

„Volkskrankheit“ Kopfschmerz – Was hilft tatsächlich?

Kopfschmerzen – eine gesundheitliche Beeinträchtigung, die umgangssprachlich oftmals als „Volkskrankheit“ bezeichnet wird, denn 70 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter chronischen oder zeitweisen bzw. periodisch wiederkehrenden Beschwerden. Es gibt eine Vielzahl an Ausprägungen und Auslösern, abhängig von den Lebensumständen, der Umwelt oder dem gesundheitlichen Zustand des Betroffenen. Ebenso vielfältig sind die individuellen Therapiemöglichkeiten – nicht immer ist es zwingend notwendig, Medikamente einzunehmen. Eine dauerhafte Vermeidung negativ wirkender Einflüsse wie etwa Stress und konstante Mehrfachbelastung und eine Umstellung auf einen gesunden, bewegungsreichen Lebensstil erweist sich in vielen Fällen beispielsweise auch ohne medikamentöse Stütze als sehr hilfreich. Klingt simpel, ist es aber für viele Patienten nicht – denn von Gewohnheiten abzukommen gelingt den meisten nur schwer. Zu sehr ist man gefangen in Alltag und Verpflichtungen. Anlässlich des Kopfschmerztages am 5. September beschäftigt sich auch die GSAAM und Dr. med. Adrian Schmidt, München (Mitglied der GSAAM, Schmerztherapeut/Anti-Aging Mediziner) mit diesem Thema.

„Die häufigsten Ausprägungen, auch primäre Kopfschmerzformen genannt, sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Etwa 10 Millionen Deutsche leider unter dieser sehr intensiven Form des Kopfschmerzes - und die Zahl steigt. Weitläufige Studien ergaben, dass besonders Frauen oder Bewohner von Städten von den primären Formen betroffen sind. Unter sekundären Kopfschmerzen, die weitaus weniger häufig auftreten, versteht man Beschwerden, die als Begleiterscheinungen anderer Krankheiten auftreten, wie etwa Fehlstellungen des Kiefers oder der Wirbelsäule. Hier ist es entscheidend, die Ursache an den Wurzeln zu packen und somit die Kopfschmerzen dauerhaft zu beseitigen“ so Dr. med. Schmidt.

Migräne – Mittel und Wege gegen den Schmerz

In Deutschland sind etwa 10 Prozent der Männer und 13-18 Prozent der Frauen von dieser neurologischen Erkrankung betroffen. In der Regel tritt die Migräne erstmals im Alter zwischen 15 und 25 Jahren auf. Es handelt sich um einen starken Schmerz, der meist einseitig auftritt und in vielen Fällen von Übelkeit, Schwindel und besonderer Lichtempfindlichkeit begleitet ist. Man unterscheidet zwischen Migräne mit und ohne Aura – Sehstörungen, die sich in Form von „Lichtblitzen“ oder „Zackensehen“ äussern.

Was hilft gegen die Migräne?

Das Grundprinzip im Kampf gegen die Migräne lautet vorrangig zu viel Stress und mehrseitige Belastung sowie einen unregelmässigen Lebensrhythmus so gut wie möglich zu vermeiden. Dr. med. Schmidt dazu: „Migränepatienten sind in besonders vielen Fällen Personen, die einer Mehrfachbelastung ausgesetzt sind und es nicht schaffen, diese umzuleiten und sich bewusst zu entspannen. Sie wollen so viel wie möglich in ihrem Alltag unterbringen und achten dabei bewusst oder unbewusst nicht auf Regelmässigkeit. Doch genau das ist das A und O im Umgang mit der Migräne! Zeitlich koordinierte Mahlzeiten und Ruhephasen begleitet von Ausdauersport und genügend Schlaf kann die Häufigkeit der Attacken deutlich minimieren.“

