

# Schmerz, LASS NACH!

Stechen, hämmern, drücken: Kopfschmerzen gibt es in vielen Varianten. Allen gemeinsam ist: Sie können uns den Alltag gehörig vermiesen. Die häufigsten Ausprägungen, **die neuesten Therapien** – und was Betroffene selbst tun können



**Dr. Caroline Jagella**

Fachärztin für Neurologie. Sie ist Chefarztin der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein im Taunus

**F**ür die einen sind sie vorübergehende Besucher, für die anderen längst ständige Begleiter: Kopfschmerzen sind eine Volkskrankheit, von der etwa 54 Millionen Deutsche zumindest zeitweise geplagt werden. Das Stechen, Pochen und Hämmern im Kopf macht den Alltag zur Qual. Wer es erlebt hat, wünscht sich nur eines: dass die fiese Attacke im Kopf ganz schnell wieder aufhört.

## Völlig verkrampft: Spannungskopfschmerz

Die häufigste Variante sind Spannungskopfschmerzen, die sich anfühlen wie ein dumpf-drückender Ring um den Kopf. „Die Kopfhaut ist bei vielen Patienten angespannt, was man gezielt in der medizinischen Untersuchung tasten kann“, erklärt Dr. Jagella, Chefarztin der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein im Taunus. „Diese Anspannung der Kopfmus-

keln und der Nackenmuskulatur wird als Hinweis auf eine der vermuteten Ursachen gewertet, der Aktivierung peripherer Schmerzfasern. Kommt es zu einer zentralen Übersensibilisierung von Schmerzfasern in diesem Bereich und auch aus den Nervenwurzeln der oberen Halswirbelsäule, begünstigt dies einen chronischen Verlauf.“ Davon spricht man, wenn sie an 15 oder mehr Tagen im Monat auftreten.

Die Anfallshäufigkeit lässt sich durch aktive Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Tai-Chi oder Qigong reduzieren. Diese wirken allerdings nur, wenn sie regelmäßig praktiziert werden. Auch Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen hilft vielen Patienten als Ausgleich zum stressigen Alltag. Eine weitere Strategie im Umgang mit Spannungskopfschmerzen ist ein Verfahren aus der Verhaltenstherapie: Bio-Feedback nutzt den Einfluss von Gedanken auf körperliche Prozesse und hilft, gezielt zu

**Quälgeister** Selbst gegen starke Kopfschmerzen helfen oft sanfte Entspannungstechniken



**Naturheilmittel Pfefferminze** Die wohlriechenden ätherischen Öle können die Weiterleitung von Schmerzreizen blockieren

entspannen. Schmerzlindernd wirkt Pfefferminzöl auf den Schläfen, denn es blockiert die Weiterleitung von Schmerzreizen. „Im Akutfall helfen auch Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol“, sagt die Neurologin. Sie warnt aber: „Bitte nicht mehr als an 14 Tagen im Monat einnehmen, sonst kann es zu Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch kommen.“

Bei chronischen Spannungskopfschmerzen wird deshalb empfohlen, eine Basistherapie mit einem niedrig dosierten Antidepressivum wie Amitriptylin über mehrere Monate durchzuführen. Antidepressiva wirken bei vielen Arten von Schmerzen lindernd und können verhindern, dass sie chronisch werden – was aber zum Glück nur selten der Fall ist.

### Übelkeit, Erbrechen, Aura: Migräne

Schon deutlich komplizierter sind die Kopfschmerzen bei Migräne. Es sticht, pocht und pulsiert meist einseitig hinter dem Auge und

in der Schläfe. Bei körperlicher Belastung wie Treppensteigen oder sportlicher Aktivität wird es noch schlimmer. Licht und Geräusche verstärken die Attacke. Vier bis 72 Stunden dauert diese an, sie wird oft von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Meist kündigt sie sich schon Stunden oder Tage vorher an: Die Betroffenen verspüren Heißhunger auf Süßes, leiden unter Stimmungsschwankungen, sind unkonzentriert und müde; andere wiederum sind hyperaktiv und euphorisch.

