

Telefonaktion : Expertentipps gegen Kopfschmerz

Vier Experten beantworteten die Fragen Betroffener – Viele wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen

Etwa 60 Menschen nahmen gestern das Angebot der NWZ-Telefonaktion im Rahmen der südwestdeutschen Schmerztag wahr und wandten sich mit ihren Fragen zum Thema Kopfschmerz an die vier Experten.

ANGELA BÖTZL

Göppingen. Unter Kopfschmerzen hat vermutlich jeder schon einmal gelitten. Aspirin und Paracetamol sind die kleinen Helfer, die den Kopfschmerz wirkungsvoll bekämpfen sollen. Die Verwendung schmerzhemmender Medikamenten sei jedoch riskant, sagt Dr. Gerhard Müller-Schwefe. „Aus einer Studie geht hervor, dass einer von 8000 Ibuprofen-Einnehmern an einer Magenblutung stirbt. Außerdem erhöht bereits die einmalige Einnahme eines Schmerzmittels das Herzinfarktrisiko. Ibuprofen, Aspirin und Voltaren würden heute gar keine Zulassung mehr bekommen. Diese Medikamente kosten sehr viel Geld und Menschenleben“. Stattdessen empfiehlt er eine genaue Diagnose, um die Ursachen herausfinden zu können. „Die Patienten müssen wachsam sein. 'Das geht wieder so, wie's gekommen ist', ist die falsche Denkweise, schließlich gibt es über 250 verschiedene Kopfschmerzformen.“

Zwei besonders oft auftretende Formen sind Migräne und Span-



Sie beantworteten Fragen am Telefon: Dr. Christiane Späth, Dr. Nicole Kopp, Jennifer Mertins und Dr. Gerhard Müller-Schwefe (v.l.).

Foto: Giacinto Carlucci

nungskopfschmerzen, zu denen die Anrufer auch die meisten Fragen stellten. Der Spannungskopfschmerz betreffe den ganzen Kopf, der Migräneschmerz dagegen eine Kopfhälfte und wirke sich mit hämmernden Schmerzen aus.

„Oft ist es bei Migräne auch der Medikamentenübergebrauch, der bei den Betroffenen die Kopfschmerzen verursacht“, erklärt Müller-Schwefe. Zusammen mit drei weiteren Expertinnen beriet er die Ratsuchenden: „Ein Anrufer hatte das Problem, dass sein Migräneme-

dikament nicht mehr wirkt“, berichtet er, dies sein ein „typischer Fall“. „Es kann sich um einen wandelnden Kopfschmerz handeln. Ein Migränemedikament wirkt nicht bei Spannungsschmerz. Diese Symptomatik ist immer ein Alarmzeichen.“

Viele Fragen wurden auch zum Thema Medikamentengebrauch und zu den Nebenwirkungen gestellt. Natürlich gebe es Risikofaktoren, die vorab geklärt werden müssen, so der Facharzt für Anästhesie: „Wenn der Betroffene unter Bluthochdruck leidet oder in der Fami-

lie ein erhöhtes Schlaganfall- oder Herzinfarktrisiko besteht, sollte man mit dem Medikamentengebrauch natürlich vorsichtig sein. Hier rate ich, nicht immer nur auf Medikamente zu setzen, sondern es mit Entspannungstherapien, Biofeedback oder anderen Maßnahmen zu versuchen.“

Zum Thema Biofeedback habe es auch einige Fragen gegeben, berichtet Diplompsychologin Jennifer Mertins: „Biofeedback ist eine Methode, bei der beispielsweise durch die Veränderung der Muskulatur oder Hauttemperatur Veränderungen des Körpers gemessen werden.“ Oft seien es innere oder muskuläre Spannungen, die zum Kopfschmerz führen, erklärt sie weiter, „Durch gezielte Entspannungstechniken oder Achtsamkeitstraining kann man diesen Spannungen entgegenwirken. Oft bekommen die Betroffenen gar nicht mehr mit, wie viel Stress sie haben, weil er zur Gewohnheit geworden ist.“

Dr. Christiane Späth betont auch den Kombinationsschmerz, der oft auftritt: „Oft sind es verschiedene Arten von Kopfschmerz, die zusammen auftreten. Am Anfang steht eine vernünftige neurologische Untersuchung, die den Auffälligkeiten nachgeht.“

Müller-Schwefes Fazit: „Insgesamt besteht eine große Unsicherheit, und Betroffene wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Neurologen oder Schmerztherapeuten sind die richtige Anlaufstelle.“

Zukunft ohne Schmerzen?

Forum Im Rahmen der 18. Südwestdeutschen Schmerztag findet morgen, Freitag, von 18 bis 20 Uhr ein öffentliches Forum zum Thema „Gibt es eine Zukunft ohne Schmerzen?“ in der Göppinger Stadthalle statt. Die Mediziner wollen erklären, dass chronische Schmerzen kein Schicksal sind.

Themen Auf dem öffentlichen Forum, das moderiert wird von Dr. Michael Überall, dem Präsidenten der Deutschen Schmerzliga, beschreibt der Schmerz- und Hirnforscher Professor Jürgen Sandkühler von der Universität Wien, wie die neuen Erkenntnisse aus der Forschung die Behandlung verändern. Über neue Konzepte der Therapie berichtet der Direktor der Schmerzklinik Kiel, Professor Hartmut Göbel. Dr. Martin Runge, der leitende Arzt der Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang, will den Zuhörern Hoffnung machen mit seinem Vortrag, dass Schmerzen keine „natürliche“ Begleiterscheinung des Alterns sind. Dr. Müller-Schwefe wirft zum Thema „Schmerzmedizin: Was bringt die Zukunft“ einen Blick in die medizinische Glaskugel.

Betroffene Allein in Baden-Württemberg sind schätzungsweise 1,8 Millionen Menschen betroffen, ein Drittel dieser Patienten, mehr als 600 000, sind stark beeinträchtigt. Ihr Leiden gilt als Schmerzkrankheit. Bundesweit sind rund 23 Millionen Menschen betroffen, teilt Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Leiter des Schmerzzentrums Göppingen, mit.