

5. September 2008 Deutscher Kopfschmerztag

Am 5. September 2008 ist Deutscher Kopfschmerztag. Er wurde von Ärzten, Schmerzforschern und Selbsthilfegruppen ausgerufen, um auf die unterschätzte Volkskrankheit aufmerksam zu machen und aufzuklären. Mehr als die Hälfte der Deutschen wird regelmäßig von Migräne und Kopfschmerzen geplagt. Prof. Dr. Göbel, Chefarzt der Schmerzlinik Kiel, beantwortet die häufigsten Fragen:

Welche Arten von Kopfschmerzen gibt es überhaupt?

Es werden heute über 250 verschiedene Formen unterschieden. Das macht Sinn, weil die meisten davon gezielt behandelt werden können. Man unterscheidet primäre Kopfschmerzen, die eigenständige Erkrankungen sind. Die Schmerzen selber sind die Krankheit und müssen eigenständig behandelt werden. Dazu zählen die Migräneformen, die Spannungskopfschmerzen und Clusterkopfschmerzen. Diese Kopfschmerzen erfordern eine genaue Diagnostik und gezielte Vorbeugung und Behandlung. Daneben gibt es die sekundären Kopfschmerzen. Die sekundären Schmerzen gehen auf eine andere Erkrankung wie Infekte, Bluthochdruck, Entzündungen oder einen Tumor zurück.

Den meisten Kopfschmerzen kann man durch richtiges Verhalten wirksam vorbeugen. Bei Attacken kann man heute spezifisch in die Mechanismen der Kopfschmerzen eingreifen. Kopfschmerzen müssen nicht einfach mehr hingenommen werden.

Wie können Betroffene herausfinden, ob sie unter Migräne oder Kopfschmerzen leiden?

Dazu gibt es einen Kopfschmerz Schnelltest (s. Anlage). Man kann diesen auch im Internet unter www.schmerzlinik.de herunterladen. Mit drei Fragen kann man klären, ob die Diagnose einer Migräne wahrscheinlich ist:

Worin unterscheidet sich Migräne von anderen Kopfschmerzen?

Die Migräne äußert sich durch anfallsweise auftretende Kopfschmerzattacken. Die Dauer der einzelnen Anfälle beträgt 4 bis 72 Stunden. Die Kopfschmerzen können einseitig auftreten. Der Kopfschmerzcharakter ist pulsierend und pochend. Die Schmerzintensität ist sehr stark. Körperliche Tätigkeit verstärkt die Schmerzen, so dass die Patienten in der Regel Bettruhe einhalten müssen. Die Schmerzen können von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit begleitet werden. Die Migräne wird durch das typische Auftretensbild diagnostiziert. Dieses wird im Gespräch mit den betroffenen Patienten erfasst. Zusätzlich erforderlich ist eine sorgfältige allgemeine und neurologische Untersuchung. Die Migräne ist eine eigenständige Erkrankung. Sie zählt daher zu den sogenannten primären Kopfschmerzen. Sie ist die Erkrankung selbst und nicht Symptom einer anderen Erkrankung, die mit irgendwelchen weiterführenden Untersuchungsmethoden erfasst werden könnte.

Was passiert bei Migräne im Gehirn?

Das Gehirn von Migränepatienten zeigt eine besonders hohe Leistungsfähigkeit Reize wahrzunehmen, zu unterscheiden, zu sortieren, schnell zu verarbeiten und Regulationsvorgänge flink durchzuführen. Die Voraussetzung dafür ist durch besondere Erbfaktoren bestimmt. Sie werden durch verschiedene Gene gesteuert. Aufgrund dieser hohen Leistungsfähigkeit benötigt das Gehirn von Migränepatienten besonders hohe Anforderungen an das Energieangebot in den Nervenzellen. Bei zu schneller und zu plötzlicher Aktivierung des Gehirns, wie z.B. durch Stress, unregelmäßigen Tagesrhythmus, Einwirkungen physikalischer oder psychischer Faktoren, kommt es zu einem zeitweisen Energiedefizit im Nervensystem. Die Folge ist dann die unkontrollierte Freisetzung von Nervenbotenstoffen, die zu einer Funktionsstörung von Nervenzellen und einer lokalen Entzündung führen kann. Bei schwerwiegenden Migräneattacken kann es auch im Rahmen eines sogenannten migränösen Infarktes zu einem Untergang von Nervenzellen kommen. Es ist daher wichtig, Migräneattacken wirksam zu behandeln und diese vorzubeugen.

