

A close-up photograph of a man with a distressed expression, holding his right hand to his forehead. He is wearing a black t-shirt. The background is a plain, light color.

KOPFSCHMERZ

Wie er entsteht

Wie man ihm vorbeugt

Wie man ihn loswird

Vorwort

Gelegentliche Kopfschmerzen sind lästig, aber kein ernstes gesundheitliches Problem. Viele Menschen leiden jedoch regelmäßig unter heftigen Attacken – darunter auch Kinder. Sie sind dann für Stunden oder sogar Tage schachmatt gesetzt.

Die gute Nachricht ist: Chronische Kopfschmerzen sind kein Schicksal. Auch wer regelmäßig von heftigen Schmerzattacken gequält wird, kann viel tun, damit sie zumindest seltener und weniger heftig auftreten.

Ihre NetDoktor-Redaktion

Diese Broschüre möchte Sie dazu ermutigen, aktiv zu werden. Denn Medikamente sind nur ein Baustein zur Vorbeugung und Behandlung. Ob Migräne oder Spannungskopfschmerz – mit ein paar wenigen, aber wirksamen Lebensstiländerungen können Sie viel erreichen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie neben wichtigen Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Kopfschmerzarten und ihren Ursachen auch viele praktische Hinweise und Tipps von Experten, wie Sie den Plagegeist im Kopf zähmen können. Sie werden sehen, es funktioniert!

Inhalt

| | |
|--|----|
| Kopfweh – verbreiteter Plagegeist | 04 |
| Warum der Kopf schmerzt – die wichtigsten Auslöser | 05 |
| Steckbrief Spannungskopfschmerz | 06 |
| Spannungskopfschmerz – wie entsteht der eigentlich? | 07 |
| Steckbrief Migräne | 08 |
| Migräne – wie entsteht die überhaupt? | 09 |
| Steckbrief Clusterkopfschmerz | 10 |
| Cluster Kopfschmerz – wie entsteht der eigentlich? | 11 |
| Wer bin ich? Spannungskopfschmerz, Migräne oder Cluster auf einen Blick | 12 |
| | |
| Erste Hilfe bei Kopfschmerzen – Medikamente | 13 |
| Wenn Schmerzmittel Kopfweh machen | 14 |
| Kopfschmerzbehandlung: „Es gibt Alternativen zu Schmerztabletten“ | 15 |
| Heilpflanzen gegen Kopfweh | 17 |
| Akupunktur – Nadeln gegen den Schmerz | 18 |
| Erste Hilfe bei Kopfschmerzen – Massage und Akupressur | 19 |
| Erste Hilfe bei Kopfschmerzen – Wärme und Kälte | 20 |
| Erste-Hilfe-Übung gegen Kopfweh | 21 |
| Biofeedback: „Die Patienten profitieren enorm“ | 22 |
| | |
| Kopfschmerzen vorbeugen – so funktioniert’s! | 24 |
| Vorbeugen – Spezialfall Migräne | 25 |
| Botox gegen den Schmerz | 25 |
| Psychotraining | 26 |
| Psyche und Schmerz: „Die Seele kann Schmerzen kontrollieren“ | 27 |
| Mit Bewegung gegen Kopfschmerz | 29 |
| Locker werden | 29 |
| Schach dem Stress! | 29 |
| Bewegungshäppchen zwischendurch | 29 |
| Vorbeugen mit Entspannungstechniken | 30 |
| | |
| Arbeitsplatz richtig einrichten | 31 |
| Kleine Auszeiten nehmen | 32 |
| | |
| Behandlung: „Starke Kopfschmerzen sind ein Fall für den Arzt“ | 33 |
| Checkliste für Notfallkopfweh | 35 |
| Kinder mit Kopfweh | 36 |
| Kinder mit Migräne – die Besonderheiten | 37 |
| Kopfschmerzpatienten: „Jedem kann geholfen werden“ | 38 |

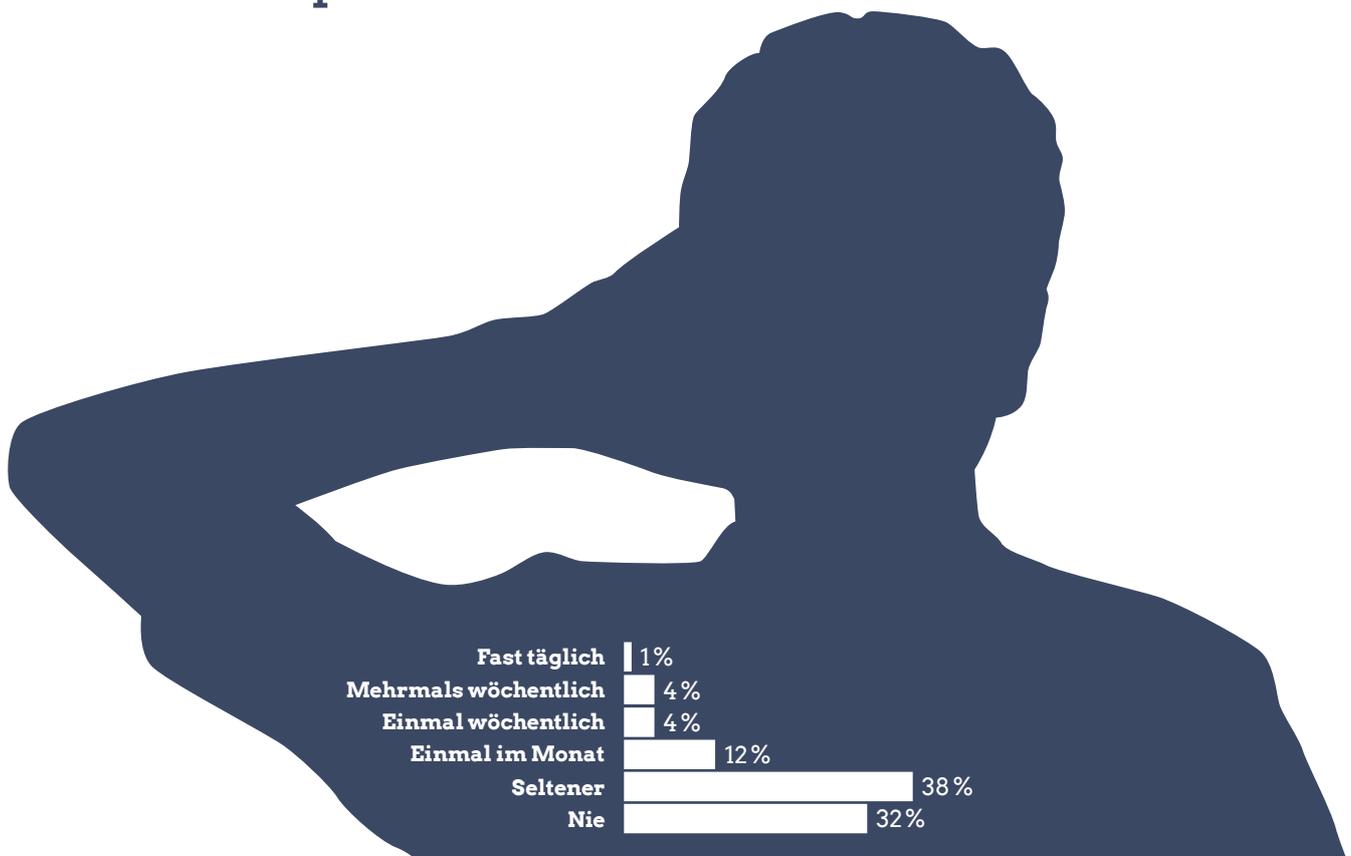
Kopfwahl - verbreiteter Plagegeist

Ein Presslufthammer donnert auf die Schläfen, ein Schraubstock zwingt den Schädel ein, oder es bohrt sich ein glühender Nagel ins Gehirn – Kopfschmerzen können höchst unterschiedlich daher kommen. Und sie sind sehr verbreitet: Drei von vier Deutschen haben zumindest gelegentlich Kopfschmerzen, fast jeder Zehnte mindestens einmal wöchentlich.

Frauen plagen sie öfter als Männer, Menschen unter 30 leiden häufiger darunter als ältere.

Was kaum jemand weiß: Insgesamt gibt es fast 400 verschiedene Kopfschmerzarten. Die meisten Menschen leiden allerdings unter Spannungskopfschmerz oder Migräne. Die anderen Formen von Kopfschmerz machen nur etwa fünf Prozent aller Kopfschmerzfälle aus.

