



DEN KOPF entlasten

Die Schmerzen sind oft vermeidbar, sagt der Gesundheitsexperte Holger Bartlick. **Drei Tipps:**

1. Perfektionisten und Menschen mit Helferdrang sind typische Kopfschmerzpatienten, weil sie zu wenig auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich überfordern. **Machen Sie sich bewusst, dass nicht immer 100 Prozent Leistung notwendig sind** und ein höfliches „Nein“ keinen Weltuntergang bedeutet.

2. Kündigt sich der Kopfschmerz an, **gönnen Sie sich eine Pause.** Das gilt vor allem für den Blick auf den Bildschirm. Denn: Pausenlose Arbeit am Computer sorgt für eine Reizüberflutung und für Muskelverspannungen – beides sind Auslöser für Kopfschmerzen.

3. Belastende Situationen sind Stress – und der verursacht Kopfdruck. Probleme kann man kaum vermeiden, aber anders mit ihnen umgehen. Unterbrechen Sie das Gedankenkarussell, verlieren Sie sich nicht in Ihren Sorgen. Reflektieren Sie die Situation und nehmen Sie einen Perspektivwechsel ein. **Mit Abstand betrachtet erscheinen viele Begebenheiten weniger beängstigend.** Und leben Sie Momente achtsam und bewusst, anstatt sich ständig mit Vergangenem und künftigen Szenarien zu beschäftigen.



FREI VON KOPFDROCK lässt es sich gut lachen

Klarer Kopf – ohne Schmerzen

Wenn's oben pocht, hämmert oder sticht, ist die Laune im Keller und auch die Arbeit leidet. Davon können viele von uns ein Klagelied singen: **Mehr als 70 Prozent der Bevölkerung leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen oder Migräne.** Was hilft – außer dem (riskanten) Griff zu Schmerztabletten? **NaturApotheke** gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen

Die Freunde verabredeten sich zum Spielen, sie blieb zu Hause – Martina Beuker erinnert sich an viele solche Tage in ihrer Kindheit. Auch in der Schule fehlte sie immer wieder aus dem gleichen Grund: starke Kopfschmerzen. Und die waren erst der Anfang. Der Anfang einer jahrzehntelangen Odyssee, auf der Suche nach Mitteln und Maßnahmen, die die seit der Pubertät auftretenden Migräne-Attacken stoppen würden (siehe S. 36).

Martina Beuker ist nur ein Beispiel von vielen: Kopfschmerzen gelten bei uns als Volkskrankheit. Kaum ein Leiden kommt in so vielen Facetten daher – von mehr als 367 unterschiedlichen Hauptformen von Kopfschmerzen spricht der renommierte Experte Prof. Dr. Hartmut Göbel in seinem Buch „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“.

Von sogenannten Spannungskopfschmerzen ist rund ein Drittel der deutschen Bevölkerung betroffen. Der typische drückende und ziehende Schmerz betrifft den gesamten Kopf, „es fühlt sich an, als stecke er in einem

Schraubstock“, erklärt der Gesundheitsexperte und Autor Holger Bartlick. Sie sind meist Folge einer stressbedingten Überbelastung oder von Muskelverspannungen. Treten Spannungskopfschmerzen im Zeitraum von einem halben Jahr an mehr als 15 Tagen im Monat auf, gilt das Leiden als chronisch. Von Spannungskopfschmerzen sind überwiegend Frauen betroffen. Männer leiden eher unter bohrenden Cluster-Kopfschmerzen, benannt nach dem englischen „cluster“ (Haufen), da die Attacken periodisch gehäuft auftreten, unterbrochen von schmerzfreen Phasen. Charakteristisch sind einseitige Beschwerden im Bereich der Augen, Stirn oder Schläfen. Experten wissen heute, dass Vorbeugung und Verhaltensanpassung sehr wichtige Faktoren sind, um Kopfschmerzen und Migräne in den Griff zu bekommen. Was das konkret bedeutet, welche sanften Mittel helfen und was Betroffene außerdem wissen sollten, lesen Sie auf den folgenden Seiten. ▶

LÖWENZAHN hilft der Leber nach der Einnahme von Medikamenten



Welche Ursachen gelten als Kopfschmerz-Auslöser?

