

Obwohl sie sich nicht von anderen [Kopfschmerzen](#) unterscheiden, können Kopfschmerzen am Nachmittag durch etwas ausgelöst werden, das Sie früher am Tag getan oder konsumiert haben.

Im Folgenden finden Sie 10 häufige Ursachen für Kopfschmerzen am Nachmittag und wie Sie diese verhindern können.

## **Hunger**

Kopfschmerzen am Nachmittag können durch Hunger verursacht werden, da der Blutzuckerspiegel sinkt. Hunger Kopfschmerzen können auch Symptome wie Schwindel, Müdigkeit oder Wackelgefühl verursachen. Es kann Sie auch in Ohnmacht fallen lassen.

Wenn Sie chemische Substanzen gegen Diabetes einnehmen, sind Sie möglicherweise anfälliger für durch Hunger verursachte Kopfschmerzen, da einige dieser Substanzen dazu führen können, dass Ihr Blutzuckerspiegel zwischen den Mahlzeiten sinkt.

Verhindern Sie Hunger-Kopfschmerzen, indem Sie regelmässig essen. Befolgen Sie eine gesunde frische Ernährung und vermeiden Sie es, fetthaltige oder zuckerhaltige Junk-Foods zu essen.

Gewisse chemische Substanzen können zusammen mit Nahrung und Getränken zu Wechselwirkungen führen. Kopfschmerzen können auftreten.

## **Dehydration**

Dehydrationskopfschmerzen können auch am Nachmittag auftreten, wenn Sie tagsüber, vor allem am Morgen, nicht genug Wasser trinken oder wenn Sie mehrere Tassen Kaffee ohne Trinkwasser konsumieren.

Wenn Sie dehydriert sind, können andere Symptome auftreten wie:

- Dunkler Urin oder seltenes Wasserlassen
- Schwindel
- Trockener Mund, Lippen und Hals, schuppige Haut
- Reizbarkeit

## Alkohol

Alkoholische Getränke am Morgen oder über den Mittag getrunken können Kopfschmerzen (darunter auch Cluster-Kopfschmerzen an der Vorderseite des Kopfes) am Nachmittag verursachen.

## Koffein

Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen, wenn sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee konsumieren. Koffein, ein starkes Nervengift, verschlimmert auch die Dehydrationskopfschmerzen.

Andererseits kann Koffein in einigen Fällen helfen, Kopfschmerzsymptome zu verhindern oder zu lindern. Wenn Sie regelmässig Koffein konsumieren, kann eine Reduzierung Ihres Kaffeekonsums Nachmittags-Kopfschmerzen verursachen.

## Migräne

Eine **Migräne** ist eine Art von neurologischem Kopfschmerz, der durch Veränderungen der Nervenbahnen, Neurotransmitter und anderer Gehirnchemikalien verursacht wird. Menschen mit Migräne können Übelkeit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und ungewöhnliche Empfindungen erfahren.

Sie können zu jeder Tageszeit eine Migräne haben. Häufige Auslöser sind bestimmte Gerüche, Gesehenes (Licht z.B.), Geräusche oder Lebensmittel.

Wenn Sie jeden Tag zur gleichen Zeit Migränekopfschmerzen haben, notieren Sie sich Ihre Symptome und Aktivitäten, um mögliche Auslöser zu identifizieren und diese zu vermeiden.

## **Überanstrengung der Augen**

Sie können Kopfschmerzen durch Überanstrengung der Augen bekommen, wenn Sie auf einen Computer oder Laptop starren, ohne Pausen einzulegen. Kopfschmerzen bei Überanstrengung der Augen können auch durch unkorrigierte Sehprobleme oder Muskelstörungen im Gesicht oder im Hals verursacht werden.

Kopfschmerzen mit Überanstrengung der Augen verursachen Schmerzen in der Vorderseite Ihres Kopfes. Sie können sich erschöpft fühlen oder schlimmere Schmerzen haben, wenn Sie bei der Arbeit an Ihrem Computer keine Pausen einlegen.

## **Muskelspannung / Verspannungen / Fehlspannungen**

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Art von Kopfschmerzen und treten auf, wenn die Muskeln in Nacken, Schultern oder Kiefer angespannt sind. Dies verursacht Schmerzen, die auf Ihren Kopf ausstrahlen.

Spannungskopfschmerzen treten allmählich auf und verschlechtern sich über mehrere Stunden hinweg stetig. Diese Art von Kopfschmerzen kann auftreten, wenn Sie in Ihrem Auto sitzen, an Ihrem Computer arbeiten oder lange Zeit in einer unbequemen Position bleiben.

