

Medizin Aktuell

Das Gewitter im Kopf ist längst nicht mehr unabwendbar

Neue Therapien bei Kopfschmerz & Migräne

Spannungskopfschmerzen kennt jeder nach einem stressigen Tag oder wenn man zu wenig getrunken hat. Mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr oder rezeptfreien Mitteln aus der Apotheke ist man schnell wieder fit. Schlimmer ist es, wenn man unter Migräne leidet. Aber auch in diesem Fall gibt es inzwischen wirksame Hilfe.

So erkennen Sie sofort, ob es Migräne ist

Typisch für Migräne ist, dass die meist als pulsierend-hämmernd empfundenen Kopfschmerzen einseitig auftreten. Machen Sie den Test: Schütteln Sie den Kopf und steigen Sie danach eine Treppe hoch. Werden die Schmerzen heftiger, haben Sie Migräne, denn körperliche Aktivität verstärkt die Beschwerden. Spannungskopfschmerzen würden im Gegen-

Akupressur Eine leichte Massage des Druckpunktes links und rechts der Schläfen ist wohltuend bei Schmerzen



satz dazu nicht heftiger werden. Auch zeigen sich die Beschwerden bei dieser „leichteren“ Variante als ziehende beidseitige Kopfschmerzen, die häufig vom Nacken ausgehen. Ein Migräne-Anfall beginnt vor allem in den Morgenstunden und kann bis zu drei Tage lang anhalten. Die Attacke wird häufig von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Bei einem Drittel der Patienten kündigt sich die Migräne mit einer „Aura“, also gewissen Vorzeichen an. Das können etwa Sehstörungen, Heißhunger auf Süßigkeiten, Gähnen

oder Veränderungen der Laune sein. Treten die Attacken öfter als zehn Tage im Monat auf oder werden sie stärker, sollte man zum Arzt. Denn nicht enden wollendes Kopfweh kann auch andere körperliche Ursachen haben.

Gute Nachricht für Schokoladen-Genießer

Die Veranlagung zu Migräne wird meist vererbt. Als Auslöser gelten Käse, Alkohol, Ge-



Bio-Feedback gegen Migräne

◀ **Bewusste Steuerung** Migräne kann durch eine Gefäßerweiterung im Kopf entstehen. Beim Bio-Feedback lernt der Patient, wie er willentlich seine Schläfenarterie verengt und so den Schmerz lindert. Dazu klebt der Therapeut dem Patienten Sensoren auf den Körper, die die Muskelanspannung messen.

Neue Präparate wirken wesentlich schneller

Durch Verspannung hervorgerufene Kopfschmerzen beseitigt rasch der Wirkstoff Ibuprofen-DL-Lysin (z. B. „IBU-ratiopharm Lysinat“, Apotheke). Bei leichter bis mittelschwerer Migräne sind Präparate mit Acetylsalicylsäure (ASS, z. B. „Aspirin Migräne“), Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac und Paracetamol empfehlenswert. Ebenso die Wirkstoffkombination aus ASS, Paracetamol und Koffein (z. B. „Thomapyrin“, Apotheke). Bei schweren Attacken bringen spezielle Migräne-Mittel, die Triptane, Besserung. Neu ist ein Präparat mit dem Wirkstoff Almotriptan („Dolortriptan“, Apotheke), das schon nach 30 Minuten wirkt und bis zu

schmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe. Besonders kritisch für Migräne-Patienten sind Amine und Nitrate in Wurst bzw. Fleisch. Rehabilitiert wurde jedoch die Schokolade. Nach neuen Erkenntnissen ist der Heißhunger auf Schokolade ein Vorbote der Migräne. Die Attacke selbst tritt ungeachtet dessen ein, ob man die Süßigkeit gegessen hat oder nicht. Weiter gelten Stress, Hormonschwankungen, eine Sehschwäche, Schlafmangel oder Wetterveränderungen als Auslöser für Kopfweh. Empfindliche sollten zudem vorsichtig mit Diäten umgehen. Denn wer hungert, bewirkt eine Unterzuckerung des Blutes, das Kopfschmerz-Risiko steigt. Hilfe bringen viele kleine Mahlzeiten am Tag. Durch Führen eines Migränetagebuchs kommen Sie möglichen Ursachen auf die Spur. Einen neuen Online-Kalender gibt es unter www.schmerz klinik.de.

Bewegung lässt den Tagesstress vergessen

Betroffene sollten im Alltag auf Stressabbau setzen. Entspannungsübungen nach Jacobson oder Qigong können die Anfälle deutlich reduzieren. Qigong-Übungen (s. Kasten I.) bewirken, dass die Energie nach unten fließt und dadurch der Druck im Kopf nachlässt. Experten empfehlen Migräne-Patienten darüber hinaus dreimal 30 Minuten Bewegung pro Woche.