Studien zufolge sind am häufigsten Stress, Sorgen und Ängste schuld an den Beschwerden. Wer in Job und Privatleben ständig unter Druck steht, sich immer wieder mit den gleichen Gedanken und Sorgen quält und selten Erholung findet, erhöht das Risiko für Kopfschmerzen. Der Auslöser liegt also sehr häufig in uns selbst.

Was sollten Betroffene über Schmerzmittel wissen?

Schmerzmittel behandeln nur die Symptome, nicht deren Ursache(n). Und sie belasten unsere Organe. Dennoch greifen viele zu Tabletten – ohne zu wissen, dass die Medikamente sogar selbst Kopfschmerzen auslösen können! Denn wer häufig Schmerzmittel einnimmt, gewöhnt seinen Körper an die Wirkstoffe. „Nach dem Absetzen treten dann Entzugskopfschmerzen auf“, weiß die Kölner Heilpraktikerin Cornelia Vollmar. Und Vorsicht: Schmerzmittel können abhängig machen. „Wer zehn Mal oder mehr im Monat Tabletten einnimmt, läuft Gefahr, süchtig zu werden“, sagt die Heilpraktikerin. Zudem sinkt bei häufiger Einnahme die Schwelle für das Empfinden, so dass die Betroffenen übersensibel auf den Schmerz reagieren.



SCHLÜSSELBLUMEN – ein wirksames Kraut gegen Kopfweg

Wann ist der Gang zum Arzt angeraten?

Immer wiederkehrende und lang anhaltende Kopfschmerzen sind ein Fall für professionelle Hilfe. Auch sogenannte Vernichtungsschmerzen, also extrem starke Kopfschmerzen, die so bisher nicht aufgetreten sind, müssen medizinisch abgeklärt werden. Gleiches gilt, wenn das Problem nach körperlichen Belastungen oder Unfällen auftritt oder wenn die Kopfschmerzen von Taubheitsgefühlen, Schwindel, Nackensteifheit oder Fieber begleitet werden.

Helfen pflanzliche Mittel gegen Kopfschmerzen?

Bei leichten Kopfschmerzen kann man es durchaus erstmal mit der Heilkraft der Natur versuchen. Wirksam ist zum Beispiel ein **Tee aus Schlüsselblumenblüten**. Das bewährte Hausmittel wächst häufig auf Wiesen und an Waldrändern. Für die Teemischung einen Teelöffel Blüten mit einem viertel Liter Wasser aufgießen, eine Minute ziehen lassen. Alternativ empfiehlt Cornelia Vollmar einen **Tee aus Staudensellerie**: Eine Stange in einem halben Liter Wasser etwa 15 bis 30 Minuten köcheln lassen und lauwarm, über den ganzen Tag verteilt, trinken. Ein echter Geheimtipp ist **Ingwer**: Meist wird die gesunde Wurzelknolle bei Übelkeit eingesetzt, doch auch bei Kopfschmerzen sorgt sie für Linderung. Studien belegen, dass die Wirkstoffe der Pflanze das gleiche Enzym im Körper hemmen wie die Acetylsalicylsäure (der Wirkstoff in „Aspirin“).

Welche sanften Heilmethoden wirken noch?