Da sich die Muskeln in Ihrem Nacken oder Ihren Schultern durch Spannungskopfschmerzen angespannt anfühlen, kann das Massieren dieser Muskeln helfen, Ihre Kopfschmerzen zu lindern. Einige Menschen berichten

jedoch, dass das Massieren dieser Bereiche ihre Kopfschmerzen verschlimmern kann.

Während sie nicht gefährlich sind wie Kopfschmerzen, die durch Bluthochdruck verursacht werden, können Spannungskopfschmerzen Stunden oder Tage dauern. Dehnen Sie Kopf, Nacken und Schultern, machen Sie beim Arbeiten am Computer häufige Pausen und üben Sie tiefes Atmen, um Spannungskopfschmerzen zu lindern.

## **Allergien**

Allergien (sie werden durch eine Immunschwäche ausgelöst) können schmerzhaften Druck in Kopf und Gesicht verursachen.

Allergien können u.a. so wirken:

- Sie fühlen sich abgelenkt oder müde, lustlos
- Augen jucken und Sie müssen
- viel niesen

Im Laufe des Tages können schmerzhaft Symptome auftreten.

## **Hoher Blutdruck**

Während Bluthochdruck (Hypertonie) normalerweise keine Kopfschmerzen verursacht, kann ein gefährlich hoher Blutdruck von 180/120 mm/Hg und mehr zu Beschwerden führen. Kopfschmerzen, die durch Bluthochdruck verursacht werden, treten nicht immer mit anderen Symptomen auf, aber Sie können Flecken sehen, gerötete Haut haben oder sich schwindelig fühlen.

Hoher Blutdruck, der Kopfschmerzen verursacht, sollte als medizinischer Notfall behandelt werden. Es ist auch besonders gefährlich für schwangere

Frauen. Wenn Ihr Blutdruck bei 180/120 mm/Hg oder höher bleibt, suchen Sie einen Arzt auf. Danach überlegen Sie sich, wie Sie auch ohne Medikamente zu einem normalen Blutdruck kommen.

## **Notfälle**

Kopfschmerzen, die durch schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie Schlaganfall oder Aneurysma verursacht werden, können am Nachmittag auftreten. Aber im Gegensatz zu anderen Arten von Kopfschmerzen verschwinden diese Kopfschmerzen normalerweise nicht und kehren zurück.

Wenn Sie nachmittags unter Kopfschmerzen leiden, gehen Sie nicht immer davon aus, dass die Tageszeit der Auslöser ist. Sie können zu jeder Tageszeit starke Kopfschmerzen haben.

Kopfschmerzen können eine medizinische Notfallversorgung erfordern, wenn Sie Folgendes erleben:

- Ein intensiver Kopfschmerz, der sich erheblich von Ihrem üblichen Kopfschmerzmuster unterscheidet
- Sehstörungen oder Schmerzen im Auge
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnis- oder Persönlichkeitsveränderungen während der Kopfschmerzen
- Ein plötzliches Knallen im Kopf
- Kopfschmerzen nach einem Autounfall oder einem Schlag in den Kopf
- Ein sehr steifer Nacken mit Anzeichen einer Infektion wie Muskelschmerzen oder hohem Fieber

## **Behandlung von Kopfschmerzen am Nachmittag**

Diese Änderungen des Lebensstils können auch dazu beitragen, die

Wahrscheinlichkeit von Kopfschmerzen am Nachmittag zu verringern:

- Essen Sie regelmässig gesund.
- Vermeiden Sie häufige Kopfschmerzauslöser wie Alkohol und Kaffee.
- Lassen Sie sich regelmässig untersuchen und tragen Sie Brillengläser, falls notwendig
- Sitzen Sie nicht in gebeugten oder angespannten Positionen
- Machen Sie häufige Pausen bei der Arbeit
- Dehnen und bewegen Sie sich alle paar Stunden
- Trinken Sie den ganzen Tag stilles Wasser

Hilft das alles nichts, oder Sie möchten auf chemische Substanzen mit Nebenwirkungen verzichten, was wir Ihnen ausser im Notfall wärmstens empfehlen, beraten wir Sie gerne kompetent.

Unsere Klienten, die meistens an chronischen Kopfschmerzen oder häufig an Migräne leiden, richten sich nach den Informationen im E-Book.

[Kopfschmerzen | alle Arten](#)

<https://www.schmerzexperten.ch/migraene/>