ergonomischer Arbeitsplatz
- Bewegung
- Genügend trinken
- Zufuhr von Magnesium
- Ruhe und frische Luft
- Entspannungsübungen
- Achtsames Essen

#### Ergonomischer Arbeitsplatz

Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz hilft, Fehlhaltungen und die daraus resultierenden Muskelverspannungen vorzubeugen. Auf diese Weise lässt sich auch das Risiko für Spannungskopfschmerzen reduzieren.

Achten Sie deshalb darauf, die Sitzposition so oft wie möglich zu verändern, damit sich die Nackenmuskulatur nicht verspannt. Legen Sie hierfür einfach zwischendurch den Kopf auf die Brust oder schauen Sie an die Decke. Ausserdem können gelegentliche Dehn- und Streckübungen am Arbeitsplatz Verspannungen vorbeugen.

#### Bewegung

Bewegung kann helfen, sich dem Alltagsstress zu entziehen und die angespannten Muskeln zu entlasten. Egal, ob man bei einem Spaziergang einfach die Seele baumeln lässt oder sich den Stress beim Fahrradfahren wegstrampelt – regelmässige Bewegung beugt Kopfschmerzen vor. Meist werden Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking oder Radfahren empfohlen.

#### Genügend trinken

Manche sprechen im Zusammenhang mit Wasser auch vom «Lebenselixier» unseres Körpers. Achten Sie darauf, dass Sie etwa 1,5 Liter am Tag trinken.

#### Zufuhr von Magnesium

Genügende Einnahme von Magnesium beugt Kopfschmerzen ebenfalls vor.

#### Ruhe und frische Luft

Stickige Luft und Reizüberflutung können die Entstehung von Kopfschmerzen begünstigen. Umso wichtiger ist es, für regelmässige Erholungsphasen zu sorgen, in denen man dann auch wirklich abschaltet. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft – sei es in der Mittagspause oder am Feierabend – kann schon kleine Wunder wirken.

#### Entspannungsübungen

Es gibt viele Möglichkeiten, abzuschalten und loszulassen – nur leider nutzen wir diese zu wenig. Für die Vorbeugung von Kopfschmerzen ist es wichtig, regelmässig Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Hierbei können alle Entspannungstechniken helfen, Anspannungen zu lösen und Stress zu reduzieren.

#### Achtsames Essen

Wenn Kopfschmerzen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auftreten – zum Beispiel Käse oder Schokolade – könnte dies ein Hinweis auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Häufige Auslöser in Nahrungsmitteln sind sogenannte biogene Amine in Trauben, Rotwein, Käse und Schokolade, Konservierungsstoffe in Fleisch- und Wurstwaren oder Geschmacksverstärker, zum Beispiel in Fertiggerichten.

Auch der Entzug eines bestimmten Nahrungsmittels oder der Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann zu Kopfschmerzen führen.

## KOPFSCHMERZEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bereits bei jüngeren Kindern treten Kopfschmerzen als eigenständiges Krankheitsbild auf. Erhebungen bestätigen, dass in Deutschland jedes fünfte Kind im Vorschul- und Grundschulalter sich über Kopfschmerzen beklagt, bei den Jugendlichen ist es bereits gut jede oder jeder Dritte.

Die Ursachen für diesen sogenannten primären Kopfschmerz sind vielfältig. Äussere Auslöser können zum Beispiel Lärm, schlechte Luft, grelles Licht oder Hitze sein. Auch körperliche Reize können





Kopfschmerzen verursachen. Hier reicht die Palette von Schlafmangel, körperlicher Überanstrengung und falscher Körperhaltung bis hin zur Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel oder einzelner Inhaltsstoffe.

Kopfschmerzen sind häufig auch auf «innere» Faktoren zurückzuführen. Vor allem Belastungen wie Stress, Ängste und Sorgen schlagen sich bei Kindern und Jugendlichen oft in Kopfschmerzen nieder. Meist handelt es sich hierbei um den sogenannten Spannungskopfschmerz, die häufigste Form von Kopfschmerzen. Daneben können auch bereits Kinder Migräne haben – insbesondere wenn ein Elternteil ebenfalls unter Migräne leidet.

## KOPFSCHMERZEN IM ALTER

Migräne und Spannungskopfschmerzen – darüber stöhnen häufig junge Leute und Menschen mittleren Alters. Die Art und Intensität der Kopfschmerzen im Alter ist oft anders als bei der jüngeren Generation. Während bei jungen Menschen etwa 30% über Spannungskopfschmerzen klagen, sind es bei der älteren Generation nur noch rund 15%. Ähnlich ist es mit der Migräne, darunter leiden etwa 30% der jüngeren und 10% der älteren Menschen.