So häufig leiden die Deutschen unter Kopfschmerzen



Quelle: Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit, 2013

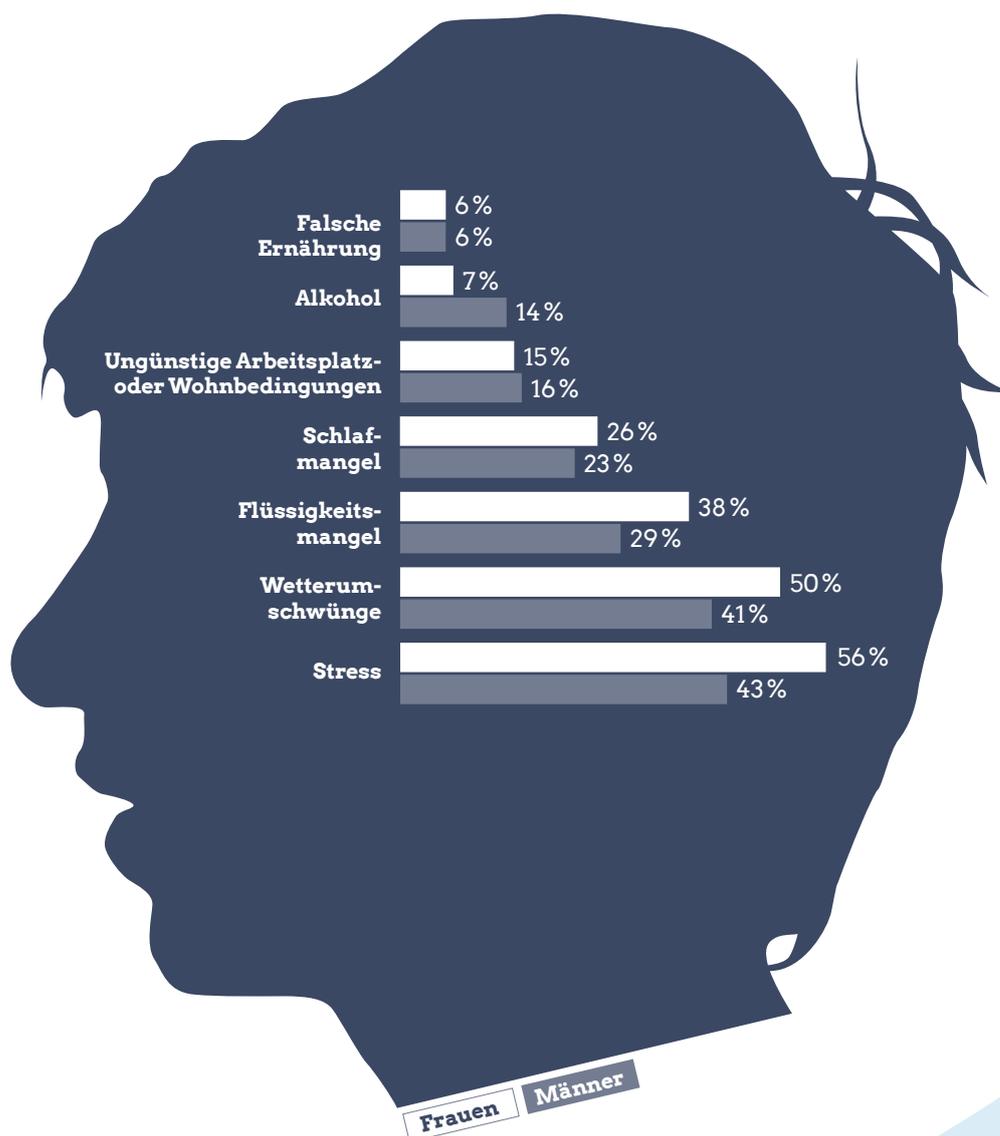
Warum der Kopf schmerzt –

die wichtigsten Auslöser

Kopfschmerzen sind keine Krankheit, Kopfschmerzen sind ein Symptom. Und das kann ganz unterschiedliche Auslöser haben. Seelische Faktoren wie Stress, Angst und Depressionen, aber auch körperliche Ursachen wie Verspannungen der Kiefermuskulatur, des Nackens sowie Schlafmangel und Infekte.

Auch Wetterumschwünge, Flüssigkeitsmangel oder schlecht belüftete Räume können Kopfschmerzen verursachen. Bei Frauen können Hormonschwankungen während des Zyklus Kopfweg auslösen. Und dann sind da natürlich noch die geliebten Gifte: Alkohol und Nikotin.

Hauptursachen von Kopfschmerzen



So fühlt er sich an: Spannungskopfschmerzen äußern sich als dumpfer, drückender Schmerz. Als ob der Kopf in einem Schraubstock stecken oder ein schwerer, zu enger Helm auf den Schädel drücken würde. Spannungskopfschmerzen sind leicht bis mäßig stark.

Weitere typische Kennzeichen: Durch körperliche Aktivität wird der Spannungskopfschmerz nicht verstärkt. Alltagsaufgaben fallen eventuell schwerer, können aber in der Regel bewältigt werden. Oft sind bei Spannungskopfschmerz Nacken- oder Schultermuskeln verspannt. Meist

hält er für Stunden, manchmal bis zu mehreren Tagen an. Nur wenige Patienten sind licht- und lärmempfindlich.

So häufig ist er: Spannungskopfschmerzen kennen die meisten aus eigener Erfahrung. Sie sind die verbreitetste Kopfschmerzform. Die Hälfte der Erwachsenen und etwa jedes fünfte Kind leiden mindestens einmal im Jahr unter Spannungskopfschmerz. Bei den meisten tritt er nur sporadisch auf. Summieren sich die Kopfschmerztage auf mehr als 15 im Monat, spricht man von chronischem Spannungskopfschmerz.



Spannungskopfschmerz –

wie entsteht der eigentlich?

Obwohl der Spannungskopfschmerz die häufigste Kopfschmerzart überhaupt ist, sind seine genauen Mechanismen bisher nicht vollständig geklärt.

Experten vermuten inzwischen, dass es sich um eine organische Erkrankung handelt, bei der innere und äußere Faktoren zusammenwirken.

Äußere Ursachen können ständige muskuläre Verspannungen sein, insbesondere im Nackenbereich, ausgelöst durch eine falsche Haltung, Stress und emotionale Probleme.

Innerer Faktor könnte eine Störung des körpereigenen Schmerzabwehrsystems im Gehirn sein. Das Gehirn kann nämlich selbst regulieren, wie viele Schmerzinformationen erlebt werden. Ist diese Regulierung gestört, nehmen Betroffene Sinnesreize eher als schmerzhaft wahr als andere Menschen. Sie sind ganz einfach schmerzempfindlicher. Das kann zum einen genetisch bedingt sein – tatsächlich häufen sich Probleme mit Spannungskopfschmerzen in manchen Familien. Sie können sich aber auch im Laufe des Lebens entwickeln, beispielsweise aufgrund negativer Erlebnisse.



Steckbrief Migräne

So fühlt sie sich an: Die pulsierenden, pochenden oder hämmernden Migräneschmerzen sind mittelstark bis stark und damit für die Betroffenen eine ziemliche Belastung. Der Schmerz sitzt meist nur auf einer Seite des Kopfes, diese kann jedoch von Anfall zu Anfall variieren.

Weitere typische Kennzeichen: Migräneattacken dauern in der Regel mindestens vier und höchsten 72 Stunden. Oft kommen zu den Schmerzen Übelkeit und Erbrechen oder auch Licht- und

Lärmempfindlichkeit hinzu. Bei jedem zehnten Migränepatienten kündigt sich die Attacke mit einer sogenannten Aura an: Das können Sehstörungen in Form von Zickzacklinien, ein eingeengtes Gesichtsfeld oder sogar Sprachstörungen und Taubheitsgefühle sein.

So häufig ist sie: In Deutschland leiden etwa 7 bis 10 Prozent der Männer und 13 bis 18 Prozent der Frauen unter Migräne. Auch Kinder können schon Migräne haben.



Wie eine Migräne entsteht und was bei einem Anfall genau im Kopf passiert ist, weiß man noch nicht genau.

Wie beim Spannungskopfschmerz müssen aber innere und äußere Faktoren zusammenwirken, damit ein Mensch Migräne entwickelt. Experten vermuten, dass bestimmte Gene Gehirn und Nervensystem der Patienten besonders empfindlich auf äußere und innere Reize, sogenannte Triggerfaktoren, reagieren lassen. Das können Stress oder andere psychische Belastungen sein, aber auch bestimmte Nahrungsmittel oder hormonelle Schwankungen. Zu einem Migräneanfall kommt es immer dann, wenn das Gehirn, das bei Migränikern ohnehin immer auf Hoch-

touren läuft, mit der Summe der Trigger nicht zurechtkommt.

