

DR. MED. ANETTE DELBRÜCK

Kopfschmerzen und Migräne erfolgreich behandeln

Was wirklich hilft
Neueste
wissenschaftliche
Erkenntnisse

Inhalt

Vorwort	9
Kopfschmerzen und Migräne – richtig verstehen!	12
„Primäre“ und „sekundäre“ Kopfschmerzen	12
Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?	15
Die Krankengeschichte (Anamnese)	16
Der Kopfschmerzkalender	17
Die körperliche Untersuchung	18
Die technischen Untersuchungsverfahren	18
Der Zusammenhang zwischen Kopfschmerz und Psyche	24
Eine Krankheit – nur eine Ursache?	25
Die ganzheitliche Behandlung der Kopfschmerzen	27
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	33
Die Homöopathie	34
Primäre Kopfschmerzen ganzheitlich betrachtet	34
Sekundäre Kopfschmerzen ganzheitlich betrachtet ...	39
Kopfschmerzen und Migräne – richtig behandeln!	40
Der Spannungskopfschmerz	40
Der episodische Spannungskopfschmerz	40
Der chronische Spannungskopfschmerz	41
Symptome des Spannungskopfschmerzes	42
Ursachen und Auslöser von Spannungskopfschmerzen	44
Wer ist vom Spannungskopfschmerz betroffen?	45

Typische Untersuchungsbefunde	46
Die Behandlung des Spannungskopfschmerzes	46
Exkurs: Kopfschmerzen, die vom Kauapparat ausgehen	56
Die Migräne	57
Symptome der Migräne	57
Ursachen und Auslöser für Migräneanfälle	58
Wer ist von Migräne betroffen?	60
Wie verläuft ein typischer Migräneanfall?	61
Welche Migränekomplikationen gibt es?	64
Die Behandlung der Migräne	66
Migräne bei Kindern	88
Migräne und Schwangerschaft	93
Kopfschmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen . . .	96
Die Diagnose	96
Symptome des Halswirbelsäulenkopfschmerzes	98
Ursachen und Auslöser des Halswirbelsäulen- kopfschmerzes	99
Die Behandlung des Halswirbelsäulenkopfschmerzes . .	100
Der Kopfschmerz nach Unfällen, Verletzungen und Operationen	106
Symptome bei posttraumatischen Kopfschmerzen	107
Die Problematik bei posttraumatischen Kopfschmerzen	109
Die Behandlung der posttraumatischen Kopfschmerzen	110
Der Clusterkopfschmerz	113
Symptome des Clusterkopfschmerzes	114
Ursachen und Auslöser von Clusterkopfschmerzen . . .	117
Die Behandlung des Clusterkopfschmerzes	117

Die chronische paroxysmale Hemikranie (CPH)	124
Sogenannte trigemino-autonome Kopfschmerzen	125
Kopfschmerzen als Symptom einer anderen Krankheit	125
Kopfschmerzen bei Hirntumoren	126
Kopfschmerzen bei Infektionen im Gehirn	127
Kopfschmerzen durch akute Hirnblutungen	128
Die Kombination mehrerer Kopfschmerzarten	129
Migräne und Spannungskopfschmerz	129
Andere Formen von Kombinationskopfschmerz	134
Kopfschmerzen durch Medikamente	135
Ursachen für den Medikamentenkopfschmerz	136
Gesundheitliche Risiken durch chronischen Kopfschmerzmittelgebrauch	140
Die Behandlung des Medikamentenkopfschmerzes	141
Exkurs: Der Gesichtsschmerz	146
Ursachen für den Gesichtsschmerz	147
Therapiemöglichkeiten von A bis Z	150
Die nicht medikamentöse Kopfschmerztherapie von A bis Z	150
Akupressur	150
Akupunktur	151
Autogenes Training	153
Biofeedback	154
Chirotherapie	154
Diät	156
Halskrawatte	157
Homöopathie	158

Kältetherapie	159
Kopfschmerzkalender	160
Krankengymnastik	161
Massagen	162
Muskelentspannungstraining	162
Nervenblockaden	164
Operationen	165
Psychologische Schmerztherapie	166
Sauerstoffinhalation	167
Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) . . .	167
Triggerpunktinjektionen	170
Wärmeanwendung	171
Die medikamentöse Kopfschmerztherapie von A bis Z . . .	172
Adressen	182
Register	184

Kopfschmerzen und Migräne – richtig verstehen!