Bei über 65-Jährigen lassen diese Beschwerden langsam nach. Dafür leiden sie mehr unter sogenannten sekundären Kopfschmerzen. Sie werden durch verschiedene Krankheiten hervorgerufen und sollten immer vom Arzt abgeklärt werden.

### MÖGLICHE AUSLÖSER VON KOPFSCHMERZEN IM ALTER

- Bluthochdruck
- Zahnprobleme
- Brille
- Schlafstörungen und Übermüdung
- Lebensumstände und gesundheitliche Situation
- Medikamentenmissbrauch
- Augenkrankheit

Wichtig im Alter (>60) ist auch die Arteriitis temporalis: Das ist eine rheumatische Entzündung (hohe Blutsenkung) der Temporalarterie, auch Schläfenarterie. Dies ist ein medizinischer Notfall wegen Erblindungsgefahr und es ist sofort hochdosiert Kortison nötig.

### Bluthochdruck

Der Bluthochdruck stellt sich häufig in der zweiten Lebenshälfte ein. Besonders betroffen sind Frauen in den Wechseljahren, die dann zunehmend über Stimmungsschwankungen und auch über Kopfschmerzen klagen. Bluthochdruck muss ärztlich behandelt werden.

### Zahnprobleme

Ein Grund für Kopfschmerzen wird nur selten in Betracht gezogen: altersbedingte Zahnprobleme. Das gleichmässige Übereinanderbeissen der Ober- und Unterzähne ist im Alter oft nicht mehr möglich, dadurch verschiebt sich der Kiefer und unser Gehirn muss sich mehr anstrengen, die Fehlstellung auszugleichen. Das wiederum führt zu einem unangenehmen Schmerz im Kopf.

### Brille

Normalerweise wird eine Brille beim Optiker genau auf den Träger oder die Trägerin angepasst. Das gilt nicht nur für die Gläser, sondern auch für das Gestell. Trotzdem kann es vorkommen, dass die Brille auf der Nase oder hinter den Ohren drückt. Da es sich dabei nur um ein unangenehmes Gefühl handelt, wird dieser Druck gar nicht als Auslöser für Kopfschmerzen vermutet, kann es aber durchaus sein. Es empfiehlt sich daher, die Brille passend zur Gesichtsform einzustellen. Dies ist beim Optiker kostenlos.

### Schlafstörungen und Übermüdung

Dass Menschen im Alter etwas weniger Schlaf brauchen ist naturbedingt. Jedoch Schlafstörungen und Schlafmangel lösen eine wachsende innere Unruhe aus. Diese kann zu Rücken- und Nackenverspannungen führen, die wiederum Kopfschmerzen auslösen können.

# HÖR NIEMALS AUF NEU ANZUFANGEN.

Cicero



## Lebensumstände und gesundheitliche Situation

Die Lebensumstände können nicht selten zu Kopfschmerzen führen. Die Krankheit oder der Verlust eines Partners, Einsamkeit, finanzielle Sorgen, der Verlust der Wohnung oder des Eigenheims, Abhängigkeiten durch die eigene Gebrechlichkeit des zunehmenden Alters oder die zunehmende Fragilität und Multimorbidität des eigenen Körpers in der Hochaltrigkeit – all diese Fragen rufen ein allgemeines Unwohlsein der Psyche hervor, nicht selten auch Kopfschmerzen.

## Medikamentenmissbrauch

Eine wichtige Ursache symptomatischer Kopfschmerzen im Alter ist ein übermässiger Gebrauch von Schmerzmitteln (Analgetika). Gerade bei Personen, die viele Medikamente einnehmen, ist an unerwünschte Arzneimittelwirkungen zu denken.

## Augenkrankheit

Heftige Beschwerden hängen manchmal auch mit einer Augenkrankung zusammen. Spürt man sie dumpf, einseitig und druckartig, können sie einen Glaukomanfall begleiten. Wenn das Auge gerötet ist oder trânt, muss unbedingt ein Augenarzt aufgesucht werden. Auch ein erhöhter Hirndruck kann sich mit täglichem Schmerz und schleichend schwindender Sehschärfe bemerkbar machen. Ursachen können Entzündungen, Blutungen oder ein Tumor sein.

*Jürg Kruger, Heimleitung*

Die Bewohner-Porträts sind frei gewählt und stehen NICHT mit der Thematisierung «Kopfschmerzen von Jung bis Alt» im Zusammenhang.

