

Hartmut Göbel

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne



Ursachen
beseitigen,
gezielt vorbeugen,
Strategien
zur Selbsthilfe

RATGEBER

 Springer

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Hartmut Göbel

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien
zur Selbsthilfe

9. Auflage

Mit 176 Abbildungen

 Springer

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel
Migräne- und Kopfschmerzzentrum
Schmerzlinik Kiel
Kiel, Deutschland

ISBN 978-3-662-61687-1 ISBN 978-3-662-61688-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61688-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1994, 1998, 2002, 2004, 2010, 2012, 2014, 2016, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: (c) contrastwerkstatt/adobestock

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Lektorat: Bettina Frank, Kiel

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Eine Stunde ohne Schmerz
ist mehr Glück
als der Stolz
eines ganzen Lebens.

Ludwig Göbel (2004)

Dem Andenken meines lieben Vaters

Ludwig Göbel (1926–2004)

gewidmet

Vorwort zur 9. Auflage

Die Behandlung von Kopfschmerzen hat sich in den letzten Jahren als eines der erfolgreichsten und faszinierendsten Felder der Medizin entwickelt. Viele Ursachen von Kopfschmerzen wurden aufgedeckt. Die Mechanismen, die Kopfschmerzen unterhalten und verschlimmern, sind eingehender bekannt. Kopfschmerzen können heute sehr präzise klassifiziert und diagnostiziert werden. Im Jahre 2018 wurde die 3. Auflage der Internationalen Kopfschmerzklassifikation in der endgültigen Fassung veröffentlicht. Es werden darin bereits 367 Hauptformen von Kopfschmerzen unterschieden. Dies ist zielführend, da die meisten Kopfschmerzformen ganz präzise und hochspezialisiert behandelt werden können. Bei den weit verbreiteten Kopfschmerzformen, insbesondere der Migräne und dem Kopfschmerz vom Spannungstyp, spielt die Vorbeugung durch Verhaltensanpassung, Wissen und Information eine entscheidende Rolle. Ohne Kenntnis der Hintergründe, die Kopfschmerzen bedingen, unterhalten und komplizieren, ist eine erfolgreiche und nachhaltige Kopfschmerzbehandlung nicht möglich. Aber auch neue und innovative Medikamente stehen Kopfschmerzpatientinnen und Kopfschmerzpatienten heute zur Verfügung. Diese können, wenn sie gezielt eingesetzt werden, ebenfalls zu einer entscheidenden Besserung von Kopfschmerzen beitragen.

Das zeitgemäße und moderne Wissen muss jedoch den Betroffenen auch unmittelbar zur Verfügung gestellt werden. Dazu sind in den letzten Jahren völlig neue Wege umgesetzt worden, wie Patientinnen und Patienten mit Kopfschmerzen zukünftig und zeitgemäß versorgt werden können. Neue Versorgungsstrukturen, wie das bundesweite Kopfschmerzbehandlungsnetz, wurden entwickelt und erweitert. Diese ermöglichen eine schnelle Zurverfügungstellung des aktuellen Wissens für die bessere und nachhaltigere Behandlung von Betroffenen. Bei der koordinierten Versorgung sind die Vernetzung und die fachübergreifende Zusammenarbeit wesentliche Erfolgsgrundlagen. Krankenkassen und auch die Gesundheitspolitik haben die Bedeutung von Kopfschmerzen in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten gerückt. Neue vernetzte Organisationsstrukturen wurden auf- und ausgebaut, um bei den Betroffenen Schmerzen zu lindern und Kosten zu senken. Eine große Kraft in der Verbesserung der Versorgung geht auch von den Patientinnen und Patienten selbst aus. Sie tauschen sich in Selbsthilfegruppen und Internet-Foren aus und engagieren sich für die bessere Versorgung von Migräne und Kopfschmerzen. Dies alles hat dazu geführt, dass heute Kopfschmerzen und Migräne so erfolgreich behandelt werden können wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte.

Diese 9. Auflage wurde nach mehreren Nachdrucken komplett aktualisiert und umfassend erweitert. Wichtige Neuerungen sind die Veränderungen in der Klassifikation und Diagnostik von Kopfschmerzen durch die 3. Auflage der Internationalen Kopfschmerzklassifikation (ICDH-3), neue Erkenntnisse zu den genetischen Grundlagen der Migräne, die Vorbeugung von Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, die Ernährung bei Migräne und Kopfschmerzen, die wirksame digitale Versorgung mit der Migräne-App und deren Einbeziehung in das Versorgungsgeschehen, neue Medikamente zur Attackentherapie, die Immuntherapie der Migräne mit CGRP monoklonalen Antikörpern, die Neuromodulation und vieles andere mehr. Neue Abbildungen und Tabellen sind hinzugekommen. Auch diese Neuauflage soll dazu beitragen, dass aktuelle Forschungsergebnisse unmittelbar in

der Versorgung ankommen und umgesetzt werden. Modernes Wissen und Information können so zu einer nachhaltigen und effektiven Besserung von Migräne und Kopfschmerzen führen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern aufschlussreiche Einblicke in die faszinierenden Abläufe des menschlichen Nervensystems sowie eine erfolgreiche Vorbeugung und aktive Bewältigung ihrer Migräne und Kopfschmerzen.

