

## WENN DER KOPF SCHMERZT



Kopfschmerzen sind eines der häufigsten Gesundheitsprobleme. Ca. 70% aller Menschen leiden im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal an Kopfschmerzen. Die direkten Kosten für Kopfschmerzen in Deutschland werden auf etwa 2 Mrd. Euro geschätzt, die indirekten sogar auf 7 Mrd.

Man unterscheidet primäre Kopfschmerzen, die über 90% aller Kopfschmerzarten ausmachen, von den sogenannten sekundären Kopfschmerzen. Zu erstgenannten zählen insbesondere die Migräne und der Spannungskopfschmerz. Die sekundären Kopfschmerzformen sind solche, wo der Schmerz nur ein Symptom einer anderen zugrunde liegenden Erkrankung ist; hier sind insbesondere fieberhafte Infektionen die Ursache, Stoffwechselstörungen oder Schädel-Hirn-Traumen und Verletzungen der Wirbelsäule.

In den meisten Fällen reichen schon wenige spezifische Fragen und die Anamnese der weiteren Krankengeschichte sowie eine differenzierte neurologische Untersuchung aus, um die Ursache der Kopfschmerzen zu finden. Relativ selten besteht die Notwendigkeit einer Computertomographie oder Kernspintomographie, insbesondere bei einem erstmaligen Auftreten heftigster unerträglicher Kopfschmerzen, lang anhaltender Kopfschmerzen über Wochen oder auch bei zusätzlichen Symptomen neben diesen Kopfschmerzen.

**Migräne.** Die Migräne ist eine Erkrankung mit periodisch auftretenden Attacken von Kopfschmerzen, die typischerweise mit weiteren Symptomen einhergeht und häufig auch ein Vorstadium hat, insbesondere in Form von Sehstörungen. Der Migräne-Kopfschmerz läuft bei einem Patienten häufig immer gleich ab, tritt attackenförmig auf über eine Dauer von 4 – 72 Stunden, der Schmerz ist von pulsierender Qualität, sehr oft einseitig. Hilfreich wirken oft Ruhe sowie die Einnahme von Analgetika, insbesondere von spezifischen Migränemitteln, sogenannten Triptanen. An nichtmedikamentösen Behandlungsmethoden hat sich insbesondere die progressive Muskelrelaxation als hilfreich erwiesen sowie eine wohldosierte Sporttherapie. Auch Akupunktur kann in vielen Fällen die Intensität und Häufigkeit der Migräneattacken lindern.

**Spannungskopfschmerz.** Hierbei handelt es sich um einen diffusen drückenden Kopfschmerz ohne wesentliche vegetative Symptome von lediglich leichter bis mittelschwerer Intensität ohne Zunahme bei Aktivität. Die Qualität ist dumpf-drückend, häufig beidseits am Kopf ausgeprägt, keine weiteren Begleitsymptome, auch keine Sehstörungen. Hier sind insbesondere eine Stressreduktion, regelmäßiger Sport und

aktivierende Maßnahmen sinnvoll. Medikamente sollten hier nicht vorrangig zum Einsatz kommen, da eine langfristige Einnahme von Schmerzmitteln häufig den Kopfschmerz sogar verstärken kann.

**Fazit für die Praxis.** 90% aller Kopfschmerzformen sind primäre Kopfschmerzen mit normalem klinisch-neurologischem Befund und normalem Befund im cranialen Computer- und Kernspintomogramm. Diese Kopfschmerzen können aufgrund ihrer typischen Symptomatik mit Hilfe von Anamnese und klinischem Befund sicher zugeordnet werden.

Hauptformen primärer Kopfschmerzen sind Spannungskopfschmerz und Migräne. Häufig sind nicht-medikamentöse Maßnahmen langfristig wesentlich wirksamer und effektiver als medikamentöse Maßnahmen. Besonders für Migräne-Patienten gilt:

1. Nur keine Hektik!
2. Warum so viele Prinzipien?
3. Dabei sein ist alles!
4. Lernen Sie, auch mal „Nein“ zu sagen.
5. Planen Sie Ihren Tagesablauf.
6. Behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei.
7. Treiben Sie gesunden Sport.
8. Meiden Sie externe Reize und Stimulanzen.
9. Urlaub mit „Vorurlaub“.

DR. RAINER SCHÜTZE

FACHARZT FÜR NEUROLOGIE UND NERVENHEILKUNDE



NEUROLOGIE

Dr. Rainer Schütze, Dr. Irmgard Nolte-Schlegel,  
Beate Lohnhardt