Gut jeder fünfte Patient erlebt eine halbe Stunde vor dem Anfall eine Aura: Seitlich im Blickfeld tauchen plötzlich bunte, gezackte Muster, leuchtende Bögen oder Blitze auf, die sich langsam über das Gesichtsfeld ausbreiten.

Wie es genau dazu kommt, ist noch nicht erforscht. „Der Generator der Migräneattacke liegt im Trigeminusnerv, der für die Gefühls-wahrnehmung im Gesicht zuständig ist“, erklärt die Expertin. „Durch verschiedene, sich oft über Tage hinweg aufbauende Stimulationen der tiefen Hirnstrukturen beispielsweise durch äußere Reize wie Schlafmangel, Alkohol oder inneren Stress werden Impulse an den Trigeminus weitergeleitet, bis dieser hierdurch schließlich aktiviert ist.“ Infolgedessen werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die unter anderem die Blutgefäße der Hirnhäute erweitern. Diese Gefäßdehnung ist ein wichtiger Faktor der migränetypischen Schmerzen.

Zum Glück kann man dagegen viel selbst tun. Zunächst mal gilt: Trigger, also die Auslöser, erkennen. Diese sind individuell verschieden – von Stress über zu viel oder zu wenig Schlaf bis hin zu falsch dosierter Aktivität. Ein Kopfschmerztagebuch kann helfen, ihnen auf die Spur zu kommen. Aktive Entspannung kann vor Migräneattacken schützen, denn ein Hauptauslöser ist Stress. Vorbeugend helfen hier ebenfalls Progressive Muskelentspannung sowie autogenes Training oder Achtsamkeit. Die Häufigkeit und Stärke der Anfälle lässt sich durch moderaten Ausdauersport reduzieren. „20 Minuten Walken am Tag reichen schon aus“, sagt Jagella. „Die Bewegung beschleunigt den Abbau von Stresshormonen. Beim Training nicht die eigene Belastungsgrenze überschreiten – sonst kann der Sport eine Attacke auslösen.“

Durch Biofeedback können Migräneattacken verhindert oder ihr Verlauf deutlich abgemildert werden. Die Patienten lernen, die bei einem Anfall geweiteten Blutgefäße in den Hirnhäuten willentlich zu verengen –

FOTOS: TATEVOSIAN/GETTY, ANDREA'S REITER FÜR HÖRZU GESUNDHEIT (4)

# 18 Millionen

Deutsche werden von Migräne heimgesucht. Es ist hierzulande die häufigste neurologische Erkrankung.

Dr. Caroline Jagella

## Druckmassage löst die Anspannung



### Schläfen massieren

Legen Sie die Zeigefinger an die Schläfen. Der Kopf ist gerade. Der Blick geht nach vorn – Sie dürfen die Augen auch gern schließen. Dann mit sehr leichtem Druck und sanft kreisenden Bewegungen beide Schläfen massieren.

Dauer: etwa eine halbe Minute. Die Druckmassage gegen Kopfschmerzen funktioniert auch über den Augenbrauen, auf der Stirn oder an der Nasenwurzel



### Kopfhaut bewegen

Neigen Sie den Kopf leicht nach vorn. Nun greifen Sie mit den Fingerkuppen auf die Kopfhaut. Anschließend mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen die Kopfhaut sanft bis kräftig massieren, so wie es angenehm ist. Dauer der Massage: etwa eine halbe Minute



### Kopfansatz kneten

Legen Sie Zeige- und Mittelfinger hinten an den Kopf, sodass diese nah am Schädelknochen, aber noch im Bereich der Muskulatur sind. Nun mit kreisenden Bewegungen massieren. Wenn sich die Finger treffen, am Halswirbel abwärts entlangstreichen. Viermal wiederholen