Prof. Dr. Hartmut Göbel

Kiel, Deutschland

August 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen	1
1.1	Es kommt auf Sie allein an	2
1.2	... aber Sie sind nicht allein!	3
1.3	Kopfschmerzen: Die stille Pandemie	4
2	Wie Schmerzen entstehen	7
2.1	Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	8
2.2	Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	14
2.3	Entstehung von Schmerzkrankheiten	17
2.4	Schmerzgedächtnis: Wie entsteht chronischer Schmerz?	20
3	Kopfschmerzhäufigkeit und Folgen	23
3.1	Die häufigsten Kopfschmerzformen	24
3.2	Der Kopfschmerzeisberg	25
3.3	Die Volkskrankheit Nr. 1	26
4	Wie die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt wird	29
4.1	Der Kopfschmerz-Schnelltest	31
4.2	Der Kieler Kopfschmerzfragebogen	31
4.3	Die Arzt-Checkliste	34
4.4	Die Kopfschmerzsprechstunde	35
4.5	Die Migräne-App	40
4.6	Die systematische Erhebung der Kopfschmerzmerkmale	57
4.7	Die körperliche Untersuchung	66
4.8	Apparative Zusatzuntersuchungen	69
4.9	Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen	74
5	Koordinierte integrierte Versorgung und Vernetzung	77
5.1	Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig?	78
5.2	Schmerzambulanzen und -praxen	80
5.3	Integrierte Versorgung – Koordiniert gegen Kopfschmerzen	80
5.4	Vernetzung und Selbsthilfe im Internet: www.headbook.me	87
6	Migräne	91
6.1	Schneller denken, tiefer empfinden, dauernd handeln	98
6.2	Die vier Phasen der Migräne	101
6.3	Die Migräneformen	118
6.4	Migränekomplikationen	121
6.5	Aggravierende Faktoren	124
6.6	Triggerfaktoren (Auslöser)	124
6.7	Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen	124
6.8	Migräne in der Öffentlichkeit	125
6.9	Was man Menschen mit Migräne lieber nicht sagen sollte	136
6.10	Migräne in der Bevölkerung	142

6.11	Migräne und Psyche.....	147
6.12	Rolle der Vererbung – Schlüssel zu Migräne-Gen	148
6.13	Behinderung , Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne	157
6.14	Was die Betroffenen über Migräne wissen	164
6.15	Migräne und Arztkonsultation.....	166
6.16	Entstehung der Migräne.....	168
6.17	Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht	171
6.18	Migräneprevention durch Verhaltensanpassung.....	209
6.19	Migräneprevention mit Medikamenten	235
6.20	Botulinumtoxin A (Botox) zur Vorbeugung der chronischen Migräne.....	261
6.21	CGRP-monoklonale Antikörper: Immuntherapie der Migräne.....	271
6.22	Neuromodulation bei chronischer Migräne	289
6.23	Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	298
6.24	Selbstbehandlung bei Migräne	332
6.25	Migräne bei Kindern	332
6.26	Migräne im Leben der Frau	352
7	Kopfschmerz vom Spannungstyp	363
7.1	Entweder episodische oder chronische Form.....	365
7.2	Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung	371
7.3	Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht.....	374
7.4	Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp.....	385
7.5	Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp.....	401
8	Kopfschmerz zurückzuführen auf einen Medikamentenübergebrauch (MÜK).....	407
8.1	Häufigkeit des Kopfschmerzes zurückzuführen auf einen Medikamentenübergebrauch	415
8.2	Symptome des Kopfschmerzes zurückzuführen auf einen Medikamentenübergebrauch	416
8.3	Wie Kopfschmerz zurückzuführen auf einen Medikamentenübergebrauch entsteht	423
8.4	Behandlung des Kopfschmerzes zurückzuführen auf einen Medikamentenübergebrauch	425
9	Clusterkopfschmerzen	437
9.1	Schmerz Namenlos.....	439
9.2	Ein Schicksal	440
9.3	Kopfschmerzen haufenweise	444
9.4	Vorkommen.....	445
9.5	Symptome	446
9.6	Diagnose	449
9.7	Verlauf.....	451
9.8	Entstehung von Clusterkopfschmerzen	453
9.9	Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Maßnahmen	456

9.10	Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke	458
9.11	Medikamentöse Prophylaxe	461
9.12	Operative Maßnahmen	467
9.13	Koordinierte Versorgung von Clusterkopfschmerz	474
10	Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem	479
11	Sekundäre Kopfschmerzen	483
11.1	Kopfschmerz nach Schädelverletzung	484
11.2	Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn	484
11.3	Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns	485
11.4	Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen	486
11.5	Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen	486
11.6	Kopfschmerzen bei Erkrankungen von Gesichts- und Kopfstrukturen	487
11.7	Kopf- und Gesichtsneuralgien	487
11.8	Anhaltender idiopathischer Gesichtsschmerz	489
12	Unkonventionelle Behandlungsverfahren	491
13	Serviceteil: Informationen und Adressen	499
13.1	Kopfschmerzmedikamente	501
13.2	Kopfschmerzspezialisten	530
13.3	Stationäre Kopfschmerztherapie	531
13.4	Psychotherapie bei Kopfschmerzen	533
13.5	Tonträger für Entspannungstrainings	534
13.6	Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen	536
13.7	Adressen	538
13.8	Servicematerial zur Schmerzdokumentation	538
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	545