

KÄLTE MACHT

KOPFWEH

7 **IRRTÜMER**
rund um den
„Haupt-Schmerz“
der Österreicher

FAST ZWEI DRITTEL DER ÖSTERREICHER HABEN MINDESTENS EINMAL IM MONAT KOPFWEH. AM WEITESTEN VERBREITET SIND SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE, WEIT VERBREITET SIND ABER AUCH VIELE IRRTÜMER UND HALBWAHRHEITEN RUND UM DEN „HAUPT-SCHMERZ“. MEDIZIN POPULÄR DECKT DIE SIEBEN HÄUFIGSTEN AUF.

VON MAG. SABINE STEHRER & MAG. KARIN KIRSCHBICHLER

„Schokolade kann Kopfweh auslösen.“

■ Wahr ist: Schokolade kann Glücksgefühle auslösen und unliebsame Spuren an den Hüften hinterlassen, Kopfschmerzen kann man der süßen Versuchung allerdings nicht anlasten: „Wer Süßigkeiten isst, riskiert nicht, deswe-

1

gen Kopfschmerzen zu bekommen“, schafft der Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft Prim. Dr. Gernot Luthringshausen Klarheit. Einen Zusammenhang zwischen Süßem und Kopfschmerzen gebe es aber tatsächlich: „Migränepatienten berichten, dass sie vor einer Attacke oft Heißhunger auf Süßes haben“, weiß Luthringshausen, der an der Universitätsklinik für Neurologie der Christian-Dopp-

ler-Klinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg eine Kopfschmerzambulanz führt. Warum das so ist, weiß man allerdings bislang nicht. Dass man mit einem anderen Genussmittel gegen das Leiden ankämpfen kann, weiß man hingegen schon: „Das Koffein im Kaffee hilft gegen Kopfschmerzen und lindert auch bei Migräneattacken die Beschwerden“, so der Experte.

„Zuerst nimmt man besser nur eine halbe Tablette.“

■ **Wahr ist:** Wer nur leichte Kopfschmerzen verspürt und nicht „so viele Medikamente“ nehmen möchte, versucht es zuerst lieber mit alternativen Mitteln statt mit „nur einer halben Tablette“. Bewährt habe sich laut dem Kopfschmerzexperten etwa das Bestreichen der Schläfen mit Pfefferminzöl. „Eine halbe Tablette bringt hingegen nichts, denn die Tabletten sind von der Struktur her so aufgebaut, dass sie nur wirken, wenn sie als Ganzes eingenommen werden“, erklärt Luthringshausen.

Auch Kindern sei mit der halben Dosis nicht geholfen. Und selbst spezielle Kinderkopfschmerzmittel seien oft nicht nötig, denn: „Bei Kindern vergehen die Kopfschmerzen häufig schon binnen einer halben Stunde von selbst, also noch ehe eine Tablette wirken könnte“, so der Arzt.

Zurückhaltung bei der Selbstmedikation ist allerdings durchaus richtig und wichtig, denn: Zu viele Kopfschmerzmittel können erst recht Kopfschmerzen verursachen. Luthringshausen: „Die regelmäßige Einnahme von vielen Schmerztabletten kann zum sogenannten medikamenteninduzierten Kopfschmerz führen.“



„Ein kurzes Schläfchen wirkt am besten.“

■ **Wahr ist:** „Migränepatienten können meistens gar nicht anders als sich hinzulegen, wenn sie eine Attacke haben“, weiß Luthringshausen. Denn die Attacken gehen meist mit einem starken Unwohlsein, mit Übelkeit, Lärm- und Lichtscheu sowie Müdigkeit einher und werden stärker, wenn man sich bewegt. Bei anderen Kopfschmerzarten sei dies jedoch selten in ähnlichem Ausmaß der Fall. Spannungskopfweg etwa bessert sich häufig weniger durch Ruhe, sondern vielmehr durch einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft.

„Sport verschlimmert die Schmerzen“

■ **Wahr ist:** „Regelmäßiger leichter Sport kann die Häufigkeit von Migräneattacken mindern und auch anderen Kopfschmerzarten vorbeugen“, so Luthringshausen. Ideal sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen. Luthringshausen: „Nur während einer Migräneattacke verschlimmert Bewegung tatsächlich die Schmerzen.“ Und wer sportlich schon einmal an seine Grenzen gegangen ist, weiß, dass extrem große körperliche Anstrengung Kopfschmerzen sogar auslösen kann. ➤

Ein Ibumedianer kennt keinen Schmerz!



Ibumetin®

Der Schmerz-Allrounder

schmerzstillend
entzündungshemmend
fiebersenkend
gut verträglich



Ideal bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten!

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. IBUP109133

MIGRÄNE? DAGEGEN IST EIN KRAUT GEWACHSEN!



Bei Migräne hilft Mutterkraut

Stress, Föhnwetter, Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Es gibt zahlreiche Auslöser für Migräne.

Wer die Attacken kennt, weiß: Der Tsunami im Kopf kann einen tagelang lähmen. Doch auch gegen diesen Schmerz ist ein „Kraut“ gewachsen: Tanacetum parthenium oder Mutterkraut ist eine unscheinbare Pflanze mit großem Potential.

Mutterkraut enthalten Sie als Tabletten in Ihrer Apotheke.