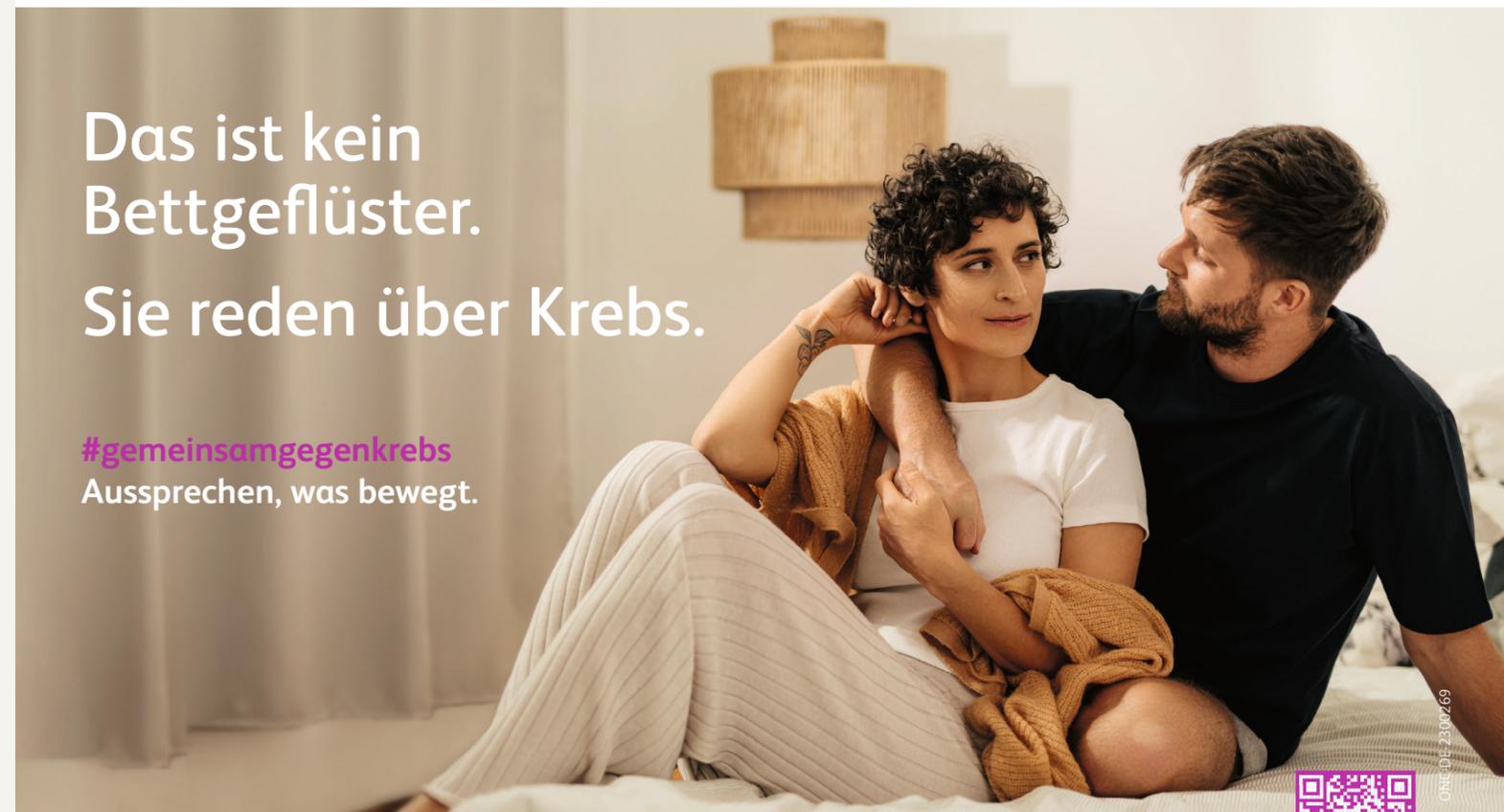


### Halsmuskel dehnen

Hände hinterm Kopf verschränken, Daumen ausstrecken und unterhalb vom Schädelrand platzieren, wo Buchten zu spüren sind. Je mehr man die Ellenbogen spreizt, desto stärker wird der Druck – ebenso wenn man den Kopf in den Nacken legt. Dauer: eine halbe Minute

## Das ist kein Bettgeflüster. Sie reden über Krebs.

#gemeinsamgegenkrebs  
Aussprechen, was bewegt.