Literaturnachweis:

Thieme, Fachbuch Kopfschmerzen, 2016

Inselgruppe, Gesundheitsforum, 2018

Netdoktor.ch, Kopfschmerzen, 2018

American Headache Society, Triggerfaktoren, 2010

wastunbei/Kopfschmerzen/2018, MyLife Media GmbH

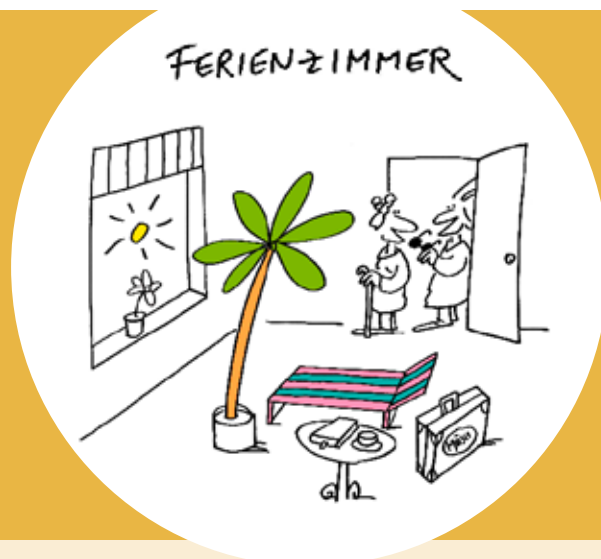
Kindergesundheitinfo.de/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln

Aktive-Rentner.de/Kopfschmerzen im Alter

Worlds of food.de, MAIRDUMONT NETLE-TIX GmbH & Co. KG, Stuttgart



«BI ÜS CHAME  
CHRAFT SAMMLE  
U ME CHUNNT  
ZUR ERHOLIG.»



## FERIEN- UND ENTLASTUNGSZIMMER für Kurzaufenthalte im Zentrum Mösli Utzenstorf

Viele ältere Menschen, welche auf Betreuung und Pflege angewiesen sind, leben zu Hause und werden oftmals von ihren Angehörigen rund um die Uhr betreut. Das Zentrum Mösli bietet ein temporäres Ferienzimmer an zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Auch Personen, welche nach einem Spitalaufenthalt noch nicht sofort nach Hause zurückkehren können, finden bei uns die Möglichkeit eines abwechslungsreichen Kurzaufenthaltes mit nützlichen Therapien.

### Unser Angebot für maximal 56 Tage

Wir bieten ein wohnliches, geschmackvoll eingerichtetes Zimmer mit eigener Nasszelle und Balkon an. Während 24 Stunden kann der Gast auf eine umfassende und kompetente Betreuung und Pflege zählen. Die Verantwortlichen der Betreuung und Pflege legen mit dem Gast und seinen Angehörigen gemeinsam die Ziele und Schwerpunkte des Aufenthaltes fest und erfassen die individuellen Bedürfnisse.

Gerne zeigen wir Ihnen die verschiedenen Aktivierungsmöglichkeiten und die mögliche Alltagsgestaltung. Einen Teil der anfallenden Kosten wird durch Ihren Krankenversicherer mitfinanziert.

### Therapieangebote

Mit einer ärztlichen Verordnung können Dienstleistungen wie Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie im Hause oder im Spital Emmental in Burgdorf in Anspruch genommen werden. Die Finanzierung ist durch Ihren Krankenversicherer gesichert.

### Ärztliche Betreuung

Wir arbeiten eng mit den Hausärzten vom Dorf zusammen. Diese führen gewünschte Visiten jederzeit im Zentrum Mösli durch und sind im Notfall für Sie da. Eine aktuelle Diagnose- und Medikamentenliste, welche der behandelnde Hausarzt oder das Spital uns vor Eintritt zukommen lässt, dient der optimalen Sicherheit und bildet die Basis für eine angepasste Betreuung und Pflege. Die Finanzierung ist durch Ihren Krankenversicherer gesichert.

### Weitere Angebote

Das Zentrum Mösli legt grossen Wert auf seine vielseitigen kulturellen Anlässe und Aktivitäten je nach Saison. Mit seiner schmucken Cafeteria und dem mediterranen Innenhof ist es ein beliebter Begegnungsort. Ein lauschiger Weg führt rund um das Areal. Gemeinsame Mittag- und Abendessen mit den Angehörigen können nach Voranmeldung in angenehmer Umgebung genossen werden.



