

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können zurecht als Volksleiden bezeichnet werden. Etwa zwei Drittel aller Deutschen haben zumindest ab und zu damit zu tun. Kopfschmerzen gehören auch zu den Erkrankungen, mit denen die Menschheit seit eh und je geplagt ist, wie alte Überlieferungen zeigen. Vor Jahrhunderten wurde Kopfschmerzbetroffenen ein Loch in den Kopf gemeißelt – um die bösen Geister zu vertreiben. Heute wissen wir schon mehr, um die Entstehung der Kopfschmerzen und bei Diagnostik und Behandlung.

In Deutschland leiden ungefähr 28 Millionen Menschen an Kopfschmerz und Migräne. Man kann sie daher zurecht als Volkskrankheit bezeichnen. Aber immer noch zu häufig werden auch schwere Formen der Migräne oder des Spannungskopfschmerzes noch als Bagatellerkrankungen abgetan, mit denen man schon selbst irgendwie klarkommen muss. Nur die wenigsten Kopfschmerzbetroffenen sprechen ihren Arzt auf diese Erkrankung an. Aber: Jahrelange Selbstbehandlung mit Schmerzmitteln ohne Hinzuziehung eines Arztes kann schnell in den Teufelskreis des medikamentenbedingten Dauerkopfschmerzes führen, ein Kopfschmerz, der erst durch die zu häufige Schmerzmitteleinnahme hervorgerufen wird. Da hilft dann nur noch ein regelrechter Drogenentzug und das ist gar nicht so selten, wie man vielleicht annehmen mag: Jeder 10. Patient einer Schmerzambulanz leidet unter solch einer Kopfschmerzform.

Etwa 70%, also zwei Drittel, der deutschen Bevölkerung leidet ab und an unter Kopfschmerzen. Bei manchen ist es oft nur ein harmloser Kater nach der durchzechten Nacht. Bei anderen wiederum ist der Kopfschmerz Folge einer zugrundeliegenden Erkrankung, wie ein grip-paler Infekt oder auch Erkrankungen unserer Blutgefäße. Diese Kopfschmerzen heißen bei Medizinern „sekundäre Kopfschmerzen“. Schließlich kann der Kopfschmerz auch eine immer wiederkehrende eigenständige Erkrankung sein – dies nennen wir „primäre Kopfschmerzen“.

Immerhin gibt es über 140 verschiedene Kopfschmerzformen, die häufigsten aber sind die Migräne mit etwa 9 Millionen Betroffenen und der Spannungskopfschmerz mit 29 Millionen Betroffenen in Deutschland. Diese beide Formen machen insgesamt etwa 92% aller primären Kopfschmerzerkrankungen aus.

Kopfschmerz – ein Fall für den Fachmann

Die meisten Kopfschmerzbetroffenen suchen mit ihrer Krankheit nicht unbedingt einen Arzt auf, viele halten Kopfschmerzen eher für eine Bagatellerkrankung, mit der man selbst klar kommen muss. Nur 20% der Betroffenen sind derzeit mit ihren Kopfschmerzen bei einem Arzt in Behandlung. Der Großteil hilft sich selbst – entweder mit Großmutter's Tipps oder mit frei verkäuflichen Arzneimitteln aus der Apotheke. Dies ist unproblematisch, so lange die Kopfschmerzen nicht zu häufig sind oder sich in ihrer Art und Häufigkeit nicht ändern. Sprechen Sie mit einem Neurologen oder Nervenarzt, wenn Sie genau wissen wollen, unter welcher Kopfschmerzform Sie leiden. Denn: Nicht jeder Kopfschmerz wird gleich behandelt. Viele Kopfschmerzen erfordern eine spezifische Therapie.

