

# Kopfschmerzen

Kopfschmerzen hat sicher jeder schon einmal gehabt. Aber Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Man unterscheidet vier Formenkreise. Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, gefolgt von Migräne. Eher selten sind vom Trigeminusnerv ausgehende Clusterkopfschmerzen sowie Sonderformen. Manche Menschen leiden sogar an mehreren Formen gleichzeitig, beispielsweise unter Migräne und Spannungskopfschmerzen. Neben diesen primären Kopfschmerzen gibt es noch die sekundären Formen, die sich auf eine andere Ursache zurückführen lassen, z.B. Kopfschmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts oder Katerkopfschmerzen nach exzessivem Alkoholkonsum.

Treten Kopfschmerzen nach einer Kopf- oder Wirbelsäulenverletzung auf, sind sie von hohem Fieber begleitet oder treten sie erstmalig in ungewohnter Intensität auf, sollte man möglichst rasch einen Arzt aufsuchen, da sich auch lebensbedrohliche Erkrankungen wie eine Hirnhautentzündung oder ein Schlaganfall dahinter verbergen könnten.

Normale Spannungskopfschmerzen können, wenn sie nur ab und zu auftreten, durchaus selbst behandelt werden. Typisch für Spannungskopfschmerzen sind dumpf drückende Schmerzen im gesamten Kopf. Sie sind leicht bis mittelstark und lassen bei leichter körperlicher Aktivität wie z.B. einem Spaziergang nach. Viele Patienten beschreiben die Schmerzen „wie wenn etwas den Kopf einengt“. Wie diese Schmerzen genau entstehen, ist nicht geklärt. Man geht aber davon aus, dass die Schmerzschwelle erniedrigt ist, evtl. durch die Störung des schmerzhemmenden Systems, so dass Kopfschmerzpatienten auf Reize mit Schmerzen reagieren, die für andere



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Personen unproblematisch sind. Auch Verspannungen der Nackenmuskulatur, Schlafmangel oder nächtliches Zähneknirschen und zyklusbedingte Hormonschwankungen können Kopfschmerzen begünstigen. Für die Selbstmedikation gut geeignet sind ASS, Ibuprofen und Kombinationen aus ASS Paracetamol und Coffein, das die Schmerzmittelwirkung verstärkt. Wer einen sehr empfindlichen Magen hat oder blutverdünnende Medikamente einnehmen muss, kann auch Paracetamol als Monopräparat einnehmen. Wichtig ist, dass diese Schmerzmittel nicht länger als drei Tage am Stück oder häufiger als 10 Tage im Monat eingesetzt werden, denn sonst können sie selbst sog. Analgetikakopfschmerzen auslösen, die dann nur sehr schwer zu bekämpfen sind. Leidet jemand sehr häufig unter Kopfschmerzen, spricht man von chronischen Kopfschmerzen. Deren Therapie ist auf jeden Fall Sache des Arztes. Er kann zur Schmerzprophylaxe Wirkstoffe verschreiben, die sonst gegen Stimmungsschwankungen zum Einsatz kommen. Sie verändern die Schmerzwahrnehmung und können der Entstehung von Schmerzen vorbeugen. Auch leichter Ausdauersport sowie Entspannungstechniken können sehr hilfreich sein. Eine gute Alternative zu Schmerzmitteln bzw. eine unterstützende Maßnahme ist das Auftragen von Pfefferminzöl im Schläfen- und Nackenbereich.

**Ihr Apotheker Dr. Lutz Engelmann**