Doch wie entsteht der Schmerz konkret? Eine Annahme ist, dass eine Durchblutungsveränderung im Gehirn die Schmerzen unter der Schädeldecke verursacht. Dafür spricht, dass eine Migräneattacke mit pulsierenden Schmerzen einhergeht. Allerdings lassen sich solche Durchblutungsveränderungen nicht bei allen Migränepatienten feststellen.

Eine neuere Hypothese ist, dass eine Überschwemmung mit Botenstoffen eine sogenannte neurogene Entzündung bewirkt. Und die könnte die Schmerzrezeptoren im Kopf reizen.



Steckbrief Clusterkopfschmerz

Wie er sich anfühlt: Clusterkopfschmerz gehört zu den schwersten Schmerzempfindungen überhaupt. Betroffene beschreiben ihn deshalb auch als Vernichtungsschmerz.

Die Attacke betrifft nur eine Seite des Kopfes und endet meist nach 30 bis 45 Minuten. Sie kann aber auch nur 15 Minuten anhalten oder sogar drei quälende Stunden.

Weitere Kennzeichen: Begleitsymptome der Attacke sind Augentränen, Augenrötung, hängende Augenlider, verstopfte

Nase, Schwitzen, Pupillenverengung oder Schwellungen des Lides auf der Seite der Schmerzen. Im Gegensatz zu Migränepatienten, die Ruhe brauchen, verspüren die Betroffenen einen starken Bewegungsdrang.

Wie häufig ist er? Clusterkopfschmerzen sind sehr viel seltener als Spannungskopfschmerzen oder Migräne. In Deutschland sind etwa 120.000 Menschen vom Clusterkopfschmerz betroffen, davon dreimal mehr Männer als Frauen.



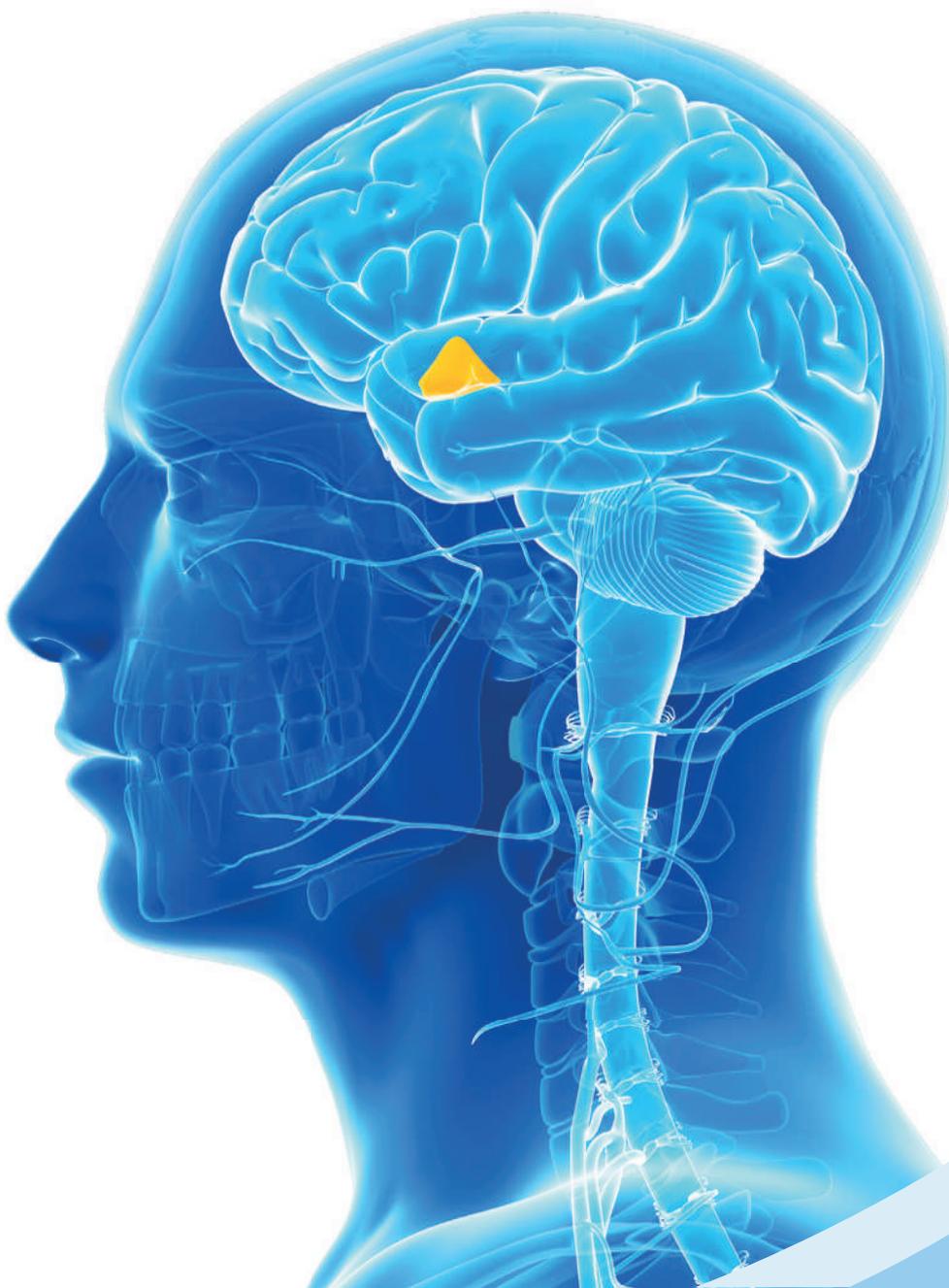
Clusterkopfschmerz –

wie entsteht der überhaupt?

Ursachen und Entstehungsmechanismus von Clusterkopfschmerzen sind derzeit noch nicht genau bekannt. Da die Attacken aber in einer bestimmten Tages- und Jahreszeitenrhythmik (vor allem nach dem Einschlafen, in den frühen Morgenstunden, im Frühling und Herbst) auftreten, geht man davon aus, dass ihnen eine Fehlsteuerung biologischer Rhythmen zugrunde liegt.

Die Steuerung des Schlaf-wach-Rhythmus regelt unter anderem ein Bereich des Zwischenhirns, der Hypothalamus. Experten vermuten, dass die Attacken hier entstehen und dass das autonome Nervensystem sie aufrechterhält.

Studien haben nachgewiesen, dass die Hirnregion um den Hypothalamus bei Clusterkopfschmerz-Patienten stärker aktiv ist als gewöhnlich.



Wer bin ich?

Spannungskopfschmerz, Migräne oder Cluster auf einen Blick

| | Spannungskopfschmerz | Migräne | Clusterkopfschmerz |
|---------------------------------------|---|--|--|
| Wie häufig? | 70% der Bevölkerung, davon mehr Frauen (60–70%) | 10 – 15 % der Bevölkerung, davon mehr Frauen (60 – 70 %) | < 1 % der Bevölkerung davon mehr Männer (80 – 90 %) |
| Wo tut es weh? | Meist beidseitig | Einseitig | Immer einseitig, Auge, Stirn, Schläfe |
| Wie sehr tut es weh? | Leicht bis mäßig | Mittelstark bis stark | Unerträglich (Vernichtungsschmerz) |
| Wie fühlt sich der Schmerz an? | Stetig, dumpf, drückend | Intensiv, pulsierend | Stechend |
| Gibt es Begleitsymptome? | Muskelverspannungen | Licht- und Lärmempfindlichkeit, Erbrechen, Ruhebedürfnis, kündigt sich bei manchen mit Sinnesstörungen an (Aura) | Rötung und Tränen des Auges, laufende Nase, Bewegungsdrang |
| Wie lange tut es weh? | 30 Minuten bis sieben Tage | 4 bis 72 Stunden | 15 Minuten bis 3 Stunden |
| Wie oft tut es weh? | Variabel | Meist mehrfach im Monat | Variabel |
| Wann tut es weh? | Variabel | Variabel | Meist zu fixen Zeiten, oft nachts |
| Gibt es längere schmerzfremde Phasen? | Variabel | Bei einigen Patienten, z.B. in der Schwangerschaft | Variabel |

Erste Hilfe bei Kopfschmerzen –

Medikamente

Bei Kopfschmerzen greifen die meisten rasch zu einer Tablette. Tatsächlich sind einige Schmerzmittel auf dem Markt, die das quälende Drücken und Ziehen

schnell verblassen lassen. Allerdings wirken diese nicht nur erleichternd, sie haben auch Nebenwirkungen.

