

Alles rund um Kopfschmerzen

Beim WAZ-Medizinforum diskutierten Experten und Betroffene über Migräne, Medikamente und neue Methoden

Andrea Kleemann

Dass Kopfschmerzen eine Plage sind, das wussten nahezu alle Zuhörer des vierten WAZ-Medizinforums aus leidvoller Erfahrung. Als Prof. Dr. Gustav Dobos von den Kliniken Mitte in die Runde fragte, präsentierten sich die meisten von ihnen als Betroffene. Im Audimax des Universitätsklinikums begrüßte Dr. Tobias Blasius, Leiter der WAZ-Lokalredaktion Essen, zum letzten Mal in diesem Jahr vier Experten aus verschiedenen Kliniken zu abwechslungsreichen Vorträgen und Diskussionen.

Zum Auftakt beleuchtet Prof. Dr. Hans Christoph Diener, Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum, die verschiedenen Formen und Symptome von Kopfschmerzen. „Es gibt rund 160 verschiedene Arten des Kopfschmerzes“, erklärt Diener. Rund 60 Prozent der Geplagten leiden unter Spannungskopfschmerz, etwa 10 Prozent unter Migräne und rund 3 Prozent unter chronischen Kopfschmerzen. Auch Persönlichkeiten wie Beethoven, Freud oder Einstein litten beispielsweise unter Migräne. Während die Migräne – von der übrigens mehr Frauen als Männer geplagt werden – in Attacken auftritt und pulsierende Schmerzen verbunden mit Übelkeit und Erbrechen verursacht, haben Spannungskopfschmerzen eine geringere Intensität. Sie äußern sich als dumpfer, drückender Schmerz im ganzen Kopf. Vom so genannten Clus-



Teilnehmer des Medizinforums von Redaktionsleiter Dr. Tobias Blasius (ganz rechts): v.l. Prof. Dr. Gustav Dobos (Kliniken Essen-Mitte), Dr. Charly Gaul (Uniklinikum), Dr. Brigitte Zimmermann (Kinder- und Jugendpsychiaterin), Prof. Dr. Hans Christoph Diener (Uniklinikum). Foto: Rieck

ter-Kopfschmerz seien vor allem Männer ab etwa 35 Jahren betroffen. „Da es so viele verschiedene Arten des Kopfschmerzes gibt, ist eine Erhebung der Vorgeschichte sehr wichtig“, so Diener. „Das erfolgt durch Zuhören und Untersuchung, nicht aber durch Apparate.“

Ein Mann, der oftmals nachts unter Kopfschmerzen leidet, führt dies auf den Konsum von Schokolade zurück. Doch Prof. Diener stellt klar: „Meist kündigen sich erste Symptome bereits 24 Stunden

vor einer Attacke an, und dazu gehört beispielsweise auch Heißhunger auf Süßes. Das heißt aber nicht, dass Süßigkeiten Migräne auslösen.“

Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung des Kopfschmerzes erläutert Dr. Charly Gaul, Leiter des Westdeutschen Kopfschmerzentrums des Uniklinikums. „Wichtig ist, akute Schmerzmittel schon früh in der Attacke und auch richtig dosiert einzunehmen“, so der Mediziner. „Denn es geht darum, schnell schmerzfrei zu wer-

den.“ Medikamente, die zur Prophylaxe eingesetzt würden, hätten dagegen zum Ziel, die Attackenfrequenz und -schwere zu verringern. Gaul warnt aber davor, zu viele Medikamente zu nehmen: „Das ist nicht ratsam, denn chronischer Kopfschmerz kann durch die ständige Einnahme dieser Schmerzmittel ausgelöst werden.“

Naturheilkundliche Verfahren zur Behandlung von Kopfschmerzen stellt Prof. Dr. Gustav Dobos, Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integ-

rative Medizin der Kliniken Mitte, vor. So führe beispielsweise Heilfasten zu einer Entgiftung des Körpers. Medikamentös indizierter Kopfschmerz ließe sich so also gut behandeln. „Maßnahmen der so genannten Ordnungstherapie, wie Stressreduktion, gesunde Ernährung, Bewegung und verhaltenstherapeutische Elemente, führen zu einer Stärkung der Selbstheilungskräfte“, so Dobos. Auch ein Spaziergang etwa 30 Minuten vor einer Kopfschmerz-Attacke könne helfen. Dobos

erläutert auch die Ergebnisse einer Studie, die eine ähnliche Wirksamkeit von Akupunktur und Scheinakupunktur gegenüber der medikamentösen Behandlung zeigt. Eine spontane Umfrage unter den Zuhörern zeigt, dass sich zwar schon viele akupunktieren ließen, die Wirkung aber wohl weniger überzeugend war.

Dass Kopfschmerzen auch bei Kindern weit verbreitet sind, erklärt Dr. Brigitte Zimmermann, niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiaterin. „Eine große Verantwortung liegt hier bei den Eltern“, stellte Zimmermann klar. „Sie müssen acht geben, dass sie angemessen, aber nicht übertrieben reagieren.“ Zur Vorbeugung gegen Kopfschmerzen sollten Kinder regelmäßig Sport treiben, ausreichend Schlaf und Flüssigkeit bekommen, viel lachen, aber wenig Zeit vor dem Computer oder Fernseher verbringen. Eine kinderärztliche Abklärung sei immer ratsam.

INFORMATION

160 Kopfschmerz-Arten

„Es gibt rund 160 verschiedene Arten des Kopfschmerzes“, erklärt Prof. Diener. Rund 60 Prozent der Geplagten leiden unter Spannungskopfschmerz, etwa 10 Prozent unter Migräne und rund 3 Prozent unter chronischen Kopfschmerzen. 15 Prozent aller Frauen leiden unter Migräne, aber nur etwa 8 Prozent der Männer.