So ist es zum Beispiel wichtig, jeden Tag etwa zur selben Zeit seine Mahlzeiten einzunehmen. Große Abstände zwischen diesen bedeuten Stress für den Körper, der in weiterer Folge zu Migräne führen kann. Nächtlicher Schlaf ohne Unterbrechung und in derselben Zeitspanne ist ebenfalls essentiell. Auf die Schlafmenge kommt es hier weniger an, eher auf die Einhaltung der gewohnten Routine. Regelmässigkeit bedeutet aber auch, das Zeitfenster zwischen Hektik und Entspannung zu dehnen und einen sanften Übergang zu ermöglichen. Viele Betroffene erleiden zum Beispiel zu Beginn ihres Urlaubs eine Migräneattacke, da oftmals der Übergang von Stress zu Ruhe zu kurz ist. Es empfiehlt sich daher vor dem Antritt einer Reise ein bis zwei Tage einzuplanen und langsam abzuschalten.

Ein weiterer Richtwert ist Gelassenheit im Umgang mit der Migräne. „Wichtig ist es, die Migräne anzunehmen. Das klingt etwas trivial, führt aber zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Dies bedeutet zum Beispiel zu versuchen nicht ständig in Angst vor der nächsten Attacke zu leben, denn diese Angst führt zu Stress und kann somit wieder ein Auslöser sein. Ich empfehle in dieser Hinsicht Entspannungsübungen durchzuführen. Autogenes Training, Yoga oder PMR haben sich als besonders hilfreich erwiesen.“ meint Dr. med. Schmidt.

Als weitere Maßnahme gilt selbstverständlich Ausdauersport. Aerobe Sportarten – also jene Sportarten, die den Puls nur leicht erhöhen und eine Unterhaltung neben der Bewegung ermöglichen, sind besonders empfehlenswert. Dazu zählen Schwimmen, Joggen oder Radfahren.

„Ein Ring um den Kopf“ - Episodischer und chronischer Spannungskopfschmerz

Spannungskopfschmerzen kennt fast jeder. Sie können stärker oder schwächer auftreten, episodisch oder chronisch, wobei letztere Form weit weniger häufig auftritt. In vielen Fällen fühlt sich der empfundene Schmerz wie ein drückender Ring um den Kopf an. Besonders betroffen sind Frauen – etwa doppelt so häufig wie Männer. Tendenziell treten die Beschwerden erstmals ab dem 30. Lebensjahr auf. Spannungskopfschmerzen werden zum Teil auch mit psychopathologischen Auffälligkeiten wie Angst, Depressionen oder Schlafmangel in Verbindung gebracht.

Was hilft gegen Spannungskopfschmerzen?

In der Behandlung muss man klar zwischen chronischen und episodischen Schmerzen unterscheiden. Bei episodischen Kopfschmerzen reichen gängige Schmerzmittel aus. Natürlich ist auch hier ein gesunder Lebenswandel, gekennzeichnet durch ausreichende Bewegung, gesunde und regelmässige Ernährung und genügend Schlaf, ein Muss.

Bei chronischen Kopfschmerzen, die mehr als 15 Tage im Monat auftreten, gilt es hingegen - ähnlich wie bei der Migräne - die Ursache herauszufinden und zu bekämpfen. Wie bereits erwähnt, können ständige Kopfschmerzen zum Beispiel als Begleiterscheinung anderer Krankheiten auftreten. Leidet der Patient etwa unter Fehlstellungen der Wirbelsäule wird es in vielen Fällen auch zu entsprechenden Kopfschmerzen kommen. Daher ist es entscheidend am Auslöser anzusetzen und diesem effizient entgegenzuwirken. Bei chronischen Kopfschmerzen ist eine Kombination aus medikamentöser Therapie (z.B. mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen) und nicht-medikamentöser Behandlung ideal. Nicht medikamentöse Maßnahmen reichen von der Kühlung der Stirn über das Auftragen von Pfefferminzöl auf die Schläfen. Auch bei chronischen Beschwerden werden Entspannungstechniken wie autogenes Training dem Patienten nahegelegt.

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer

Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organgesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

Pressekontakt

ART.media Public Relations

Karoline Gordalla

Stromstraße 4, 10555 Berlin

Tel: 030 740 744 745

Email: karoline_gordalla@art-media.eu

ART.media

P U B L I C R E L A T I O N S