

Keine Kapitulation vor komplexen Zusammenhängen

Was hatten Hildegard von Bingen und Wilhelm Busch gemeinsam? – Migräne! Und dabei ist sie nur eine von 220 Kopfschmerzarten. Symptome und Ursachen sind hochkomplex, aber beherrschbar.

Nehmen wir Kopfschmerzen nicht ernst genug?

Trotz immer wiederkehrender Kopfschmerzen lässt sich ein großer Teil der Betroffenen nicht behandeln. In einer Studie gab die Hälfte dieser Patienten an, Kopfschmerzen seien kein Grund für einen Arztbesuch. Deshalb ist die Selbstmedikamentierung mit Schmerztabletten sehr verbreitet und das birgt die Gefahr einer schleichenden Schmerzmittelabhängigkeit.

Bei öfter auftretenden Kopfschmerzen lieber zum Arzt?

Auf jeden Fall, wenn man an mehr als zehn Tagen im Monat Kopfschmerzmittel nehmen müsste. Leider hat aber auch der Neurologe Russel C. Packard recht, wenn er sagt: Kopfschmerzpatienten finden sich oft als medizinische Waisenkinder wieder. Viele Betroffene sehen sich einer jahrelangen Odyssee durch die Disziplinen und Therapien gegenüber. Dabei wäre die korrekte Klassifikation des Schmerzes ganz am Anfang der Therapie essentiell. Der renommierte Arzt und Wissenschaftler Professor Dr. Hartmut Göbel sagt: Ohne eine klare Differenzierung und Einordnung der einzelnen Symptome ist eine seriöse Kopfschmerzdiagnose und nachhaltige Therapie der Schmerzen nicht möglich.

Wie sieht so eine individuelle Klassifizierung aus?

Wir unterscheiden primären und sekundären Kopfschmerz. Zum primären gehören Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen. Sekundäre Kopfschmerzen werden durch andere Faktoren ausgelöst, von Kopfverletzungen über Bluthochdruck bis zu bestimmten Nahrungsmittelzusätzen oder -giften. Die Zahl möglicher Auslöser ist enorm hoch. Deshalb muss beim Sekundärkopfschmerz eigentlich der gesamte Lebenswandel betrachtet werden. Das gilt aber auch für den primären Kopfschmerz. Spannungskopfschmerzen und Migräne machen über 90 Prozent aller Kopfschmerzereignisse aus und das ist eigentlich ein Glück.

Inwiefern hilft das weiter?

Die Ursachen beispielsweise für Spannungskopfschmerz sind gut zu therapieren. Meistens steckt dahinter körperlicher, chemischer, emotionaler oder Umweltstress, der zu erhöhter Spannung in Muskulatur und Faszien führt. Spezielle Schmerzfreiübungen und das Minimieren der Stressfaktoren können effektiv helfen. Bei der Migräne sind verhaltensmedizinische Maßnahmen essentiell. Eine klare Diagnose der Kopfschmerzart und -ursache gibt dem Patienten die Selbstsicherheit, sich aktiv an der Therapie zu beteiligen. In aller Regel werden verhaltensmedizinische und medikamentöse Therapie kombiniert.

2WEITE

MEINUNG

Privatpraxis für
ursachenorientierte
Diagnostik



Geberichstraße 13
93080 Pentling-Niedergebraching

0941 463 77 464

Termine nach Vereinbarung!