# Steckbrief Kopfschmerz



## Spannungskopfschmerz

Wird als dumpf und drückend empfunden, tritt tagsüber auf. Dauer: wenige Minuten bis mehrere Tage



## Migräne

Der pulsierende Schmerz tritt meist einseitig hinter dem Auge auf und kann vier Stunden, aber auch bis zu drei Tage anhalten



## Clusterkopfschmerz

Ein unerträgliches Stechen, einseitig, bohrend, meist augennah. Anfälle können 30 Minuten und länger dauern

Die häufigsten Varianten: Spannungskopfschmerz und Migräne. Daneben gibt es noch über 300 andere, von denen die meisten selten sind. Zu den bekannteren gehören noch die Clusterkopfschmerzen

so ähnlich wie es die gängigen Medikamente, die Triptane, auf chemischem Wege tun. Letztere werden zu Beginn eines Anfalls eingenommen, mitunter unter die Haut gespritzt oder als Nasenspray verabreicht.

Zur Akutbehandlung bei einem leichten Anfall eignen sich herkömmliche Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol. Die Neurologin empfiehlt, frühzeitig bei ersten Anzeichen Aspirin 1000 mg einzunehmen, und zwar in Kombination mit einem Medikament gegen Übelkeit. „Eine medikamentöse Basistherapie wird in der Regel erst bei mehr als drei Attacken im Monat empfohlen“, sagt die Ärztin. Dazu zählen dann Betablocker, niedrig dosierte Antidepressiva und Antiepileptika. Eine vorbeugende Maßnahme bei Patienten mit häufiger Migräne sind die neuen Antikörper gegen das Neuropeptid CGRP. Dieses wird ausgeschüttet, wenn eine Migräneattacke startet. Die Antikörper werden monatlich unter die Haut gespritzt oder vierteljährlich intravenös verabreicht und hemmen die Wirkung des CGRP-Proteins. Allerdings ist die Behandlung sehr teuer. Die Kasse übernimmt die

Kosten nur, wenn andere Behandlungsoptionen nichts gebracht haben. Auch eine Botox-Therapie ist dabei möglich: Botulinumtoxin wird bei chronischer Migräne regelmäßig alle drei Monate in kleinen Dosierungen in den Nacken- und Kopfbereich gespritzt, um die Anzahl der Attacken zu senken. Manchmal bringt allerdings nur ein Klinikaufenthalt langfristige Hilfe: Bei einer Therapie aus vielen Maßnahmen werden Trigger erkannt und individuell behandelt.

## Die brutalste Attacke: Clusterkopfschmerzen

Wie ein glühender Dolch, der ins Auge und in die Schläfe gerammt wird – so fühlen sich Clusterkopfschmerzen an. Sie haben die höchste Schmerzintensität. Wie die Migräne treten sie einseitig auf, allerdings immer auf der gleichen Kopfhälfte. Meist kündigt sich eine Attacke durch ein Ziehen in der betroffenen Schädelhälfte an, das Auge beginnt zu tränen, die Nase zu laufen. Binnen ein bis zwei Minuten baut sich ein unerträglicher Kopfschmerz auf. Die Betroffenen verspüren einen starken Bewegungsdrang, laufen rastlos umher, wippen mit dem Oberkörper oder schlagen mit dem Kopf gegen die Wand. Bis zu acht Mal täglich setzt der Clusterkopfschmerz plötzlich ein, häufig zur selben Uhrzeit, oft nachts zwischen zwei und drei Uhr morgens im Frühjahr oder Herbst. Bis zu drei Stunden dauert eine Attacke. Dann verschwinden die Beschwerden bis zur nächsten Episode, Wochen, Monate oder Jahre später. Zehn Prozent aller Betroffenen plagen das ganze Jahr hindurch Attacken.

„Die genaue Ursache ist auch hier nicht bekannt“, erklärt die Medizinerin. „Es gibt aber bestimmte Trigger wie Rauchen oder Alkohol, die eine Attacke begünstigen können.“ Herkömmliche Schmerzmittel wirken nicht. Bestimmte Medikamente eignen sich zur Dauertherapie. Gegen den akuten Schmerz hilft das Einatmen von reinem Sauerstoff über eine spezielle Atemmaske. Triptane in Form von Injektionen (Sumatriptan) oder Nasenspray (Zolmitriptan) beenden die Attacke ebenfalls schnell. Die Betroffenen haben dann erst mal ihre Ruhe. Rein äußerlich sieht man ihnen nicht an, welche Qualen sie immer wieder ausstehen müssen. In Cluster-Selbsthilfegruppen und bei Kopfschmerzspezialisten finden sie fachkundige Unterstützung. **SABINE HOFFMANN**