Erst die Diagnose, dann die Therapie! Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dass für Kopfschmerzen das Gleiche gilt wie für jede andere Krankheit, egal aus welchem Bereich der Medizin: Voraussetzung einer gezielten Therapie ist immer die exakte Diagnose!

„Primäre“ und „sekundäre“ Kopfschmerzen

„Kopfschmerz“ ist für sich gesehen zunächst nur ein Symptom, er kann bei sehr verschiedenen Krankheiten auftreten. Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (International Headache Society, IHS) unterscheidet mehr als 160 verschiedene Erkrankungen, die mit Kopfschmerzen einhergehen. Die meisten von ihnen sind allerdings seltene Krankheiten. Die beiden am häufigsten vorkommenden Kopfschmerzarten, Spannungskopfschmerz und Migräne, machen zusammen über 90 Prozent aller Fälle aus. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen von Kopfschmerzen: die „primären“ und die „sekundären“ Kopfschmerzen.

Unter sekundären Kopfschmerzen versteht man Kopfschmerzen, die ein Symptom oder Anzeichen einer anderen Krankheit sind. Diese andere Krankheit nennt man Grundkrankheit. Grundkrankheiten, die mit Kopfschmerzen einhergehen, können sehr verschieden sein. Einige sind relativ harmlos, wie Erkältungserkrankungen, andere können lebensbedrohlich sein, wie eine akute Hirnblutung oder ein Hirntumor. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über solche möglichen Ursachen sekundärer Kopfschmerzen.

Sekundäre Kopfschmerzen sind Anzeichen für eine andere Krankheit, beispielsweise für eine Grippe.

Bei sekundären Kopfschmerzen ist es einleuchtend, dass die richtige Diagnose gefunden werden muss. In diesem Fall sind die Kopfschmerzen ein Warnzeichen. Nur wenn die Grundkrankheit erkannt und richtig behandelt wird, können oft ernste Gesundheitsschäden vermieden werden. Es wäre ein schwerer Fehler, solche Kopfschmerzen als einzige Maßnahme mit Schmerzmitteln zu behandeln. Aber es muss auch deutlich gesagt werden, dass sekundäre Kopfschmerzen sehr selten sind. Viele Kopfschmerzpatienten haben am meisten Angst davor, an einem Hirntumor zu leiden. Diese Angst ist in der überwältigenden Mehrzahl der Fälle zum Glück unbegründet.

Sekundäre Kopfschmerzarten

Kopfschmerzen bei Krankheiten des Gehirns

- Kopfschmerzen nach Verletzungen des Gehirns, zum Beispiel Gehirnerschütterung, Gehirnuquetschung
- Kopfschmerzen bei Gefäßerkrankungen des Gehirns, zum Beispiel Hirnblutung
- Kopfschmerzen bei anderen Krankheiten des Gehirns, zum Beispiel Hirntumor, Hirnhautentzündung, Hirnentzündung

Kopfschmerzen bei anderen Erkrankungen

im Kopf-Hals-Bereich

- zum Beispiel Nasennebenhöhlenerkrankungen, Augenkrankungen, Arthrose im Kiefergelenk, Krankheiten der Halswirbelsäule