MEDIZIN & VORSORGE

„Kälte macht Kopfweh.“

■ **Wahr ist:** „Wissenschaftliche Vergleiche von Aufzeichnungen von Kopfschmerz- und Migränepatienten mit den jeweiligen Wetterdaten haben ergeben, dass keine Wetterlage besonders häufig die Schmerzen auslöst, also auch nicht Kälte, Wind oder Föhn“, stellt Luthringshausen klar. Dennoch geben viele Patienten insbesondere diese drei Wettersituationen als Auslöser für ihre Schmerzen an. „Warum das so ist, ist noch unklar“, verweist der Experte auf ein weiteres Rätsel, das die Forschung erst noch lösen muss.

Über den Mund zugeführt, kann Kälte allerdings tatsächlich Kopfweh verursachen: „Wenn man etwas Eiskaltes isst, kann man unmittelbar darauf einen kurzen, aber intensiven Schmerz im Kopf spüren“, sagt Luthringshausen. „Dieser sogenannte Kältekopfschmerz, den manche auch Hirnfrost nennen, wird durch den Kältereiz am Gaumen ausgelöst. Er entsteht, weil sich durch die Kälte die Muskeln und vielleicht auch die Gefäße im Kopfbereich reflexartig verkrampfen und sich dadurch die Blutzirkulation verändert.“ Bei Migränepatienten kann dieses Schmerzempfinden tatsächlich eine Attacke auslösen, weiß Gernot Luthringshausen.



Prim. Dr. Gernot Luthringshausen

7

IRRTÜMER
rund um den
„Haupt-Schmerz“
der Österreicher

„Kopfweh ist ein Frauenleiden“

■ **Wahr ist:** „Von den häufigen sogenannten Spannungskopfschmerzen sind in Wahrheit nur geringfügig mehr Frauen als Männer betroffen“, stellt Luthringshausen richtig. Und am sogenannten Clusterkopfschmerz, der durch besonders heftige, einseitige, eher kurz anhaltende Attacken gekennzeichnet ist, leiden sogar viel mehr Männer als Frauen. „Nur Migräne könnte man als Frauenleiden bezeichnen, da viermal mehr Frauen als Männer betroffen sind.“ Das liegt daran, dass die Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt in der Mitte des Menstruationszyklus besonders oft Migräne auslösen.

„Einmal Migräne, immer Migräne.“

■ **Wahr ist:** „Meistens tritt Migräne schon in der Pubertät erstmals auf und hält sich wechselnd intensiv in etwa bis zum 35., 40. Lebensjahr“, erklärt Luthringshausen. „Danach kommt es seltener zu den Attacken, und die Beschwerden fallen meist weniger schwer aus.“ Ab dem Alter von 50 Jahren treten Migräneattacken meistens gar nicht mehr auf. Warum das so ist, konnte die Wissenschaft allerdings bislang nicht klären. ■

Eine Wissenschaft für sich:

170 Arten von Kopfschmerzen

Für die Mediziner sind Kopfschmerzen eine Wissenschaft für sich: „Man unterscheidet annähernd 170 Kopfschmerzarten“, sagt der Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft Prim. Dr. Gernot Luthringshausen. Die meisten Betroffenen kennen hingegen nur zwei Formen: Am weitesten häufigsten sind der sogenannte Spannungskopfschmerz und Migräne; 90 Prozent aller Österreicher leiden darunter. Der medikamenteninduzierte Kopfschmerz tritt als Nebenwirkung der übermäßigen Einnahme von Kopfschmerztabletten bei zwei bis drei Prozent der Österreicher auf, der Clusterkopfschmerz bei 0,1 Prozent.

Wer öfter als einmal im Monat an ungewöhnlichen Kopfschmerzen leidet oder einen plötzlichen heftigen Kopfschmerz spürt, sollte ärztliche Hilfe suchen, so Luthringshausen. Die Wahl der Therapie und Medikamente richtet sich nach der Kopfschmerzart und der Ausprägung der Schmerzen. „Wenn die Patienten vor dem Arztbesuch einen Kopfschmerzkalender führen, in dem sie notieren, wann sie Schmerzen haben, wo sie die Schmerzen haben, wie sie sich anfühlen, wie stark sie sind, und ob es Begleitbeschwerden gibt, ist die Diagnose meist einfacher, und die richtige Therapie kann rascher gefunden werden“, betont Luthringshausen die Wichtigkeit der Selbstbeobachtung. „Mit den modernen Mitteln kann man Kopfschmerzen gut beseitigen, Migränebeschwerden lindern und Attacken vorbeugen“, so der Experte.

Fotos: © Augenblick, DAK-Gesundheit / Schläger, PhotoAlto

WEBTIPPS

- Kopfschmerzkalender zum kostenlosen Download auf www.medizinpopulaer.at/downloads
- Informationen zu Kopfschmerzzentren, Selbsthilfegruppen etc. unter www.oeksg.at (Österreichische Kopfschmerzgesellschaft)



Endlich schneller EINSCHLAFEN

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sind häufig auftretende Beschwerden, die zu einer Schädigung des gesamten Organismus führen können. Rund **18% der Österreicher** leiden unter Schlafstörungen.



-78%
Einschlafzeit
jetzt deutlich verkürzt!

allunadoc* Baldrian-Hopfen Filmtabletten enthalten **Ze 91019**, einen pflanzlichen Spezialextrakt mit hoher Wirksamkeit: Damit können Sie um bis zu 78% schneller einschlafen und besser durchschlafen.

Sehr gut verträglich, macht nicht abhängig



Nur in **Apotheken**
(PZN 3907752)



www.doclabor.com



Information:
guterrat Gesundheitsprodukte KG
Fürstenweg 87, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/296002
doc@guterrat.net

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.