

## WAS IST KOPFSCHMERZ?

---

Kopfschmerz hat viele Facetten – Fachleute unterscheiden bis zu 200 verschiedene Formen. Die häufigsten Arten Chronischer Kopfschmerzen sind Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Diese werden meist als dumpf-drückende Schmerzen im ganzen Kopf beschrieben, die unterschiedlich lange anhalten können. Migräne hingegen verläuft attackenartig, betrifft meist nur eine Kopfhälfte und wird als pochend-pulsierender Schmerz wahrgenommen, der häufig mit Übelkeit und Erbrechen, bisweilen auch mit Sehstörungen einhergeht.

## WIE VIELE MENSCHEN SIND IN DEUTSCHLAND BETROFFEN?

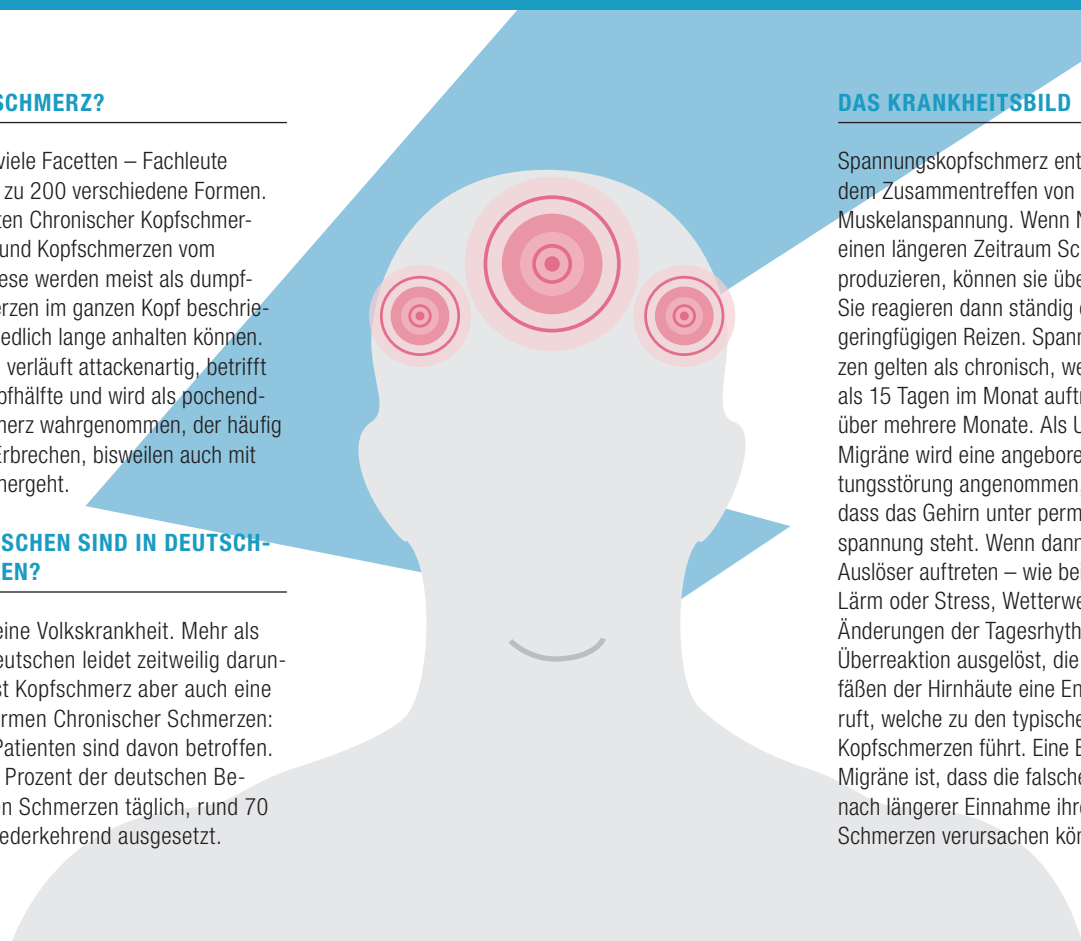
---

Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit. Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet zeitweilig darunter. Gleichzeitig ist Kopfschmerz aber auch eine der häufigsten Formen Chronischer Schmerzen: 34 Prozent aller Patienten sind davon betroffen. Etwa vier bis fünf Prozent der deutschen Bevölkerung sind den Schmerzen täglich, rund 70 Prozent immer wiederkehrend ausgesetzt.