Für weitere Informationen  
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

032 666 45 11  
info@zentrummoesli.ch

Jürg Kruger, Heimleitung  
Sandra Rhiner, Leitung Betreuung und Pflege



## DIE VERANTWORTLICHEN

### Stiftungsrat

Verena Baumgartner  
 Maria Theresia Berger  
 Madeleine Bieri  
 Erich Boggio, Kassier  
 Christine Hofmann  
 Hans-Ulrich Käser  
 Annekäthi Schwab, Präsidium  
 Margrit Struchen  
 Annekäthi Walther

### Geschäftsleitung

Urs Binz  
 Erich Boggio, Vorsitz  
 Christophe Bosshart  
 Rosmarie Habegger, Stv. Vorsitz  
 Barbara Thürkauf

### Heimleitung\* und Mitarbeitende

Dilan Akgül  
 Conseptia Arulappu  
 Gaby Bachmann  
 Käthi Bartlome  
 Nadia Bartlome  
 Elisabeth Biser  
 Monika Bütikofer  
 Ilaria De Santis  
 Fabienne Eberhard  
 Susanne Egger  
 Daniela Fischer  
 Brigitte Frey  
 Beatrix Gerber  
 Doris Gerber  
 Christine Grundbacher  
 Margret Hager  
 Nadine Hiestand  
 Monika Hügli  
 Sabina Huldi  
 Stephan Joggi

Verena Joggi  
 Silvia Klossner  
 Jürg Kruger\*  
 Teresa Kudyba  
 Beatrice Kurmann  
 Dominic Kurth  
 Maja Lanz  
 Gabi Leuenberger  
 Eliane Lüscher  
 Elisabeth Marti  
 Silvia Mathys  
 Jürg Meyer  
 Andrea Müller  
 Joël Müller  
 Anna Nowopolska  
 Res Oberli  
 Priska Potjer  
 Regula Ramser  
 Sandra Rhiner  
 Verena Rohrbach  
 Beatrice Roth  
 Heinz Röthlisberger

Karin Salvisberg  
 Ursula Schelker  
 Isabelle Schertenleib  
 Beatrice Schwab  
 Marianne Schwaller  
 Manuela Schweiger  
 Marlis Stauffer  
 Barbara Stettler  
 Monika Studer  
 Livio Tschärner  
 Anita Weinmann  
 Rita Widmer  
 Anita Winterberg  
 Doris Wyss  
 Sandra Wyss  
 Sibylle Wyss  
 Christa Zaugg  
 Livio Zbinden  
 Carmen Zemp  
 Susanna Zimmermann  
 Silvia Zurbuchen

## IM MÖSLI WOHNEN

### Wohn- und Pflegeheim

Anna Aeschlimann  
 Heidi Affolter  
 Paula Affolter  
 Verena Bangerter  
 Gertrud Bichsel  
 Rosa Buchser  
 Rudolf Buchser  
 Marie Eberhard  
 Gertrud Egli  
 Helene Eicher  
 Margrit Flückiger  
 Rosmarie Gilgen  
 Ernest Glatz  
 Walter Grunder  
 Elisabeth Hess

Elisabeth Jörg  
 Martha Joss  
 Katharina Kipfer  
 Katharina Knuchel  
 Gertrud Kunz  
 Ruth Künzi  
 Rosmarie Lehmann  
 Annalies Moser  
 Andreas Müller  
 Erwin Müller  
 Heidi Müller  
 Anny Nenniger  
 Klara Röthlisberger  
 Johanna Rüeßegger  
 Johanna Rutschmann  
 Susanne Ryser

Kurt Schönthal  
 Gertrud Schwarz  
 Klara Siegenthaler  
 Käthi Sollberger  
 Gertrud Steffen  
 Franz Steiner  
 Nelly Stoller  
 Antonia Suri  
 Silvia Thommen  
 Hans-Ulrich Werthmüller  
 Adelheid Wüthrich

### Siedlung

Alfred und Katharina Berchten  
 Dora Capaul  
 Dora und Ferdinand Fuchs

Johanna und Walter Grunder  
 Berta Hofer  
 Johanna Hosmann  
 Marie-Helene Köhli  
 Erika Kräuchi  
 Heinz Ledermann  
 Lonny Luder  
 Verena Mellenberger  
 Friedrich Pfister  
 Elisabeth und Werner Schneider  
 Berta Weber  
 Ruth Wüthrich  
 Marie-Louise Zahnd

Stand per 31.12.2018



Zentrum Mösli  
 Waldstrasse 54  
 3427 Utzenstorf

Fon 032 666 45 11  
 Fax 032 666 45 12  
 www.zentrummoesli.ch

Pflege  
 Betreuung Wohnen  
 im Alter