Wie Studien gezeigt haben, kann auch Akupunktur die Migräne-Häufigkeit verringern und die Schmerzintensität senken (ab 30 € pro Sitzung, Kasse zahlt nicht). Die Einnahme von Vitamin B2 mit Coenzym Q10 verbessert ebenfalls den Energiestoffwechsel der Nervenzellen im Gehirn (z. B. in „Migravent“, Apotheke). Extra-Übung bei Kopfschmerzen durch verspannten Nacken: aufrecht stehen, Arme seitlich am Körper hängen lassen. Mit dem Oberkörper 5x leicht nach rechts und links schwingen. Kopf dabei ganz gerade halten. 5x wiederholen.



Viel trinken Einer der häufigsten Gründe für Kopfdruck ist akuter Flüssigkeitsmangel. Wasser belebt und verflüssigt das Blut

24 Stunden die Schmerzen nimmt. Wichtig: Kopfschmerzmittel maximal drei Tage hintereinander und zehn Tage im Monat schlucken. Ein weiterer vielversprechender Wirkstoff ist Telcagepant. Er blockiert einen Botenstoff, der Kopfweh auslöst. In Studien hat er sich als ebenso wirksam wie Triptane erwiesen, ruft jedoch seltener Nebenwirkungen hervor. Infos im Internet: www.migraeneliga.com.

INFOS & FAKTEN

Das rät der Experte

Kopfschmerzen – wieso?



Dr. med. Jan-Peter Jansen, ambulantes Schmerzzentrum, Berlin

■ **Reizung** Im Kopf gibt es nur wenige schmerzempfindliche Areale, denn die eigentliche Gehirns substanz ist unempfindlich. Auf äußere Reize reagieren können nur die Hirnhaut und die mit Nervenfasern umwobenen Blutgefäße.

■ **Ablauf** Durch überaktive Nerven werden in den Gefäßen Botenstoffe freigesetzt, die Entzündungen und somit Schmerzen verursachen. Dabei unterscheidet man zwischen primären Kopfschmerzen (ohne andere Ursache, etwa Migräne) und sekundären Kopfschmerzen (als Folge von Krankheiten, etwa Nackenproblemen).

Bewährte natürliche Blitzhilfen

■ **Pestwurz**. Vorbeugend regelmäßig eingenommen, senken Pestwurz-Extrakte („Petadolex“, Apotheke) Häufigkeit und Schwere von Migräne-Attacken um mindestens 50 Prozent. Der Bedarf an Akut schmerzmitteln sinkt zudem um 55 Prozent, so die Erkenntnisse der Experten.

■ **Magnesium**. Studien bestätigen jetzt, dass die Aufnahme von 600 mg Magnesiumcitrat täglich (z. B. Trinkgranulat von Verla, Apotheke) nach einer Dauer von drei Monaten zu deutlich weniger Attacken führt. Zudem sind die Schmerzen weniger stark.

■ **Minzöl**. Ein bewährtes Mittel bei brum mendem Schädel ist Pfefferminzöl (z. B. in „Euminz“, Apotheke). Einfach auf Schläfen und Nacken auftragen und einmassieren.

■ **Espresso**. Bei beginnenden Kopfschmerzen kann man Schlimmeres durch einen Espresso mit Zucker und ein paar Spritzern Zitrone abwehren.

Grund: Das wenige Koffein wirkt schmerzstillend, Zitrone verstärkt den positiven Effekt des Gefäß zusammenziehens, den Zucker wandelt der Körper rasch in Energie um.



Diese Qigong-Übungen befreien vom Druck im Kopf

► **Übung 1:** Tief einatmen, Rumpf leicht vorbeugen, Arme anheben. Handrücken zeigen nach vorn. Kinn zur Brust bewegen, bis es in den Handrücken etwas zieht (5x wiederholen).



► **Übung 2:** Tief einatmen, Rumpf nach links drehen, gleichzeitig rechten Arm heben, linken Arm nach hinten. Ausatmen, Übung nach rechts ausführen (5x).



► **Übung 3:** Tief einatmen, Hände an den Kopf legen, Beine strecken, Zehen nach unten drücken, bis es in den Fußrücken zieht. Ausatmen, locker lassen (5x).



Fotos: ddp images/Campiglio, istock, jump/Kristiane Vey, privat, ratiopharm (DL), Shutterstock/Birgit Reitz-Holmann, Michael Timm