## DAS KRANKHEITSBILD

---

Spannungskopfschmerz entsteht häufig aus dem Zusammentreffen von Stress und Muskelanspannung. Wenn Nervenzellen über einen längeren Zeitraum Schmerzreize produzieren, können sie überaktiv werden. Sie reagieren dann ständig oder schon bei geringfügigen Reizen. Spannungskopfschmerzen gelten als chronisch, wenn sie an mehr als 15 Tagen im Monat auftreten – und dies über mehrere Monate. Als Ursache der Migräne wird eine angeborene Reizverarbeitungsstörung angenommen, die bedingt, dass das Gehirn unter permanenter Hochspannung steht. Wenn dann noch bestimmte Auslöser auftreten – wie beispielsweise Licht, Lärm oder Stress, Wetterwechsel oder Änderungen der Tagesrhythmik – wird eine Überreaktion ausgelöst, die an den Blutgefäßen der Hirnhäute eine Entzündung hervorruft, welche zu den typischen pulsierenden Kopfschmerzen führt. Eine Besonderheit der Migräne ist, dass die falschen Medikamente nach längerer Einnahme ihrerseits selbst Schmerzen verursachen können.





## DIE DIAGNOSE – WIE LÄSST SICH KOPFSCHMERZ ERKENNEN?

Eine sorgfältige Anamnese ist auch bei Chronischen Kopfschmerzen Voraussetzung für die richtige Diagnose. Der behandelnde Arzt sollte bei der Erstdiagnose eine körperliche Untersuchung vornehmen. Dabei werden die Beweglichkeit der Halswirbel, die Kieferfunktion, Koordination und Motorik, die Augenfunktion sowie Herz und Lunge untersucht. Neurologische oder internistische Zusatzuntersuchungen dienen im Einzelfall nur zum Abschluss symptomatischer Kopfschmerzen, die auf eine neurologische oder gefäßbedingte Erkrankung hinweisen. Da für die richtige Diagnosestellung die genaue Beschreibung der Phänomenologie von großer Bedeutung ist, nimmt ein Kopfschmerztagebuch nicht nur bei der Behandlung eine wichtige Rolle ein.



## DIE THERAPIE – WELCHE BEHANDLMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Chronische Kopfschmerzen haben selten nur eine Ursache und sind individuell ausgeprägt. Deshalb gibt es auch nicht nur einen Behandlungsweg. In der medikamentösen Langzeittherapie von Spannungskopfschmerzen spielen z. B. Antidepressiva eine Hauptrolle. Sie wirken sich günstig auf die psychische Verfassung aus und normalisieren die Schmerzschwelle im Gehirn. Für die Behandlung von Migränekopfschmerzen gibt es verschiedene Wirkstoffgruppen, die abhängig von Dauer ihres Einsatzes, Dosierung und den jeweiligen Nebenwirkungen verschrieben werden. Die medikamentösen Therapien sollten im Rahmen eines ganzheitlichen Therapiekonzepts immer mit Entspannungsmethoden und kognitiven Verhaltenstherapien kombiniert werden.



## TIPPS – LEBEN MIT CHRONISCHEN KOPFSCHMERZEN

Bei Chronischen Kopfschmerzen sind nicht-medikamentöse Strategien ein wichtiger Bestandteil der Therapie. So kann beispielsweise sportliches Ausdauertraining dazu beitragen, die Anzahl der Kopfschmerzepisoden zu reduzieren. Zwei bis dreimal eine halbe Stunde pro Woche Schwimmen oder Radfahren kann in vielen Fällen eine Linderung der Schmerzen verschaffen. Hilfreich ist auch alles, was zu innerer Ausgewogenheit führt. Also: Entspannungstechniken und Mechanismen der Stressbewältigung, sie machen den Patienten gegen Belastungsfaktoren gleichsam immun. Gesichts- und Kopfmassagen, die die Nacken- und Schultermuskulatur miteinbeziehen sowie beispielsweise Wasseranwendungen wie Kneippsche Güsse oder Wechselduschen wirken wohltuend.