Acetylsalicylsäure (ASS) wirkt gut bei Spannungskopfschmerzen. Es hemmt aber auch die Blutgerinnung und schlägt auf den Magen. Empfindliche Menschen reagieren darauf mit Magendrücken, Sodbrennen – selten auch mit Blutungen der Magen- und Darmschleimhaut.

Ibuprofen hilft gegen Schmerzen und Entzündungen. Es kann aber auch Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall verursachen. Selten treten Schwindel, Kopfschmerzen und Sehprobleme auf.

Paracetamol hilft gut gegen Schmerzen, senkt außerdem Fieber und ist bei kurzfristigem Einsatz gut verträglich. Langfristig eingenommen oder bei Überdosierung kann es allerdings die Leber schädigen.

Triptane nimmt man gleich zu Beginn einer schweren Migräneattacke oder auch bei Clusterkopfschmerz ein. Sie reduzieren neben den Schmerzen auch die Begleitsymptome wie beispielsweise Übelkeit. Sie werden meist gut vertragen. Allerdings können sie bei manchen Patienten ein Gefühl der Brustenge auslösen.

Naproxen wirkt zuverlässig schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Für Menschen mit empfindlichen Verdauungsorganen ist es weniger geeignet, da es Magen-Darm-Probleme verursachen kann. Andere Nebenwirkungen sind selten. Wer das Medikament sehr lange einnimmt, kann damit seinen Nieren schaden.



Wenn Schmerzmittel

Kopfweg machen

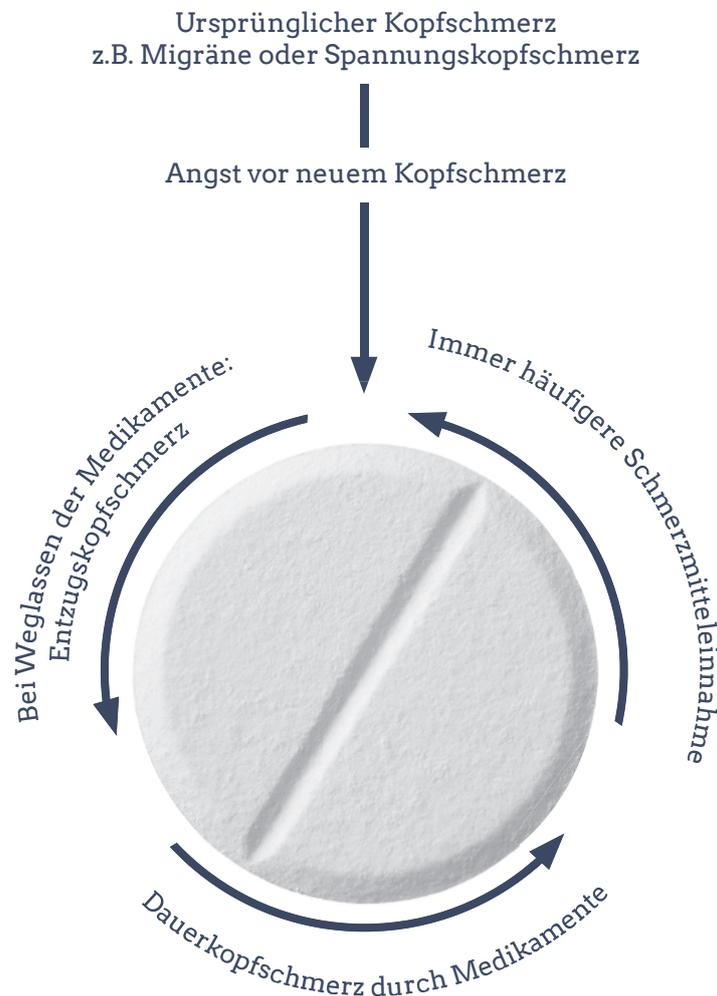
Es scheint paradox: Wer zu viele Schmerzmittel schluckt, kann davon erst recht Kopfweg bekommen. Sie sind daher nur geeignet, um sporadisch auftretende Kopfweg zu vertreiben. Öfter als zehn Mal im Monat sollten Sie sie nicht einnehmen. Sonst droht ein medikamentenbedingter Dauerkopfschmerz.

Eine mögliche Erklärung: Durch häufigen Schmerzmittelkonsum sinkt die Schmerz-

schwelle. Das Nervensystem wird immer sensibler für Schmerz. Reize, die normalerweise nicht als Schmerzen wahrgenommen werden, verursachen nun plötzlich Beschwerden.

Der Patient nimmt daraufhin noch mehr Schmerzmittel – ein Teufelskreis, aus dem man nur mühsam mit professioneller Unterstützung ausbrechen kann.

Teufelskreis Medikamentenkopfschmerz



Kopfschmerzbehandlung:

„Es gibt Alternativen zu Tabletten“

Der schnelle Griff zur Schmerztablette rächt sich auf Dauer. Schmerzmedizinerin Dr. Linda Tan erklärt, wie man den Tumult im Kopf auf andere Weise in Schach halten kann.

Frau Dr. Tan, Schmerzmittel sind auf Dauer keine Lösung. Was raten Sie Kopfschmerzpatienten?

Tatsächlich gibt es Alternativen zu Schmerztabletten. Mit bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln beispielsweise lässt sich Kopfschmerzen gut vorbeugen. Dazu gehört Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, das wichtig für den Nervenstoffwechsel ist. 400 Milligramm pro Tag können sowohl Spannungskopfschmerz als auch Migräneanfällen sehr gut vorbeugen. Was der Körper nicht verwerten kann, wird über den Urin ausgeschieden. So kann man praktisch nichts falsch machen.

Was ist mit Magnesium?

Damit lässt sich zumindest Spannungskopfschmerz vorbeugen. Man nimmt an, dass Magnesium die Muskulatur entspannt – und in sehr vielen Fällen sind es ja Verspannungen, die den Kopfschmerz provozieren.



Was kann man noch vorbeugend tun?

Bewegung hält Kopfschmerzen in Schach – sie lockert die Muskeln und baut Stress ab. Zwei- bis dreimal pro Woche Nordic Walking, Fahrradfahren oder einfach nur schnelles Gehen bringen schon viel. Man soll ins Schwitzen geraten, aber sich nur so stark anstrengen, dass man sich noch unterhalten könnte. Ebenso wichtig für Kopfschmerzpatienten ist es, eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung zu erlernen.



Dr. Linda Tan leitet das Zentrum für Naturheilkunde und Schmerztherapie in Düsseldorf. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Kombination von bewährter Schulmedizin und Verfahren aus der europäischen und chinesischen Naturheilkunde.

Kann man auf diese Weise ganz frei werden von Kopfschmerzen oder Migräne?

Das wohl nicht. Jeder Mensch hat seine Schwachstelle. Manche bekommen Rückenschmerzen, wenn sie überlastet sind, andere vielleicht Darmprobleme. Und manche reagieren in stressigen Situationen eben mit Kopfschmerzen. Die Häufigkeit der Attacken und ihre Schwere lassen sich aber deutlich reduzieren – man muss sich nur auf den Weg machen.

Heilpflanzen gegen Kopfweg



Pfefferminzöl ist eine gute Alternative bei Spannungskopfschmerz. Das Öl stimuliert die Kälte- und Druckrezeptoren in der Haut. Großflächig auf Stirn und Schläfen aufgetragen, vertreibt es Spannungskopfschmerzen genauso gut wie ein Schmerzmittel. **Achtung:** Für Kinder unter sechs Jahren ungeeignet, da asthmaähnliche Anfälle auftreten können!



Pestwurz kann Migräne vorbeugen. Es gehört zu den Medikamenten der zweiten Wahl, wird also erst verordnet, wenn die Medikamente der ersten Wahl nicht helfen.



Weidenrinde enthält den Wirkstoff Salicin, der Schmerzen lindert. Er entfaltet im Körper die gleiche Wirkung wie die Acetylsalicylsäure ASS. Lassen Sie sich bezüglich der Dosierung von Ihrem Apotheker beraten.

Akupunktur –

Nadeln gegen den Schmerz

Mit Akupunktur lässt sich sowohl Migräneattacken als auch Spannungskopfschmerzen vorbeugen. Die fernöstliche Nadelkur kann die Häufigkeit der Schmerzattacken reduzieren und deren Intensität abschwächen.

Allerdings braucht man etwas Geduld: Nach Angaben der Deutschen Ärztesell-

schaft für Akupunktur muss man rund 15 Sitzungen einplanen, bis sich die erhoffte Wirkung zeigt.