Soll ich mit Migräne zum Arzt gehen?

Die Migräne erfordert für die Diagnosestellung zwingend eine ärztliche Untersuchung. Es ist daher notwendig, wenn der Verdacht auf eine Migräne besteht oder überhaupt ungeklärte

Kopfschmerzen vorhanden sind, eine ärztliche Untersuchung veranlasst wird.

Was sind die häufigsten Auslöser für Migräne?

Zu den häufigsten Auslösern der Migräne, sogenannte Trigger, zählt Stress, Unregelmäßigkeit im Tagesrhythmus, Auslassen von Nahrungsmahlzeiten, Flackerlicht, Überanstrengung und Veränderung des Tagesrhythmus. Gemeinsam ist allen Auslösern ein zu hoher Energieverbrauch in den Nervenzellen.

Stimmt es, dass Käse und Rotwein Migräne auslösen können?

Spezielle Nahrungsmittel sind nur selten Auslösefaktoren für Migräne. Früher glaubte man, dass zum Beispiel Schokolade und Käse potente Auslöser der Migräne sind. Heute weiß man, dass der Heißhunger nach hochkalorischen Speisen oft ein Vorbotensymptom der Migräne darstellt. Aufgrund des Energiedefizites haben die betroffenen Patienten Hunger nach Süßem und Hochkalorischem. Man darf dabei also nicht Ursachen und Folgen verwechseln. Alkohol und insbesondere süße alkoholische Getränke wie Rotwein können jedoch tatsächlich Migräneattacken auslösen. Migränepatienten vermeiden in der Regel Alkoholgenuss. Ein Vorteil der Migräne ist, dass man Nikotin und Alkohol meidet, da Migränepatienten wissen, dass solche Verhaltensweisen bei ihnen Migräneattacken auslösen können.

Was hilft, wenn man einen Anfall hat?

Während der Migräneattacke sollte schnell und möglichst effektiv eingegriffen werden. Die wirksamsten Medikamente die heute zur Verfügung stehen sind die sogenannten Triptane. Mittlerweile werden sieben verschiedene Wirkstoffe unterschieden. Diese können in der ärztlichen Beratung speziell für den betroffenen Patienten ausgewählt werden. Bei leichten Attacken helfen auch Medikamente aus dem Bereich der Selbstmedikation vom Typ ASS, Paracetamol, Ibuprofen und ähnliche.

Stimmt es, dass Migräneanfälle sich ankündigen?

Bei circa 30% der Betroffenen kündigen sich Migräneanfälle schon bis zu drei Tage vorher an. Die Zündschnur der Migräne glimmt quasi schon. Die Patienten spüren dies, oft merken aber auch Angehörige die Veränderung. Man unterscheidet zwei Formen von

Ankündigungssymptomen. Sogenannte erregende Ankündigungssymptome zeigen sich durch eine gesteigerte Aktivität, innere Unruhe, Reizbarkeit, aber auch erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität. Hemmende Ankündigungssymptome charakterisieren sich durch Müdigkeit, mangelnde Belastbarkeit und auch depressive Stimmungsveränderungen.

Wie lange dauert ein Anfall, wenn man keine Medikamente nimmt?

Migräneanfälle dauern bis zu drei Tage. Im Einzelfall kann auch ein sogenannter Status migränosus auftreten, dabei können Attacken länger als drei Tage auftreten. In dieser Situation muss häufig der Arzt notfallmäßig gerufen werden, damit durch eine intravenöse Behandlung die Migräneattacke kupiert werden können.

Kann man einen Anfall schon im Vorfeld verhindern?

Der Schwerpunkt der Migränetherapie muss auf die Vorbeugung von Migräneattacken gerichtet werden. Dabei gibt es zwei Strategien. In erster Linie soll das Verhalten an die Migräneerkrankung angepasst werden. Dieses schließt einen möglichst regelmäßigen Tagesrhythmus, gleichmäßige Ernährung, Pausen im Alltag, eine gleichmäßige Verteilung von Arbeit und Freizeit sowie Entspannungsverfahren ein. Ebenfalls müssen Patienten sehr viel über ihre Migräneerkrankung wissen, damit sie im Detail das richtige Verhalten im Alltag umsetzen können. Die zweite Strategie umfasst verschiedenste Medikamente, die der Arzt verordnen kann. Dabei gibt es sehr verschiedene Untergruppen, die durch eine gezielte Untersuchung und Beratung im Einzelfall für den Patienten gezielt ausgewählt werden können.