[lifeline.de/kopfschmerzen](https://lifeline.de/kopfschmerzen)

Das Gesundheitsportal bietet weitere Informationen über **Kopfschmerzen**

FOTOS: ALAMY (3)



# Schmerzmittel im Überblick

Apotheken bieten unterschiedliche Schmerzmittel an, die auch **ohne Rezept** erhältlich sind. Welcher Wirkstoff bei welchem Leiden am besten geeignet ist

WIRKSTOFF	Geeignet bei ...	Einzel-dosis	Wirkeintritt nach	Dauer der Wirkung	Intervall/Höchstdosis
<b>Acetylsalicylsäure (ASS)</b>	leichten bis mäßigen Schmerzen wie etwa Kopf- oder Kreuzweh. Wirkt zudem fiebersenkend sowie entzündungshemmend. Aufgrund des stark gerinnungshemmenden Effekts nicht vor Operationen oder Zahnbehandlungen einnehmen	<b>500–1000</b> Milligramm (mg)	<b>15</b> Minuten	<b>2–4</b> Stunden	mind. 4 Stunden höchstens 3 x tägl. max. Tagesdosis: 3000 mg <b>max. 3 Tage in Folge</b>
<b>Diclofenac</b>	leichten bis mittelschweren Schmerzen und Entzündungen. Einsatzgebiet bei Sportverletzungen, Gelenkschmerzen, Rheuma und Schmerzen nach Operationen	<b>25</b> mg	<b>15–20</b> Minuten	<b>4–6</b> Stunden	mind. 4 Stunden höchstens 3 x täglich <b>max. 4 Tage in Folge</b>
<b>Ibuprofen</b>	leichten bis mäßig starken Schmerzen. Breite Palette an Anwendungsgebieten, etwa Kopf-, Glieder-, Gelenk-, Regel-, Wund- und Zahnschmerzen. Auch bei Entzündungen und Fieber	<b>200–400</b> mg	<b>30</b> Minuten	ca. <b>4–6</b> Stunden	mind. 6 Stunden höchstens 3 x tägl. max. Tagesdosis: 1200 mg <b>max. 4 Tage in Folge</b>
<b>Ibu-Lysin</b>	In Kombination mit Lysin wird der Wirkeintritt beschleunigt – gut bei Migräne	<b>684</b> mg (entspricht 400 mg Ibuprofen)	<b>15</b> Minuten	ca. <b>6–8</b> Stunden	mind. 6 Stunden höchstens 3 x täglich <b>max. 4 Tage in Folge</b>
<b>Paracetamol</b>	bei leichten bis mäßigen Schmerzen, vor allem bei Kopf-, Gelenk-, Muskel- und Zahnschmerzen. Senkt zudem Fieber. Während Schwangerschaft einsetzbar	<b>500–1000</b> mg	<b>30–60</b> Minuten	<b>4–6</b> Stunden	mind. 6 Stunden höchstens 4 x tägl. max. Tagesdosis: 4000 mg <b>max. 3 Tage in Folge</b>
<b>Naproxen</b>	bei leichten bis mäßig starken Schmerzen – vor allem Regel-, Zahnschmerzen und bekannter Arthrose. Wirkt auch fiebersenkend und entzündungshemmend	<b>220–440</b> mg	<b>45</b> Minuten	bis zu <b>12</b> Stunden	mind. 8 Stunden höchstens 3 x tägl. max. Tagesdosis: 660 mg <b>max. 4 Tage in Folge</b>
<b>Naratriptan</b>	mehrere Stunden anhaltender Migräne. Einsatz bei Patienten, bei denen die Migräneattacken mittelschwer ausgeprägt sind und Übelkeit sowie Erbrechen nur geringgradig vorhanden sind	<b>2,5</b> mg	<b>60–240</b> Minuten	bis zu <b>24</b> Stunden	mind. 4 Stunden höchstens 2 x täglich <b>max. 1 Tag</b>