Als Faustregel gilt: Nehmen Sie häufiger als etwa zehnmal im Monat Schmerzmittel ein, dann kann es zu einem medikamentös verursachten Dauerkopfschmerz kommen. Ohne Schmerzmittel kommen Sie dann scheinbar gar nicht mehr aus – die „Helferlein“ werden dann sozusagen zur Ursache Ihrer Kopfschmerzen und das ist häufiger, als Sie vielleicht denken mögen. Immerhin etwa 10% aller Patienten in Schmerzambulanzen sind solche Patienten mit medikamenteninduziertem Dauerkopfschmerz. Migräne- und Spannungskopfschmerzen sind, wie übrigens in allen Industrienationen, bei uns die häufigsten primären Kopfschmerzerkrankungen.

Eine ärztliche Abklärung von Kopfschmerzen ist sinnvoll:

- Wenn Ihre Kopfschmerzen häufiger oder aber stärker werden und sich in ihrer Ausprägung ändern.
- Wenn die Kopfschmerzen an mehr als 10 Tagen im Monat auftreten.
- Wenn Sie häufig die Medikamente wechseln oder die Dosis immer weiter erhöhen müssen, um eine Wirkung zu erzielen.

Folgende Symptome sind Zeichen für andere Erkrankungen, sollten diese bei Ihnen gemeinsam mit Kopfschmerzen auftreten, sollten sie baldmöglichst medizinisch abgeklärt werden:

- Fieber und Schüttelfrost ebenso wie Nackensteifigkeit oder Nacken- und Rückenschmerzen, diese können im Zusammenhang mit Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilze auftreten.
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit, Schwierigkeiten beim Gehen, können auf einen erhöhten Hirndruck hinweisen, der z.B. Ausdruck eines Hirntumors, einer Schädelverletzung, aber auch von Stoffwechselerkrankungen sein kann.
- Andauernde und immer stärker werdende Muskel- oder Gelenkschmerzen und oft auch Müdigkeit können Ausdruck einer Muskel- oder Blutgefäßentzündung sein, z.B. treten Entzündungen von Kopfarterien oft durch sehr starke Kopfschmerzen in Erscheinung.
- Auch wenn Zuckungen der Muskulatur oder Bewusstseinsstörungen bis hin zu epileptischen Anfällen auftreten, sollten sie abgeklärt werden.

Aber: Bei 92% der Kopfschmerzen liegt keine ernste Erkrankung zugrunde. Es liegt entweder eine Migräne oder ein Spannungskopfschmerz vor. Diese Beschwerden lassen sich mit modernen Medikamenten und zusätzlichen Maßnahmen mittlerweile sehr gut behandeln, kein Grund zur Beunruhigung also.

Die Beantwortung folgender Fragen hilft dem Neurologen/Nervenarzt, die Ursache Ihrer Kopfschmerzen zu klären:

1. Haben Sie häufiger als zweimal pro Woche Kopfschmerzen oder Migräne?
2. Nehmen Sie häufiger als einmal in der Woche ein Medikament gegen Kopfschmerzen oder Migräne ein, ohne dass Ihr Arzt dies empfohlen hat?
3. Bemerkten Sie, dass sich Ihre Beschwerden in letzter Zeit verändert haben? Halten Ihre Kopfschmerzen oder Migräneanfälle beispielsweise länger an, sind Sie stärker geworden oder neue Symptome hinzukommen?
4. Dauert es länger als 2 Stunden, bis Ihnen die eingenommenen Medikamente Linderung verschaffen?
5. Treten Ihre Kopfschmerzen vor allem einseitig auf?
6. Spüren Sie einen pochenden Schmerz?
7. Ziehen Sie sich während der Schmerzattacken in ruhige und dunkle Räume zurück?
8. Verspüren Sie während oder nach den Schmerzattacken Übelkeit und Brechreiz?
9. Verschlimmern sich Ihre Beschwerden bei Anstrengung?
10. Gehen Ihren Kopfschmerzen beispielsweise Sehstörungen oder auch das Gefühl voraus, dass „etwas nicht in Ordnung ist“?

Kopfschmerzen sind eine gut behandelbare Erkrankung, sprechen Sie mit Ihrem Neurologen!