

Inhaltsverzeichnis

1 Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen	1
Es kommt auf Sie alleine an	2
... aber Sie sind nicht alleine!	3
2 Definition und Ursachen von Schmerzen	5
Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	5
Primäre Kopfschmerzen	6
Sekundäre Kopfschmerzen	7
Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	8
Biologischer Schmerz	8
Pathologischer Schmerz	10
Entstehung von Schmerzkrankheiten	10
Überempfindlichkeit von Nerven	10
Räumliche Ausbreitung von Schmerz	11
Zeitliches Andauern von Schmerzen	12
3 Kopfschmerzhäufigkeit in der Bevölkerung	15
Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
Der Kopfschmerzeisberg	16
4 Wie wird die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt?	19
Der Kieler Kopfschmerzfragebogen	19
Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig?	21
Schmerzambulanzen und -praxen	22

Kopfschmerzkliniken	23
Wie man Adressen von Kopfschmerzspezialisten findet	23
Die Arzt-Checkliste	24
Die Kopfschmerzsprechstunde	24
Diagnosen erfordern Informationen	24
Wie man seinen Arzt verständlich über die Kopfschmerzen informiert	25
Der Kieler Kopfschmerzkalender	27
Der Kieler Fragebogen zur Schmerzgeschichte	28
Die systematische Erhebung der Kopfschmerzmerkmale	29
Die körperliche Untersuchung	38
Apparative Zusatzuntersuchungen	41
Automatische Computeranalyse der Kopfschmerzen	41
Gezielter Einsatz weiterer Untersuchungsverfahren	43
Elektroenzephalogramm	43
Computertomogramm (CT)	44
Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT)	46
Doppler-Sonographie	47
Elektromyographische Untersuchungen (EMG)	47
Weitere Untersuchungsverfahren	48
Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen	49
5 Migräne	51
Die drei Phasen der Migräne	51
Die Migräne kündigt sich an: Hinweissymptome	51
Die Morgendämmerung der Migräne:	
die Auraphase	53
Die Migräne im Zenit:	
die Kopfschmerzphase	59
Die Migräneformen	62
Migräne ohne Aura	62
Migräne mit Aura	63

Ophthalmoplegische Migräne	65
Renitale Migräne	65
Periodische Syndrome in der Kindheit als mögliche Vorläufer oder Begleiterscheinungen einer Migräne	66
Migränekomplikationen	66
Migranöse Störungen, die nicht die obigen Kriterien erfüllen	66
Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen	67
Migräne in der Öffentlichkeit	68
Migräne ist eine uralte Erkrankung	68
Prominente mit Migräne	70
Vorurteile gegen Migräne	71
Gründe der Vorurteile	72
Wie Migränepatienten ihre Behinderung beschreiben	72
Migräne in der Bevölkerung	74
Zusammenhang zwischen Geschlecht und Migräne	75
Tageszeitliche Bindung von Migräneattacken	75
Beginn der Migräneerkrankung in der Lebensspanne	77
Auftretenshäufigkeit von Migräneattacken	77
Intensität	77
Alter	78
Schulbildung	78
Bundesländer und Migräne	78
Migräne im internationalen Vergleich	78
Migräne und Psyche	80
Eine Migränepersönlichkeit gibt es nicht	80
Was die Psyche bewirken kann	81
Rolle der Vererbung	82
Behinderung, Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne	83
Behinderung zwischen den Migräneattacken	86
Behinderung während der Migräneattacke	88

Was die Betroffenen über Migräne wissen	90
Migräne und Arztkonsultation	92
Nur wenige gehen zum Arzt	92
Welche Diagnose Ärzte	
den Migränepatienten mitteilen	93
Entstehung der Migräne	95
Unterscheidung von Auslösefaktoren	
und Ursachen	95
Checkliste für Kopfschmerzauslöser	97
Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht	98
Historische Migränetheorien	98
Reaktionen von Blutgefäßen	99
Vermittlung der Gefäßreaktionen	101
Die vaskuläre Theorie der Migräne	102
Widersprüche in der Gefäßtheorie	103
Untersuchungen des Blutflusses im Gehirn	104
Direkte Messung der Hirndurchblutung	105
Durchblutungsänderungen	
erklären nicht Migränekopfschmerzen	106
Elektrische Störung der Gehirnrinde	107
Entstehung der veränderten	
Gefäßschmerzempfindlichkeit	108
Entzündung – Reaktion des Körpers auf Schaden ..	108
Neurogene Entzündung	110
Wie die Gefäßentzündung	
während der Migräne ablaufen könnte	111
Fragliche Gültigkeit des Modells	
der neurogenen Entzündung	114
Wirkung von Migränemedikamenten	
im Modell der neurogenen Entzündung	115
Wozu Rezeptoren da sind	116
Serotoninrezeptoren	119
Stickstoffmonoxid (NO)	123
Migränemittel der Zukunft	124
Zentrales Nervensystem und Migräne	124
Die Contingente Negative Variation (CNV)	125

