



Sehr locker und verständlich erläuterte Dr. Jörg Mengs (Mitte) was es für Kopfschmerzarten gibt und was man dagegen tun kann.

Fotos (2): Heiko Matz

Kopfschmerzmittel nur bei Bedarf

Es klopft, es drückt, es pulsiert – viele Menschen sind regelmäßig von Kopfschmerzen betroffen. Was dahinter stecken könnte und was dagegen hilft, erklärte der Neurologe Dr. Jörg Mengs beim „Talk im Klinikum“.

Von Peggy Machoi

Bad Salzungen – „Migräne ist nicht heilbar, finden Sie sich damit ab!“ Viele von Migräne Betroffene haben solche Sätze sicher schon von einem Arzt gehört. Auch viele der Anwesenden beim „Talk im Klinikum“ nickten, als Dr. Jörg Mengs, Facharzt für Neurologie im Medizinischen Versorgungszentrum Bad Salzung, das Beispiel nannte. Der Mediziner sprach über „Kopfschmerzen – was hilft?“. Fast jeder hat sie schon einmal zu spüren bekommen. Je nach Art des Kopfschmerzes können sie drückend sein, beengend, pulsierend. Manche sind verbunden mit Lichtempfindlichkeit, andere kündigen sich mit Heißhungerattacken oder Schwierigkeiten beim Lesen an. Bei einigen Kopfschmerzen sind Erkrankungen des Gehirn, der Hirn-

häute oder der Gefäße ursächlich. Als Beispiel nannte der Facharzt unter anderem die Gefäßentzündung der Schläfenarterien. Dies ist ein starker bohrend-stechender Schmerz, der durch Kauen verstärkt wird. „Das ist ein Notfall, der schnell mit Cortison behandelt werden muss – und zwar sehr lange.“ Der akute Glaukomanfall verursacht starke Schmerzen im Augenbereich. Der Patient hat ein gerötetes Auge.

Die sogenannten primären Kopfschmerzarten entstehen ohne äußere Einflüsse. Dazu gehören der Spannungskopfschmerz, die Migräne, der zervikogene Kopfschmerz, also der Kopfschmerz, der von der Halswirbelsäule kommt oder auch der Kopfschmerz auf Grund von Bluthochdruck. „Es gibt fast 40 verschiedene Arten von primären Kopfschmerzen“, erläuterte Mengs dem Publikum. „Bei der Migräne ist der Kopfschmerz pulsierend und nimmt zu, wenn Sie sich körperlich belasten.“ Manche Menschen werden lichtscheu, andere haben Heißhun-



Dr. Jörg Mengs

geratacken, Stimmungsschwankungen oder sind sehr müde. „Das kommt oft schon ein bis zwei Tage vor dem Kopfschmerz.“ Eine erste Migräneattacke nach dem 40. Lebensjahr ist sehr selten. „Wenn Sie über 60 sind und sagen zu mir, ich hatte das erste Mal Migräne, glaube ich das nicht“, sagte er. Bis zu drei Tage kann eine Migräneattacke dauern. Es gibt Faktoren, die die Krankheit, die vererbbar ist, begünstigen. Neben dem Östrogenabfall, Medikamenten, Umweltfaktoren können unregelmäßige Schlaf- und Wachphasen Auswirkungen haben. „Wenn wir eine Migräneerkrankung haben, müssen wir etwas ändern“, mahnte der Neurologe. „Legen Sie Pausen ein, regelmäßig trinken und ausreichend schlafen.“ Auch die medikamentöse Therapie erläuterte der Arzt ausführlich. „Wenn die Attacken mehr als dreimal monatlich auftreten, sollte man eine Migräneprophylaxe einleiten“, empfahl der Mediziner. Voraussetzung dafür ist aber das Führen eines Kopfschmerztagebuches über mindestens vier Wochen. „Die Prophylaxe bewirkt, dass Sie nur noch halb so viel und halb so schlimm Kopfschmerzen haben – das bedeutet: Wenn Sie vorher acht Attacken im Monat hatten, haben Sie danach nur noch vier.“

Während mehr Frauen als Männer von der Migräne betroffen sind, ist es

beim Spannungskopfschmerz anders herum. Am häufigsten tritt er in der zweiten Lebensdekade auf. „Es ist ein beidseitig drückender Kopfschmerz“, erläuterte Dr. Jörg Mengs. „Anders als bei der Migräne können sich die Menschen körperlich anstrengen“, ohne dass der Schmerz schlimmer wird. Die Ursache des Spannungskopfschmerzes ist Stress: „Zu viel Ärger mit dem Partner oder zu viel Ärger mit dem Chef“, nannte der Arzt schmunzelnd als Beispiel. Auch hier ist zur Therapie ein Kopfschmerztagebuch sinnvoll. Medikamenten helfen zwar in der Akutphase, „sind aber nur ein Teil der Behandlung“. „Sie müssen etwas ändern“, betonte der Arzt auch hier. Eine Entspannungstherapie, Pfefferminzöl auf beide Schläfen seien hilfreich. Doch als Prophylaxe sollte man den Stress reduzieren. „Versuchen Sie ausreichend zu schlafen, bewegen Sie sich.“ Ohne sicheren Wirkungsnachweis sei dagegen die Akupunktur oder ein Tensgerät.

Abschließend betonte der Mediziner: „Sie sollten niemals mehr als zehn Tage im Monat ein Kopfschmerzmittel einnehmen“, denn auch die regelmäßige Einnahme kann Kopfschmerzen hervorrufen. Ältere Menschen, die täglich Schmerzmittel einnehmen, hätten ein fünffach höheres Herzinfarkttrisiko. „Daher: Nur bei Bedarf.“