Mithilfe der Nadeln, so die Vorstellung, sollen Stauungen oder Blockaden der Lebensenergie Qi aufgelöst werden. Ist die Energie wieder im Fluss, bleiben die Kopfschmerzen auf Abstand.



Erste Hilfe bei Kopfschmerzen – Massage und Akupressur

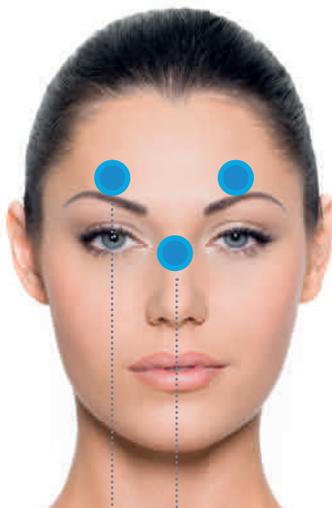
Mit Druck lassen sich Schmerzen lindern. Das nutzt jeder Mensch, wenn er sich intuitiv eine schmerzende Stelle reibt. Ebenso massieren wir automatisch die Schläfen, wenn wir Kopfweg haben. Die Informationen der Sinneszellen werden ans Gehirn gefunkt und fließen in die Schmerzverarbeitung mit ein.

Die Chinesen haben aus der Druckmassage ein Behandlungskonzept gemacht. Ihrer Vorstellung zufolge strömt die Lebensenergie Qi auf bestimmten Bahnen durch den Körper. Wo ihr Fluss blockiert

ist, entstehen Schmerzen. Die Blockaden lassen sich entweder mit Nadeln im Rahmen der Akupunktur oder durch Druckmassage, die Akupressur, lösen. Das können auch Punkte in anderen Körperregionen als der betroffenen sein, solange sie auf denselben Energiebahnen liegen.

So massieren Sie richtig: Mit festem Druck und gleichmäßig kreisenden Bewegungen für mehrere Minuten. Wenn es stärker zieht als an anderen Punkten, ist das ein Hinweis dafür, dass Sie den richtigen erwischt haben!

Massagepunkte bei Kopfschmerzen:

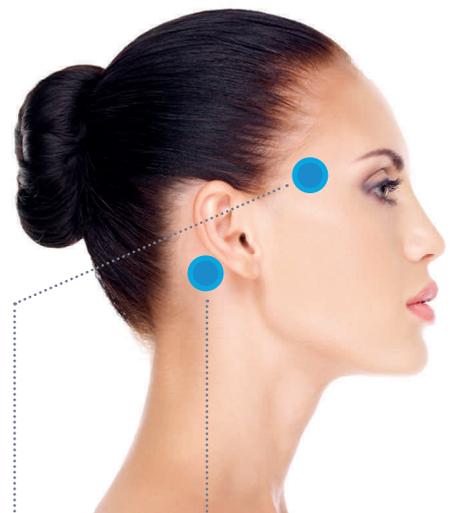


Kleine Vertiefung an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen

Schmerzpunkt über den Augenbrauen



Grube zwischen Daumenwurzel und Wurzel des Zeigefingers auf dem Handrücken



Vertiefungen an der Schädelbasis am Hinterkopf auf Ohrläppchenhöhe

Schläfen

Erste Hilfe bei Kopfschmerz –

Wärme und Kälte

Gegen Spannungskopfschmerzen hilft Kälte. Ein in ein Handtuch gewickelter Eisbeutel oder ein kalter Waschlappen auf Stirn und Schläfen lindert die Beschwerden. Denn durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Kälte ist vor allem bei leichteren Kopfschmerzen hilfreich.

Umgekehrt kann auch Wärme die Schmerzen vertreiben – insbesondere wenn sie mit verspannten Muskeln in Nacken und Schultern einhergehen.

Dann hilft eine heiße Kompresse im Nacken oder eine luftige Behandlung mit dem Föhn. Auch ein warmes Vollbad lockert die verspannte Nacken- und Schultermuskulatur. Besonders wirksam mit Badezusätzen wie Rosmarin (entspannend) oder Arnika (schmerzlindernd).

Hitze und Kälte wirken auch in Kombination: So regen wechselwarme Fußbäder die Durchblutung im gesamten Körper an und lindern Verspannungen.



Erste-Hilfe-Übung gegen Kopfweg

Wenn die Kopfweg von verspannten Nacken- und Schultermuskeln herrühren, helfen gezielte Dehnübungen.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder stellen Sie sich gerade hin. Schließen Sie die Augen. Machen Sie sich lang. Stellen Sie sich vor, von einem unsichtbaren Faden, der oben auf Ihrem Kopf befestigt ist, nach oben gezogen zu werden.

Atmen Sie nun aus und lassen Sie Ihren Kopf mit gestrecktem Hals langsam nach vorne sinken. Halten Sie die Position für 15 Sekunden, ohne zu atmen. Richten Sie sich dann wieder langsam auf und atmen Sie dabei ein.

Nach dem gleichen Prinzip neigen Sie nun den Kopf in den Nacken. Beim Neigen ausatmen, kurz verharren, beim Aufrichten wieder einatmen.

Anschließend neigen Sie den Kopf nach dem gleichen Prinzip erst nach rechts, dann nach links. Achten Sie dabei darauf, dass die Schulter, zu der Sie sich neigen, unten bleibt. Gleichzeitig winkeln Sie die Hand am ausgestreckten Arm der anderen Körperseite ab und pressen Sie nach unten, als ob Sie sich von einem Sitz hochstemmen würden. Das streckt die Halsmuskeln zusätzlich. Bleiben Sie dabei aber mit dem Oberkörper immer in aufrechter Position.



Biofeedback:

„Die Patienten profitieren enorm“

Beim Biofeedback lernen Patienten, unbewusste Körperreaktionen mit Hilfe eines Computerprogramms zu kontrollieren. Wie das funktioniert, erklärt Schmerzmediziner Dr. Gerhard Müller-Schwefe.

Herr Dr. Müller-Schwefe, Biofeedback ist eine Möglichkeit, Kopfschmerzen in den Griff zu kriegen. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Beim Biofeedback werden körperliche Vorgänge gemessen und per Computer sichtbar und hörbar gemacht. Über diese Rückkopplung lernt der Patient, wie er die Prozesse im Körper verändern und einstellen kann.

Bei Spannungskopfschmerz ist Biofeedback zum Beispiel eine sehr gute Methode. Dabei messen Elektroden die Muskelspannung, die in ein elektrisches Signal übersetzt wird. Beispielsweise in einen Pfeifton. Manche Patienten nehmen erst in einer solchen Situation wahr, wie verspannt sie sind. Entspannt sich der Patient, wird der Ton leiser. So lernt er, seine Muskelspannung bewusst zu verringern.



Und bei Patienten mit Migräne?

Auch Migränepatienten profitieren von Biofeedback enorm. Über die Rückkopplung lernen sie, ihre Blutgefäße im Kopf eng zu stellen und so einen Migräneanfall zu unterbrechen. Das muss man ein bisschen ausprobieren, aber dann weiß man, wie das funktioniert.



Dr. Gerhard Müller-Schwefe ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V. und arbeitet als leitender Arzt im Schmerz- und Palliativzentrum Göppingen

Und damit wird man auch schwere Kopfschmerzen los?

Viel besser funktioniert es, wenn man schon viel früher eingreift. Nämlich, sobald man merkt, dass sich etwas zusammenbraut. Es geht darum, die Muskelspannung rechtzeitig so zu reduzieren, dass der Körper keine heftigen Warnsignale aussenden muss, Kopfschmerz also gar nicht erst entstehen kann. Solche Frühwarnzeichen kann man erkennen lernen. Noch wichtiger ist das bei Migräne. Wenn man rechtzeitig gegensteuert, kann man so eine Migräneattacke auch ohne Medikamente unterbrechen.

Kopfschmerzen vorbeugen –

so funktioniert's!

Ob Migräne oder Spannungskopfschmerz: Der beste Weg im Umgang mit Kopfschmerzen ist, sie gar nicht erst auftreten zu lassen. Dabei helfen schon ganz einfache Dinge wie ausreichend zu trinken, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, aber auch konstante Schlaf- und Essenszeiten, die auch am Wochenende eingehalten werden.

Wichtig ist es auch herauszufinden, was bei Ihnen Kopfschmerzen auslöst. Das können seelische Belastungen sein, beispielsweise Spannungen in der Part-

nerschaft oder der Familie, Leistungsdruck im Beruf oder in der Schule. Bei Migränikern können auch bestimmte Lebensmittel eine Attacke provozieren.