Was sollten Migränepatienten im Alltag beachten?

Wichtig ist, dass Patienten die besondere Leistungsfähigkeit ihres Nervensystems nicht überstrapazieren. Dazu zählt ein regelmäßiger Tagesrhythmus. Wesentlich ist die regelmäßige Einnahme der Hauptmahlzeiten, insbesondere ist ein umfangreiches kohlenhydratreiches Frühstück in Ruhe erforderlich. Nach der langen Nachtphase sind die Kohlenhydratspeicher in den Nervenzellen erschöpft und deswegen ist es wichtig, dass diese wieder durch ein kohlenhydratreiches Frühstück aufgebaut werden. Als Energieträger können Nervenzellen nur Kohlenhydrate verwenden, Fett und Eiweiß sind als Energiesubstrat für

Nervenzellen ohne Nutzen. Migränepatienten bevorzugen intuitiv kohlenhydratreiche Nahrung, insbesondere Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Die Notwendigkeit für ein ausgiebiges Frühstück in Ruhe gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche. Vor dem Schulbesuch sollten sich diese unbedingt Zeit nehmen, ein vollwertiges Frühstück aufzunehmen. Auch ausreichendes Trinken mit mindestens 3 Liter pro Tag kann Migräneattacken vorbeugen. Jeder Migränepatient sollte auch ein Entspannungsverfahren erlernen.

Warum helfen Entspannungsübungen und Krankengymnastik?

Entspannungsübungen reduzieren den Energieverbrauch im Nervensystem und können dadurch zu einer Reduktion der Migräneanfälligkeit beitragen. Auch sportliche Aktivierung kann eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Nervensystems ermöglichen und zur Entspannung beitragen.

Können auch schon Kinder Migräne bekommen? Wie hilft man ihnen?

Kinder können schon im 1. Lebensjahr Migräneattacken erleiden, bemerkbar durch neurologische Ausfälle. Etwa im 6. bis 7. Lebensjahr beginnen die typischen Schmerzphasen der Migräne. Am häufigsten sind während der Einschulungsphase Jungen betroffen. Circa 3% der Kinder in der ersten Klasse leiden bereits an Migräne. Die Häufigkeit steigt dann schnell an. Während der Pubertät sind bereits rund 7% der Jungen und 14% der Mädchen betroffen. Kinder benötigen ein eingehendes Konzept zur Behandlung ihrer Migräne. Dazu gehören die bereits oben beschriebenen Strategien für das Verhalten. Die Auswahl von Medikamenten ist bei Kindern anders vorzunehmen als bei Erwachsenen und auch daher ist eine spezielle Migräneberatung für Kinder erforderlich.

Drei wichtige Tipps: Welche wären das?

1. Lassen Sie sich ein klares Konzept zur Kopfschmerzbehandlung aufbauen
2. Seien Sie konsequent in der Umsetzung, geben Sie nicht auf und werden Sie Ihr eigener Kopfschmerzexperte
3. Informieren Sie sich über das aktuelle Wissen zur Kopfschmerzbehandlung

Soll man Kopfschmerzen aushalten?

Kopfschmerzen, die nicht behandelt werden, können selbst wieder zu mehr Kopfschmerzen führen und die Schmerzempfindlichkeit sowie die Belastung durch die Kopfschmerzen verstärken. Es ist deshalb wichtig, Kopfschmerzen zu behandeln. Das muss jedoch nicht unbedingt gleich durch eine Tablette erfolgen. Gerade bei Migräne sollte Ruhe eingehalten, die Arbeit möglichst unterbrochen und Entspannung eingeleitet werden.

Wie finde ich Kopfschmerzexperten?

Über das bundesweite Kopfschmerz-Netzwerk. Die Experten behandeln nach aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien. Wohnortnahe Schwerpunktpraxen und Ambulanzen findet man bundesweit auf einer Deutschlandkarte unter www.schmerzlinik.de

Weitere Informationen

Prof. Dr.med. Dipl.Psych. Hartmut Göbel
Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzlinik Kiel
Heikendorfer Weg 9-27
D-24149 Kiel
Tel. +49 431 200 99 150
Fax +49 431 200 99 109
Email: hg@schmerzlinik.de
www.schmerzlinik.de
www.migraene-schule.de
www.ihs-classification.org
www.stern.de/kopfschmerz