



# P R A X I S T I P P

Lennebergstrasse 1  
55124 Mainz  
Tel. 06131/43936  
Fax 06131/941250

## Kopfschmerzen / Migräne

Von Kopfschmerzen ist etwa jeder Dritte in Deutschland betroffen. Die Kopfschmerzen können in kurzen Episoden auftreten (weniger als 15 Tage im Monat) oder chronisch sein (mehr als 180 Tage im Jahr). Die Schmerzen treten oft nur für wenige Minuten auf, können allerdings auch tagelang bleiben.

Es werden unterschiedliche Kopfschmerzarten unterschieden: Der klassische Spannungskopfschmerz, welcher durch das Zusammenspiel vieler Faktoren ausgelöst werden kann, äußert sich als diffuses Kopfschmerzsyndrom. Es wird oft ein Druck geschildert, der wie ein Band um den Kopf liegt. Er kann auch ziehend sein, oft tritt auch Schwindel hinzu. Frische Luft führt häufig zu einer Verbesserung der Beschwerden. Auslöser der Spannungskopfschmerzen können niedriger oder auch hoher Blutdruck sein, körperlicher oder psychischer Streß, aber vor allem auch Schlafentzug, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Hunger und Unterzuckerung. Auch bestimmte Substanzen können im Einzelfall Kopfschmerzen auslösen, z.B. asiatische Gewürze, (China-Restaurant-Syndrom) oder nitrithaltige Speisen (Hot-Dog-Syndrom), oder auch andere Medikamente. Nicht zu vergessen der durch regelmäßige Schmerzmittelaufnahme selbst auslösbare Kopfschmerz.

Die Behandlung muss sich an den auslösenden Ursachen orientieren. So sind Faktoren wie regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus zu berücksichtigen, Nikotin- und Alkoholmissbrauch sind einzustellen, gegebenenfalls belastende psychische Faktoren unter Umständen durch Hilfenahme fachlicher Kompetenzen wie Psychotherapeuten einer Begleittherapie zu zuführen. Mit Paracetamol und Acetylsalicylsäure (Aspirin) können Kopfschmerzen kurzfristig behandelt werden, dann aber auch in ausreichender Dosierung. Andere Behandlungsmöglichkeiten sind Minzöl auf die Schläfen oder wie oben schon erwähnt frische Luft; gegebenenfalls auch Entspannungsmethoden. Medikamente sollten zurückhaltend eingenommen werden wegen der Gefahr eines Schmerzmittelmissbrauchs. Im Zweifelsfall sollte auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden.

Die Migräne unterscheidet sich vom Spannungskopfschmerz, wobei es auch fließende Übergänge gibt. Sie tritt anfallsweise auf, meist halbseitig, wobei die Seiten von Anfall zu Anfall wechseln können. Begleitet wird die Migräne von Licht- und Lärmscheu, Übelkeit und Erbrechen. Nach Abklingen der Beschwerden tritt oft ein vermehrter Harndrang auf oder sogar Durchfall. Treten vor Beginn der eigentlichen Kopfschmerzen Sehstörungen wie Flimmern vor den Augen auf, sprechen wir von einer Migräne mit Aura. Oft wird auch ein komisches vom Bauch aufsteigendes Gefühl beschrieben.

Die Diagnose der Migräne wird anhand der Schilderung der Beschwerden gestellt. Immer sollte mit der Diagnosestellung einmalig eine neurologische Untersuchung erfolgen, gegebenenfalls zusätzlich eine Computertomographie des Kopfes.

Auslösenden Faktoren kommt eine große Bedeutung zu. So können bestimmte Speisen (Käse, Schokolade) oder Getränke (Rotwein) Migräneanfälle herbeiführen. Bei Frauen spielt oft der Menstruationszyklus eine gewisse Rolle. Die Pille zur Schwangerschaftsverhütung oder auch die Schwangerschaft selbst kann sowohl zu einer Abnahme als auch einer Zunahme der Beschwerden führen. In der

Entspannungsphase nach Stress jeglicher Art tritt gehäuft Migräne auf (Wochenendmigräne).

Die Therapie unterscheidet sich nach der akut im Anfall notwendigen Behandlung und nach den Möglichkeiten zur Vorbeugung von weiteren Migräneanfällen. In der Anfallstherapie kommt ebenfalls wie beim Spannungskopfschmerz Acetylsalicylsäure (Aspirin) zum Einsatz, wenn möglich zusammen mit Metoclopramid. Aber auch andere Medikamente wie Paracetamol, Novaminsulfon oder die sogenannten Triptane. Zur Anfallsprophylaxe haben sich in erster Linie Betablocker etabliert. Aber auch in der Akutphase und Prophylaxe haben natürlich begleitende Maßnahmen wie Entspannungstechniken und Meidung auslösender Faktoren einen wesentlichen Bestandteil. Die Therapie sollte immer mit dem Arzt abgesprochen werden.