Sind die Auslöser erst einmal identifiziert, können Sie ihnen aus dem Weg gehen. Mit anderen Auslösern wie Stress oder Ängsten kann man lernen, besser umzugehen.

Dabei können beispielsweise Techniken zum Stressmanagement, Entspannungsübungen – und manchmal auch ein Psychologe helfen.

„Bei häufigen Kopfschmerzen gibt es nur eines: vorbeugen. Dafür stehen eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung. Vor allem sind es aber einfache Änderungen im Lebensstil, die helfen.“

Privatdozent Dr. Michael Küster, Leiter des Regionalen Schmerz-, Kopfschmerz- und Palliativzentrums DGS in Bonn - Bad Godesberg

Kopfschmerztagebuch

Notieren Sie täglich, ob Sie Kopfschmerzen hatten und wenn ja, wie stark. Halten Sie außerdem alle Besonderheiten des Tages fest. Ein solches Kopfschmerztagebuch ist eine wichtige Hilfe um

herauszufinden, in welchen Situationen bei Ihnen Kopfschmerzen auftreten. Das gilt für Menschen mit Spannungskopfschmerz ebenso wie für Migränepatienten.

Vorbeugen – Spezialfall Migräne

Eine Migräneattacke kann einen völlig außer Gefecht setzen. Passiert das häufig, wirken die Akutmedikamente nicht ausreichend. Oder sind die Attacken sehr heftig und lang, sollten Sie medikamentös vorbeugen.

Jeder Migränepatient ist anders – was dem einem hilft, nützt einem anderen überhaupt nicht. Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von Präparaten, die an ganz unterschiedlichen Punkten des Krankheitsmechanismus ansetzen.

Die meisten wurden vorwiegend zur Behandlung anderer Erkrankungen entwickelt, zum Beispiel gegen epileptische Anfälle, Bluthochdruck oder Depressionen. Doch man hat herausgefunden, dass sie auch Migräne vorbeugen können.

Vielleicht müssen Sie das eine oder andere Medikament ausprobieren, bis Sie das richtige für sich gefunden haben. Bleiben Sie dazu immer in enger Absprache mit Ihrem Arzt.

Botox gegen den Schmerz

Das Nervengift Botox ist populär, weil sich damit Falten wegzaubern lassen. Seine nervenlähmende Wirkung kann aber auch Patienten mit chronischen Schmerzen helfen. Seit dem Herbst 2011 ist das Nervengift Botulinumtoxin A auch für die Therapie der chronischen Migräne zugelassen. Behandelt werden dürfen Erwachsene, die an mindestens 15 Tagen im Monat unter Migränekopfschmerzen leiden und bei denen bisherige Medikamente nicht gewirkt haben. Am besten lassen Sie sich in einem spezialisierten Kopfschmerzzentrum behandeln, wo man viel Erfahrung hat. Denn falsch injiziert, kann Botox ziemlich unangenehm sein.



Psychotraining

Ärger, Traurigkeit, Verzweiflung – wie wir uns fühlen, wird vor allem durch unsere Gedanken gesteuert. Mithilfe verhaltenstherapeutischer Methoden gelingt es, negative Denkmuster und schädliche innere Überzeugungen aufzudecken und dann zu verabschieden. Auf diese Weise kann man auch die Gefühle und damit Stressempfinden und Verhalten verändern. Beispielsweise wird aus „Ich muss immer alles perfekt machen“ ein „Ich darf auch mal Fünfe gerade sein lassen“. Das nimmt den Druck raus – und damit den Stress.

Da Stress einer der Hauptauslöser von Kopfschmerzen ist, lässt sich über solche veränderten Denkmuster viel bewirken.

Psychologische Methoden helfen auch, besser mit einer chronischen Kopfschmerzerkrankung umzugehen. Wer die Angst vor der nächste Attacke im Griff hat und die Krankheit für sich ein Stück weit akzeptiert, kann gelassener damit umgehen. Und das trägt wiederum dazu bei, dass die Kopfschmerzepisoden seltener kommen und weniger stark ausfallen.



Psyche und Schmerz: „Die Seele kann Schmerzen kontrollieren“

Als wie quälend ein Schmerz empfunden wird, hängt entscheidend von der psychischen Haltung ab. Wie sich mit geistigen Techniken auch starke Schmerzen bewältigen lassen, erklärt Dr. Gerhard Müller-Schwefe.

Herr Dr. Müller-Schwefe, unser Gemüt beeinflusst, wie stark wir Schmerzen wahrnehmen. Was uns an einem Tag heftig wehtut, stecken wir an einem anderen locker weg. Woran liegt das?

Das Schmerzkontrollsystem im Gehirn wird stark durch unsere Gefühle beeinflusst. Wenn es uns gut geht, wir sozial gut eingebunden sind und wenn wir genügend Anerkennung bekommen, registrieren wir Schmerzen weniger stark. Wenn wir aber ausgegrenzt oder gemobbt werden, oder wenn wir deprimiert sind, dann wird die Schmerzkontrolle abgeschaltet. Und damit wird das Schmerzsignal ungebremst weitergeleitet und stärker wahrgenommen.

Schmerzen beeinflussen aber umgekehrt auch die Psyche – wer Schmerzen leidet, wird eher depressiv.

Menschen mit Schmerzen ziehen sich zurück, verlieren ihre sozialen Kontakte, werden einsam. Und sie verlieren die Hoffnung, weil sie immer wieder die Erfahrung machen, dass das Leben sie ausbremst. Das alles führt in die Depression. Diese Menschen brauchen dann nicht vornehmlich eine Psychotherapie, sondern eine Schmerztherapie. Umgekehrt gibt es aber auch Depressionen, die sich in Form von Schmerzen ausdrücken – da muss man genau hinschauen, was die Henne ist und was das Ei.



Wenn Schmerzempfinden und Psyche so eng zusammenhängen – lässt sich Schmerz auch mental kontrollieren?

Die psychologische Schmerztherapie ist sogar Standard. Dabei lernen die Patienten, über die Seele den Schmerz zu kontrollieren. Solche Techniken nennen wir Fakirtechniken. Wie bei einem Fakir auf einem Nadelkissen ist der Schmerzreiz zwar da, aber er wird nicht gespürt.

Wie kann man sich das vorstellen?

Eine Möglichkeit ist das Achtsamkeitstraining. Dabei erspürt man, was im Körper passiert, und lenkt und steuert dann die Schmerzwahrnehmung. Auf diese Weise lässt sich auch die Bedeutung des Schmerzes im Leben verändern. Er ist noch existent, aber er steht nicht mehr im Mittelpunkt. Eine andere Möglichkeit sind Imaginationstechniken. Da lernen die Patienten, über ihre Vorstellungskraft ihre Körperfunktionen zu verändern.

Dr. Gerhard Müller-Schwefe ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V. und arbeitet als leitender Arzt im Schmerz- und Palliativzentrum Göppingen



Mit Bewegung gegen Kopfschmerz

Wenn der Schädel schon zu platzen scheint, ist nicht der richtige Zeitpunkt für eine Runde Joggen. Vorbeugend ist Bewegung allerdings Gold wert – bei Spannungskopfschmerz ebenso wie bei Migräne. Dafür gibt es sogar gleich mehrere gute Gründe. Mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten Training lautet daher die Empfehlung.

Locker werden

Vor allem, wer viel Zeit im Sitzen verbringt, braucht dringend Bewegung. Denn der Mensch ist für körperliche Aktivität konzipiert. Eine Runde Schwimmen, Laufen oder Walken entkrampft, bringt Fehlstellungen wieder ins Lot und stärkt

die Muskeln. Also rein ins Wasser oder in die Sportschuhe!

Schach dem Stress!

Weniger offensichtlich, aber mindestens ebenso wichtig ist die Wirkung von Sport auf die Psyche: Er macht den Kopf frei und hebt die Laune. Tatsächlich hat regelmäßiges Ausdauertraining eine ebenso positive Wirkung auf das Gemüt wie ein Antidepressivum.

Vor allem aber ist Sport hochwirksam gegen Stress: Wann immer wir uns körperlich betätigen, bauen wir Stresshormone im Blut ab. Und Stress ist bekanntlich einer der größten Kopfschmerzverursacher.

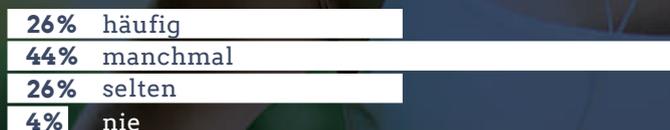
Bewegungshäppchen zwischendurch

Das wöchentliche Trainingspensum ist das eine. Ebenso wichtig sind aber kleine Bewegungseinheiten zwischendurch. Wer viel sitzt, sollte alle 50 Minuten aufstehen und sich ein bisschen bewegen.