Kopfschmerzen bei Allgemeinerkrankungen

- Kopfschmerzen bei Infektionserkrankungen, zum Beispiel Grippe, „banale“ Infekte, Zeckenborreliose
- Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen, zum Beispiel Unterzuckerung, Nierenversagen
- Kopfschmerzen bei Gefäßerkrankungen, zum Beispiel zu hoher oder zu niedriger Blutdruck
- Kopfschmerzen durch von außen zugefügte Stoffe, zum Beispiel Alkohol, Glutamat, Nitrate, Medikamente, Umweltgifte
- Kopfschmerzen durch Entzug gewohnheitsmäßig zugeführter Stoffe, zum Beispiel Koffein, Ergotamin

Kopfschmerzen bei seelischen Erkrankungen

- zum Beispiel Depression

Viel häufiger sind die „primären“ Formen von Kopfschmerzen. Hierbei findet sich keine andere Erkrankung als Ursache für den Kopfschmerz, sondern er ist eine eigenständige Krankheit. Auch hier ist eine genaue Diagnose wichtig, denn die Behandlung der verschiedenen primären Kopfschmerzerkrankheiten ist ebenfalls sehr unterschiedlich. Diese primären Kopfschmerzerkrankheiten sind das eigentliche Thema dieses Buches.

Bei den primären Kopfschmerzen liegt keine andere Erkrankung vor.

Eine ungezielte oder falsche Therapie kann auch hierbei ernste Folgen haben. Sie führt zu unnötigem Leiden und – womöglich aufgrund der Nebenwirkungen von unkritisch eingenommenen Medikamenten – ebenfalls zu schweren Gesundheitsschäden. Man denke nur an die zahlreichen Menschen, die nach langjährigem übermäßigem Gebrauch von bestimmten Kopfschmerzmitteln Nierenschäden davongetragen haben.

Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?

Wenn also die richtige Diagnose so wichtig ist, wie lässt sie sich am sichersten finden? Welche Verfahren sind aussagefähig, auf welche kann verzichtet werden? Die einzelnen bei Kopfschmerzen üblichen diagnostischen Verfahren sollen im nächsten Abschnitt vorgestellt werden.

Grundregeln der Kopfschmerzdiagnostik

Vor Beginn einer Kopfschmerzbehandlung ist durch geeignete Untersuchungen die Diagnose zu klären. Wenn sich im weiteren Verlauf der Kopfschmerz ändert und neue Symptome auftreten, muss die Ursache hierfür abgeklärt werden, um nicht eine zusätzliche Erkrankung zu übersehen, die gegebenenfalls eine eigene Therapie erfordert.

Die Krankengeschichte (Anamnese)

Nicht eine spezielle Röntgentechnik oder etwas Ähnliches hilft, um die Diagnose zu stellen, sondern die genaue, sorgfältig erhobene Krankengeschichte, die Anamnese! Erfahrene Kopfschmerztherapeuten können allein aus der genauen Befragung der Patienten und durch die Verlaufsbeobachtung in mehr als 90 Prozent der Fälle die richtige Diagnose stellen.

Die Anamnese

Als Patient oder Patientin können Sie sehr viel zu einer richtigen Diagnose beitragen, wenn Sie Ihre Kopfschmerzen möglichst genau beschreiben:

- Wo sitzen die Kopfschmerzen? Wechselt der Schmerzort oder ist er immer gleich?
- Wie oft treten Kopfschmerzen auf? Wie lange dauert ein Anfall gewöhnlich?

Register

- Akupunktur 33, 54, 72, 76, 78, 90,
 92, 95, 113, 131, 143, 150 ff.
 akuter Migräneanfall
 –, Behandlung 81 ff., 91
 Anamnese 16, 18
 Antidepressiva 54 ff., 105, 113, 131
 Arbeitsplatz 29, 31, 37, 70
 Aura 57, 61, 62, 64, 86
 Ausdauersportarten 68
 Ausfallerscheinungen 62, 64
 Autogenes Training 153

 Betablocker 72 ff., 76, 131
 Biofeedback 76, 79, 154
 Blutdruck 18
 Blutuntersuchungen 23

