

Schlaf und Kopfschmerzen stehen auf unterschiedliche Art und Weise miteinander in Verbindung. Kopfschmerzen können Auslöser von Schlafstörungen sein, von letzteren ausgelöst werden oder gleichzeitig mit ihnen auftreten. Je nachdem, wo ihre Ursache liegt, muss anders mit ihnen umgegangen werden.



Kopfschmerz und Schlafstörungen als gegenseitige Ursachen

Kopfschmerz kann ein Auslöser für Schlafstörungen sein: Der Schmerz selbst, der bloße Gedanke an den Schmerz oder die Angst vor einer Kopfschmerz-Attacke erschweren das Einschlafen.

Anders herum können Schlafstörungen aber auch Kopfschmerzen auslösen: Die Obstruktive Schlafapnoe (OSA) – eine schlafbezogene Atmungsstörung, die von langen Atempausen und dadurch auch von einer Sauerstoffunterversorgung gekennzeichnet ist – verursacht **Schlafapnoe-Kopfschmerz**. Auch nächtliches **Zähneknirschen** (Bruxismus), **Alpträume** oder **Schlaflosigkeit** können Kopfschmerzen auslösen. Außerdem kann Kopfschmerz als **Nebenwirkung mancher Medikamente** auftreten, die zur Behandlung von Schlafstörungen gedacht sind.

Schlafbezogene Kopfschmerzen

Unter schlafbezogenen Kopfschmerzen sind solche zu verstehen, die in Verbindung zu Schlafstörungen stehen, bei denen das eine aber nicht Auslöser für das andere ist. Damit unterscheiden sie sich von den zuvor beschriebenen Arten.

Cluster-Kopfschmerz bspw. ist charakterisiert durch schwere, einseitige Kopfschmerz-Attacken. Er wird begleitet von mindestens einem typischen Symptom, bspw. einer verstopften Nase oder vermehrtem Schwitzen im Gesicht.

Bei **Migräne** kommt es zu meist einseitigen, pulsierenden Kopfschmerz-Attacken, die sich bei Bewegung verschlimmern. Symptome wie Übelkeit und Reiz-Überempfindlichkeit bessern sich häufig nach dem Schlafen. Migräne kann aus dem Schlaf heraus auftreten. Betroffene leiden häufig auch unter Schlafwandeln und Nachtangst.

LETSLEEP-TIPPS

- Ist Schlaflosigkeit (Einschlaf-, Durchschlaf- oder Ausschlafprobleme) die Ursache für den Kopfschmerz, muss diese behandelt werden. Auf www.letsleep.de unter „Schlaf Tipps“ findet Ihr hierzu viele Anregungen und Übungen.
- Sind Verhaltensauffälligkeiten wie Schlafapnoe oder Zähneknirschen die Ursache für den Kopfschmerz, müsst Ihr dringend einen Arzt aufsuchen. Erst recht, wenn der Kopfschmerz Ursache der Schlafprobleme ist.
- Gegen leichte, nicht regelmäßig auftretende Kopfschmerzen kann es helfen, ein Glas Wasser zu trinken, eine reizarme Umgebung aufzusuchen, einen kurzen Mittagsschlaf (max. 15 Min. ab dem Zeitpunkt des Einschlafens) zu machen oder früh ins Bett zu gehen.