Dabei können Sie auch weiterarbeiten: telefonieren, die Post öffnen, lesen, mit Kollegen sprechen. Noch besser ist es, Sie gehen dabei herum – Bewegung regt das Denken an, lockert die Muskeln und bringt den Kreislauf in Schwung. Absolvieren Sie die nächste Besprechung bei einem Gang um den Block und statten Sie Ihrem Kollegen im Büro nebenan einen Besuch ab, statt eine E-Mail zu schicken.

Deutschland im Stress

Auf die Frage „Fühlen Sie sich gestresst“ antworteten



Quelle: TK-Stressstudie: Bleib locker, Deutschland! 2013

Autogenes Training – für Anspruchsvolle. Beim autogenen Training lässt man die Körperteile in seiner Vorstellung nacheinander warm und schwer werden – und am Ende den Kopf leicht und frei. Die Macht der Vorstellung ermöglicht so nach einiger Zeit möglichst täglichen Trainings eine tiefe Entspannung, die dann jederzeit abgerufen werden kann – und zwar innerhalb weniger Sekunden in jeder Situation. Autogenes Training ist vor allem etwas für Menschen mit Ausdauer und Vorstellungsvermögen.

Atemübungen – Stress einfach wegatmen. Atmung und Gefühle hängen eng zusammen: Bei Aufregung atmen wir automatisch schneller und flacher, entspannt hingegen tief und ruhig. Umgekehrt färbt unsere Atmung auch auf unser Gefühl ab – wer entsprechend atmet, entspannt sich und wird innerlich ruhig.

Fantasiereisen – für Klein und Groß. Bei einer Fantasiereise begibt man sich in Gedanken an einen schönen Ort, an dem es einem gut geht. Dazu stellt man ihn sich möglichst plastisch vor – wie alles aussieht, sich anfühlt, was man hört und empfindet. Auf diese Weise lässt sich eine tiefe Entspannung erzielen. Als Erste Hilfe in Stresssituationen funktionieren Fantasiebilder. Beispielsweise, dass man von einem goldenen Licht umgeben ist, das einen vor unfreundlichen Mitmenschen schützt.

Progressive Muskelentspannung – einfach und wirksam. Progressive Muskelentspannung nutzt den Umstand, dass ein Muskel, der zunächst angespannt wird, sich anschließend umso mehr entspannt. Nacheinander werden die verschiedenen Körperpartien also zunächst an- und dann entspannt. Und das strahlt auch auf den Geist aus. Das funktioniert auch ohne viel Üben.

Yoga – für Körperbewusste. Yoga vereint Atmung und Bewegung. Der ganze Körper profitiert. Es gehört aber einige Übung unter fachkundiger Anleitung dazu, die verschiedene Figuren zu erlernen.

Tai Chi – für Zappelige. Manche Menschen macht Herumsitzen oder -liegen kribbelig. Die ruhige, fließend-meditative Bewegungschoreografie von Tai Chi ermöglicht mit etwas Übung tiefe Entspannung.



Arbeitsplatz richtig einrichten

Wer viel am Schreibtisch hockt, hat häufig mit Kopfschmerzen zu kämpfen. Denn stundenlanges Sitzen vor dem Computer, oft in verkrampfter Haltung, ist eine enorme Belastung für den ganzen Körper. Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen sind die Folgen – nicht nur im Kreuz, sondern auch im Kopf. Ein rückenfreundlicher, ergonomischer Arbeitsplatz kann da Wunder wirken.

Der **Stuhl** muss sich dem Nutzer anpassen – und nicht umgekehrt: Sitzhöhe, Neigung und Tiefe der Sitzfläche sowie die Position der Rückenlehne und Armstützen sollten individuell einstellbar sein.

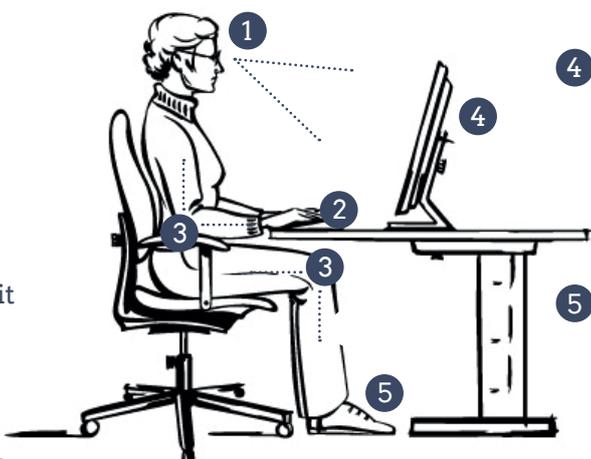
Die **Armlehnen** reichen – bei optimaler Tischhöhe – knapp unter die Platte. Beim Aufliegen sollen Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Auch die Höhe des **Tisches** sollte verstellbar sein. Um die ideale **Höhe** zu ermitteln, setzen Sie sich aufrecht auf den Bürostuhl an den Tisch. Wenn die Unterarme nun locker im rechten Winkel auf der Platte aufliegen können, sodass Sie weder die Schultern hochziehen noch den Oberkörper nach vorne neigen müssen, ist die Tischhöhe ideal.

Auch die Position des **Monitors** kann viel bewirken: Idealerweise sollte er etwa 50 Zentimeter von den Augen entfernt sein. Der obere Rand ist leicht vom Sitzenden weg geneigt.

Am günstigsten ist es, wenn beim aufrechten Sitzen der Blick leicht nach unten gerichtet werden muss, um entspannt auf das obere Drittel des Monitors zu fallen. Optimal ist es, wenn der Monitor seitlich zum Fenster steht.

So sitzen Sie richtig

- 
- 1 Die obere Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
 - 2 Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
 - 3 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel.
 - 4 Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.
 - 5 Die Füße benötigen eine feste Auflage. Gegebenfalls einen Fußhocker nutzen.

Quelle: BITKOM

Kleine Auszeiten nehmen

Stress ist eine Hauptursache für Kopfschmerzen. Eine gute vorbeugende Strategie sind daher Ruhepausen. Die sollten Sie einplanen und auch einhalten! Auch und gerade, wenn es stressig wird.

Auch während der Arbeitszeit sollten Sie sich kleine Pausen gönnen. Am besten schnappen Sie dabei gleich etwas frische Luft. Dafür haben Sie keine Zeit? Probieren Sie es aus. Anschließend sind Sie nämlich erfrischt und können auch wieder effektiver arbeiten.

Ebenfalls hilfreich: In stressigen Zeiten den Ball flach halten. Stopfen Sie sich also nicht die Wochenenden und Abende mit privaten Terminen voll. Wägen Sie ab: Wobei tanke ich tatsächlich Energie? Und was kostet mich eigentlich gerade zu viel Kraft?

Manches lässt sich problemlos verschieben (die Wohnung streichen) oder ein bisschen herunterschrauben (den Gästen Pasta servieren statt des raffinierten Menüs).



Behandlung: „Starke Kopfschmerzen sind ein Fall für den Arzt“

Herr Dr. Küster, Kopfschmerzen gelten gemeinhin als Bagatelle. „Die hat jeder Mal, die gehen auch von alleine wieder weg“, heißt es. Doch es gibt auch Ausnahmen. Wann muss man mit Kopfweh zum Arzt?

Immer wenn Sie zum ersten Mal starke Kopfschmerzen bekommen, müssen Sie diese abklären lassen. Denn dahinter kann beispielsweise eine plötzliche Hirnblutung aus einem sogenannten Aneurysma stecken. Das sind erweiterte Blutgefäße im Kopf, die platzen können. Solche Blutungen treten schlagartig auf, praktisch wie ein Donnerschlag. Aber auch Kopfschmerzen, die mit neurologischen Symptomen wie Lähmungen oder Sehstörungen einhergehen, sind medizinische Notfälle und müssen sofort behandelt werden.

Weil auch solche Symptome auf einen Schlaganfall hinweisen?

Genau. Neurologische Ausfälle, insbesondere wenn sie nur eine Körperhälfte betreffen, sind typisch für einen Schlaganfall. Es kann allerdings auch ein Tumor sein, der Lähmungen hervorruft.

Ein weiteres Alarmsignal ist die Kombination von Kopfschmerzen und Fieber. In dem Fall kann nämlich eine Meningitis, also eine durch Viren oder Bakterien ausgelöste Hirnhautentzündung, die Ursache sein. Die muss schnellstmöglich behandelt werden.



Das sind alles akute Erkrankungen. Aber auch „normale“ Kopfschmerzen gehören manchmal in ärztliche Hände. Wann ist das der Fall?