 Chirotherapie 154
 Chronifizierung 42
 chronische Kopfschmerzen
 19, 24, 34, 55 f., 128, 135
 chronischer Spannungskopfschmerz
 41, 42
 Clusterkopfschmerz 38, 84, 113,
 115 ff., 121, 123 f., 134, 165
 –, Behandlung 117
 –, Symptome 114
 Computertomogramm 20

 Diagnosemöglichkeiten 15

 Elektroenzephalogramm 19
 Entspannungsübungen 48, 49, 68,
 76, 79, 134, 145
 episodischer Spannungskopf-
 schmerz 40

 Erbrechen 57, 63, 64, 82, 86, 98,
 99, 120

 ganzheitliche Behandlung 27, 72
 ganzheitliche Betrachtungsweise
 30, 32, 36
 Gesichtsschmerz 146

 Halskrawatte 157
 Halswirbelsäule 14, 18, 20, 22,
 39, 63, 96 ff., 108, 110, 135,
 155, 160, 162
 Halswirbelsäulenkopfschmerz
 –, Symptome 99
 –, Ursachen 99
 Halswirbelsäulenschleudertrauma
 108
 Hausarzt 70, 103
 Hirntumor 126
 Homöopathie 34, 53, 80, 158, 159

 Infektionen des Gehirns 127

 Kältetherapie 159
 Koffein 14, 49, 83, 139
 Kombinationskopfschmerz
 129, 130, 131, 134, 135
 Kopfschmerzkalender 17 f., 49,
 66, 69, 72, 84, 110 f., 131 f.,
 138, 160
 Kopfschmerzmittelgebrauch 140
 Kopfschmerz nach Unfällen 106
 Krankengeschichte 16, 18
 Krankengymnastik 161
 Krankheitsentstehung
 –, ganzheitliches Modell 35

- Magnetresonanztomografie 22
- Massagen 162
- Medikamentenzug 141
- Medikamentenkopfschmerz
 - 84, 130, 135 ff., 144
- Migräne 12, 18 f., 35 f., 57 f., 60, 62 f., 68, 71 f., 78, 84, 88 f., 107, 134 ff., 152, 154, 177
 - , Anfallstherapie 87
 - , Auslöser 59
 - , Behandlung 66
 - , bei Kindern 88
 - , Betroffene 60
 - , menstruelle 77
 - , Symptome 57
 - , Ursachen 58
 - , vorbeugende Behandlung 72, 76
 - , während der Schwangerschaft 93
- Migräneanfall 58 ff., 62, 67, 70, 73, 77, 81, 107, 130, 138, 156
 - , Verlauf 61
- Migräneattacke
 - , Ablauf 64
- Migränekomplikationen 64
- Muskelentspannungstraining 162
- Muskelverspannungen 38, 44, 50, 56, 98, 100, 104, 106, 161 ff., 171
- Nervenblockaden 164
- Pille 36, 65, 77
- primäre Kopfschmerzen 34
- Psyche 24
- Röntgenuntersuchung 22
- Sauerstoffinhalation 167
- Schanz'sche Krawatte 101, 157
- Schmerzempfindung 30, 39
- sekundäre Kopfschmerzarten 14
- sekundäre Kopfschmerzen 39
- Spannungskopfschmerz 12, 35, 37, 40 ff., 44 ff., 48, 50 f., 56, 71, 79, 85, 103, 107, 110, 113, 134 ff., 163, 171
 - , Behandlung 46
 - , Betroffene 45
 - , Symptome 42
 - , Ursachen 44
- Status migränosus 87
- TENS 48, 51, 101, 105, 113, 130, 167
- traditionelle chinesische Medizin 33
- Triggerpunktinjektionen 170
- Triptane 83 ff., 122
- Verlaufsbeobachtung 17
- Verspannung 53, 155, 164
- Wärmeanwendung 171
- Wochenendmigräne 60, 67