Die innere Uhr	129
Körpereigene Schmerzabwehrsysteme	129
Wirkung von Schmerzmitteln im Hirn	131
Schlussfolgerung: die neurogene Migränetheorie ...	131
Die Vorgänge im Gehirn	134
Migränevorbeugung ohne Medikamente	137
Verhaltensmaßnahmen zur Vermeidung	
von Auslösefaktoren	138
Vorbeugung durch Reduktion	
der Anfallsbereitschaft	139
Planung eines regelmäßigen Tagesablaufs	140
Verhaltensmedizinische Maßnahmen	141
Das Migräne-Patientenseminar	144
Weitere Methoden	148
Migränevorbeugung mit Medikamenten	149
Die Entscheidung zur medikamentösen Vorbeugung	150
Allgemeine Regeln	152
Fehler in der medikamentösen Migränevorbeugung	155
Auswahl der Migräneprophylaktika	156
Individuelle Auswahl	160
Betarezeptorenblocker	161
Kalziumantagonisten	163
Antidepressiva	164
Serotoninrezeptorantagonisten	165
Antikonvulsiva	167
Acetylsalicylsäure und andere	
nichtsteroidale Entzündungshemmer	168
Ergotalkaloide	170
Magnesium	170
Andere Substanzen	171
Zukünftige Substanzen	172
Was noch zu beachten ist	174
Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	176
Allgemeine Maßnahmen: Reizabschirmung	176
Medikamentöse Maßnahmen	
bei Ankündigungssymptomen	178

Medikamentöse Behandlung	
der leichten Migräneattacke	179
Behandlung der schweren Migräneattacke	183
Maßnahmen bei Arztkonsultation	
oder Klinikaufnahme	205
Wenn die Migräneattacke	
länger als drei Tage dauert	205
Warum die Attackenbehandlung der Migräne	
manchmal nicht klappt	207
Selbstbehandlung bei Migräne	209
Was die Betroffenen gut finden	209
Zufriedenheit mit verschiedenen medikamentösen	
Therapieverfahren	210
Migräne bei Kindern	211
Häufigkeit	211
Besondere Merkmale der Migräne bei Kindern	215
Verhaltensmedizinische	
und allgemeine Therapiemaßnahmen	217
Ernährung	223
Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls ...	230
Medikamentöse Vorbeugung	
von Migräneanfällen	231
Migräne im Leben der Frau	232
Die sog. menstruelle Migräne	232
Schwangerschaft und Migräne	234
Hormontherapie und Migräne	238
Menopause und höheres Lebensalter	240
6 Kopfschmerz vom Spannungstyp	241
Entweder episodische oder chronische Form	241
Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp	242
Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp	244
Störung der Kopfmuskulatur	
bei Kopfschmerz vom Spannungstyp	245

Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung	247
Anfallshäufigkeit und Dauer	247
Intensität	247
Geschlecht	248
Alter	248
Schulbildung	248
Kopfschmerz vom Spannungstyp in Mitteleuropa ..	248
Behinderung durch Kopfschmerz	
vom Spannungstyp	249
Wie Menschen mit Kopfschmerz	
vom Spannungstyp informiert werden	250
Was die Betroffenen über Kopfschmerz	
vom Spannungstyp wissen	250
Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht	251
Eine einheitliche Verursachung besteht nicht	251
Störung der körpereigenen Schmerzabwehrsysteme	252
Multifaktorielle Entstehung	259
Die Rolle des Bewegungsapparates	259
Die Rolle der Vererbung	260
Einflussfaktoren auf den Kopfschmerz	
vom Spannungstyp	261
Veränderungen im Gehirn	262
Die exteroceptive Suppression	262
Übergang der episodischen	
in die chronische Form	262
Nichtmedikamentöse Behandlung	
des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	264
Individuelle Vorgehensweise	264
Entspannungsverfahren	264
Stressbewältigungstraining	270
Behandlung von Begleiterkrankungen	274
Krankengymnastik und Physiotherapie	274
Gestaltung des Arbeitsplatzes	275
Physikalische Maßnahmen	275
Maßnahmen bei Störungen der Kiefer-	
und Kaufunktion	276

Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes	
vom Spannungstyp	277
Behandlung der akuten Kopfschmerzepisode	277
Vorbeugende Behandlung des Kopfschmerzes	
vom Spannungstyp	282
Botulinum-Toxin A	284
Wie Botulinum-Toxin wirkt	286
7 Medikamenteninduzierte Kopfschmerzen	293
Häufigkeit des medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzes in der Bevölkerung	294
Symptome des medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzes	295
Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten!	300
Die häufigsten Übeltäter	302
Wann es kritisch wird	303
Wie medikamenteninduzierte	
Kopfschmerzen entstehen	303
Psychische Faktoren: Angst vor der Folter im Kopf ..	303
Veränderungen im Schmerzwahrnehmungsapparat ..	304
Behandlung der medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzen	305
Stationäre Behandlung	306
Durchführung der Medikamentenpause	306
Was nach der Medikamentenpause passiert	307
8 Clusterkopfschmerzen	309
Kopfschmerzen haufenweise	309
Die diagnostischen Kriterien	
des Clusterkopfschmerzes	309
Episodischer und chronischer Clusterkopfschmerz ..	310
Vorkommen	311

Symptome	312
Zeitmuster der Attacken	313
Schmerzcharakteristika	314
Begleitstörungen	314
Körperliche Aktivität	315
Auslösefaktoren	315
Diagnose	316
Objektive diagnostische Tests	316
Klinische Untersuchungen	317
Verlauf	319
Entstehung von Clusterkopfschmerzen	319
Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Behandlung	320
Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke ...	322
Sauerstoff	322
Sumatriptan subkutan	323
Ergotalkaloide	325
Andere Akutmaßnahmen	325
Medikamentöse Prophylaxe	325
Vorbeugende Therapie	
des episodischen Clusterkopfschmerzes	326
Vorbeugende Therapie	
des chronischen Clusterkopfschmerzes	331
Unwirksame Therapieverfahren	332
9 Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem ..	333
10 Sekundäre Kopfschmerzen	337
Kopfschmerz nach Schädelverletzung	338
Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn	338
Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns	338
Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen	340

Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen	340
Kopfschmerzen bei Erkrankungen	
von Gesichts- und Kopfstrukturen	341
Kopf- und Gesichtsneuralgien	341
Atypischer Gesichtsschmerz	344

11 Unkonventionelle Behandlungsverfahren

345

Was man unter unkonventionellen	
Behandlungsverfahren versteht	345
Kältetherapie	346
Nackenmassagen	346
Chiropraktik	346
Elektrostimulation	347
Zahnbehandlungen	347
Akupunktur	348
Akupressur	350
Hypnose	350
Kneipp-Therapie	350
Sauna	350
Stellatum-Blockaden	351
Neuraltherapie	351
Schlafkuren	351
Fokalsanierung	351
Magnetfeldtherapie	352
Diäten	352
Schlangen-, Spinnen- und Skorpionsgifte	352

Serviceteil

Informationen und Adressen

353

Kopfschmerzmedikamente	353
Metoclopramid, Domperidon	358
Pfefferminzöl	359

Acetylsalicylsäure (ASS)	360
Paracetamol	361
Ibuprofen, Naproxen	362
Ergotalkaloide	363
Triptane	364
Antidepressiva	382
Cyclandelat	384
Flunarizin	385
β-Rezeptorenblocker	386
Spezialtrakt aus Petasites spissum (Pestwurz-Extrakt)	387
Valproinat	388
Serotonin-Rezeptor-Antagonisten	389
Kombinationspräparate	390
Kopfschmerzspezialisten	391
Stationäre Kopfschmerztherapie	392
Psychotherapie bei Kopfschmerzen	395
Psychoanalyse (aufdeckende Verfahren)	395
Verhaltenstherapie	396
Tonträger für Entspannungstrainings	396
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	396
Multimediale Entspannung. Das Entspannungstraining zur Vorbeugung von Migräne und Kopfschmerzen	397
Tiefenentspannung durch Aktivatmung. Stressfrei, entspannt und regeneriert in 15 Minuten	397
Relievision. Visualisierung zur Akuttherapie von Migräne, Spannungskopfschmerzen und Rückenschmerzen	398
Selbsthilfegruppen	399
Überregional	399
Regional	400
Gestaltung von Gruppentreffen	404
Blitzlichtrunde	404
Wechselnde Gruppenleitung	404
Selbstverantwortung	404

Störungen haben Vorrang	405
Eingrenzen auf ein Thema	405
Sicherheit und Vertrauen	405
Übungen	405
Anleitung	406
Kieler Fragebogen zur Schmerzgeschichte	407
Der Kieler Kopfschmerzfragebogen	428
Der Kieler Kopfschmerzkalender	431
Sachverzeichnis	437