Jeder Patient, der sich regelmäßig durch seine Kopfschmerzen beeinträchtigt fühlt, sollte sich bei einem Arzt vorstellen. Das gilt vor allem, wenn jemand immer öfter zu Schmerzmitteln greifen muss. Dann droht nämlich ein medikamenteninduzierter Kopfschmerz, das heißt: Die Substanzen, die eigentlich den Schmerz lindern sollen, lösen selber welchen aus.



Privatdozent Dr. med. Michael Küster ist Leiter des Regionalen Schmerz-, Kopfschmerz- und Palliativzentrums DGS in Bonn - Bad Godesberg, Lehrbeauftragter der Universitäten Bonn und Köln, sowie Vorstandsmitglied der Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS)

Mann sollte also nicht immer einfach eine Tablette einwerfen, wenn die nächste Attacke kommt.

Der Griff zur Schmerztablette ist keine Dauerlösung. Maximal an zehn Tagen im Monat sind Tabletten gegen Kopfweg vertretbar.

Checkliste für Notfallkopfw

Unter folgenden Umständen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen:

CHECKLIST

- Sehr starke Kopfschmerzen, die erstmals auftreten
- Vernichtungskopfschmerzen (Kopfschmerzen „wie noch nie“)

Kopfschmerzen kombiniert mit

- Fieber und Schüttelfrost
- Nackensteifheit mit Nacken- oder Rückenschmerzen
- zunehmenden Schmerzen in den Muskeln, den Gelenken
- zunehmenden Schmerzen hinter den Schläfen
- zunehmender Müdigkeit
- zunehmendem Schwindel
- zunehmenden Gedächtnisschwierigkeiten
- zunehmenden Konzentrationsschwierigkeiten

Kinder mit Kopfweh

Auch kleine Köpfe können wehtun. Tatsächlich leiden heute dreimal so viel Kinder unter chronischen Spannungskopfschmerz und Migräne wie noch vor ein paar Jahren. Gründe dafür gibt es viele: Der Leistungsdruck in der Schule ist gestiegen. Die Kinder bewegen sich weniger als früher. Die Kinder verbringen mehr Zeit vor dem Computer oder Fernseher.

Meist bekommen Kinder Kopfschmerzen, weil sie gestresst und überfordert sind. Nicht nur die nächste Mathearbeit kann eine Belastung sein, auch Freizeitstress kann zu viel werden. Manche Kinder reagieren auch mit Kopfschmerzen, wenn familiäre Spannungen auftreten oder die Eltern sich trennen.

Wenn Ihr Kind zu Kopfschmerzen neigt, sollten Sie versuchen, möglichst viel Stress abzubauen. Entschleunigen Sie das Leben Ihres Kindes und gestalten

Sie es möglichst regelmäßig. Dazu gehören auch regelmäßige Mahlzeiten und Zubettgehzeiten. Auch entspannende Rituale helfen – Vorlesen, Kuschelzeiten, Massagen.

Wenn nicht, und wenn Ihr Kind ständig Kopfweh hat, muss es zum Arzt. Denn dauernde Kopfschmerzen hindern es, sich frei zu entwickeln und zu entfalten – das ist eine ernste Sache und äußert sich auch in der Schule. Kinder, die ständig Kopfweh haben, sacken in ihren Leistungen ab und geraten dann noch mehr unter Druck – ein Teufelskreis.

Bei der Kopfschmerztherapie von Kindern stehen nicht Medikamente im Vordergrund, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die eigentlichen Ursachen anzupacken und die Kopfschmerzen auch ohne Pillen loszuwerden – für große wie für kleine Patienten.

„Bei Kindern sind nichtmedikamentöse Maßnahmen zum Glück besonders wirksam. Mit Entspannungstechniken kann man ein Kind nämlich viel eher erreichen als einen Erwachsenen. Sehr hilfreich ist bei ihnen auch ein Kopfschmerzkalender. Die Kinder merken dann, dass man sie ernst nimmt. Und wenn man einem Kind mit Kopfschmerzen sagt, „Leg' dich eine Stunde hin und stell dir den Wecker und danach ist das weg“, sind in mehr als der Hälfte der Fälle die Kopfschmerzen so viel besser, dass man ohne Medikamente auskommt.“

Privatdozent Dr. Michael Küster, Leiter des Regionalen Schmerz-, Kopfschmerz- und Palliativzentrums DGS in Bonn - Bad Godesberg



Kinder mit Migräne – die Besonderheiten

Bei Kindern wirkt sich eine Migräne ein bisschen anders aus als bei Erwachsenen. Typisch sind folgende Anzeichen:

- Im Gegensatz zu Erwachsenen sind die Schmerzen bei Kindern meist nicht auf eine Kopfseite beschränkt.
- Die Attacken sind meist deutlich kürzer und dauern nur zwei Stunden oder weniger.
- Begleiterscheinungen sind vor allem Übelkeit und Erbrechen, nur selten sind die Kinder licht- und lärmempfindlich.
- Manche Kinder haben unter einer Migräneattacke gar keine Kopfschmerzen, leiden aber unter Schwindelanfällen mit Übelkeit und Erbrechen.
- Auch Kinder können vor der Attacke eine sogenannte Aura sehen mit Flimmerbildern oder Lichtblitzen. In manchen Fällen berichten sie von fantastischen Bildern (Alice im Wunderland-Syndrom).
- Während einer Migräneattacke hören die Kinder auf zu spielen oder zu lernen.
- Das Kind ist blass, möchte sich hinlegen, äußert den Wunsch zu schlafen.
- Oft schlafen die Kinder tatsächlich ein und wachen dann ohne Beschwerden wieder auf.

Quelle: Informationen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

Kopfschmerzpatienten:

„Jedem kann geholfen werden“

Herr Dr. Küster, viele Kopfschmerzpatienten sind entmutigt, weil ihnen bislang kein Arzt wirklich helfen konnte.

Das stimmt. Der Grund ist, dass die meisten Ärzte sich mit Kopfschmerzen nicht gut auskennen. Das gilt sogar für viele Neurologen. Um wirklich helfen zu können, muss ein Arzt die rund 363 verschiedenen Kopfschmerzformen klassifizieren können, die bekannt und definiert sind.

Das ist eine erstaunliche Zahl!

Es sind natürlich auch ganz viele Raritäten darunter. 97 Prozent der Kopfschmerzpatienten leiden unter den vier primären Kopfschmerzgruppen Migräne, Spannungs-, Cluster- oder Medikamentenübergebrauchskopfschmerz. Aber alleine die Migräne hat 23 Unterformen, die man zum Teil auch unterschiedlich behandelt. Sowohl, was die Prophylaxe, als auch, was die Akuttherapie angeht. Deswegen ist es wichtig, zu einem wirklichen Kopfschmerzspezialisten zu gehen.

Offenbar haben viele Patienten es aber aufgegeben, zum Arzt zu gehen.

Ja, die haben zu oft die Erfahrung gemacht: „Der kann dir eh nicht helfen“. Das trifft beispielsweise auf etwa die Hälfte der Migränepatienten zu.

Und denen wollen Sie Mut für einen neuen Anlauf machen.

Natürlich. Dass die Schmerzen für immer verschwinden, kann man zwar keinem versprechen. Aber doch, dass es deutlich besser wird.



Privatdozent Dr. med. Michael Küster ist Leiter des Regionalen Schmerz-, Kopfschmerz- und Palliativzentrums DGS in Bonn - Bad Godesberg, Lehrbeauftragter der Universitäten Bonn und Köln, sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS)

Copyright

Der NetDoktor-Kopfschmerzratgeber steht unseren Lesern zur freien Verfügung. Sie können die Informationsbroschüre zum Beispiel auf Ihrer eigenen Webseite einbinden oder in gedruckter Form an Ihre Angehörigen oder Patienten weitergeben. Bitte vergessen Sie den Quellennachweis nicht (© www.netdokter.de).

Impressum

Kopfschmerz

Wie er entsteht. Wie man ihm vorbeugt. Wie man ihn loswird.

Herausgeber

NetDoktor.de GmbH | Erika-Mann-Str. 23 | 80636 München | www.netdokter.de

Tel: +49/89/ 746 46 69-0 Fax: +49/89/ 746 46 69-1

E-Mail: redaktionservice@netdokter.de

Redaktion

Christiane Fux

Jens Richter

Bilder / Fotos / Grafiken

www.netdokter.de | www.shutterstock.com

Seite 21: Vasily Gureev / Shutterstock.com |

<http://www.shutterstock.com/gallery-1038337p1.html>