Vielversprechende Ergebnisse werden mit der **Akupunktur** nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) erzielt. Oft reichen schon wenige Behandlungen mit den gezielten Nadelstichen aus. Die Akupunkturpunkte werden auf den individuellen Schmerz abgestimmt. Wichtig vor der Behandlung: ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, „denn jeder Kopfschmerz ist anders“, sagt TCM-Spezialistin Cornelia Vollmar. Praktisch für die Selbstanwendung und für unterwegs: die **Akupressur**. Bewährt hat sich eine Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger. „Dort sanften Druck oder kreisende Bewegungen ausüben“, empfiehlt Vollmar. Oder am Hinterkopf, oberhalb der Halswirbelsäule am Schädelknochen, sanft massieren. Besonders geeignet für zu Hause: **Meditation und autogenes Training**. Mit autosuggestiven Übungen – also dem Trainieren des Unterbewusstseins – können Sie sowohl Stress vorbeugen als auch auf akute Belastung reagieren. Als Formeln eignen sich: „Mein Kopf ist klar und kühl“ oder „Ich habe einen warmen, entspannten Körper und einen kühlen, leichten Kopf“. Meditation hilft, sich selbst und den Augenblick bewusst wahrzunehmen. „Man kann aus den Sorgen aussteigen und lernt, mit gesunder Distanz auf die Herausforderungen des Alltags zu schauen“, so der Gesundheitsexperte Holger Bartlick. Kopfschmerzen können bei regelmäßigem Meditieren aus der Distanz wahrgenommen und analysiert werden.

Gibt es neue Methoden bei der Behandlung von Kopfschmerzen?

In Studien wurde jetzt herausgefunden, dass die wichtige Körperflüssigkeit Lymphe nicht – wie bisher angenommen – nur im restlichen Körper und den Lymphgefäßen existiert, sondern auch im Kopf strömt. Bei einer Störung (Lymphstau) hilft eine Art **Lymphdrainage für den Kopf**, sagt Cornelia Vollmar. Dabei handelt es sich um eine spezielle Massage mit streichenden Bewegungen am Kopf und im Brustbereich. „Sie kann für einen besseren Fluss der Lymphe sorgen und bei Kopfschmerzen helfen“, so Vollmar.

Was kann Ernährung bewirken?

Besonders wichtig ist, viel Wasser zu trinken und Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, rät Holger Bartlick. **Regelmäßige Mahlzeiten** – auch oder gerade an stressigen Tagen – sind für Kopfschmerzpatienten ein Muss. Bartlick empfiehlt Vollkornprodukte als gute Energielieferanten. „Denn Energiemangel führt zu Stress, die Folge sind Kopfschmerzen“, erklärt er. Mit Brokkoli kann man den Stoffwechsel im Gehirn unterstützen. Das enthaltene

Fotos: istockphoto; Illustration: Fotolia

Vitamin B2 wandelt in unserem Körper Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in Energie um. Auch in Milchprodukten und Pilzen ist reichlich Vitamin B2 enthalten. Vermeiden sollten Betroffene Lebensmittel mit **Glutamat**. Der Geschmacksverstärker – oft in Gewürzmischungen und Soßen – gilt als besonders kopfschmerzauslösend. „Auf Fertigprodukte sollten Sie deshalb unbedingt verzichten“, sagt Cornelia Vollmar. Welche Lebensmittel Sie bei Migräne vom Speiseplan streichen sollten, lesen Sie auf Seite 37.

Sind Kopfschmerzen vererbbar?

Ausreichend wissenschaftlich geklärt ist die genetische Komponente bei Kopfschmerzen nicht. Anders bei der Entstehung von Migräne: Hier spielen Erbfaktoren nachweislich eine wichtige Rolle. „Mehr als 70 Prozent der Betroffenen kennen Familienangehörige ersten Grades, die ebenfalls unter Migräne leiden“, sagt Holger Bartlick. In manchen Familien tritt die Krankheit gleichzeitig bei mehreren Mitgliedern auf, Kinder von betroffenen Eltern leiden ebenfalls häufiger an Migräne. Studien zufolge hängt die Vererbung mit den Triggerfaktoren zusammen, also mit der Überempfindlichkeit gegenüber inneren und äußeren Reizen wie Lärm oder Stress. „Das Gehirn eines Betroffenen ist hypererregbar“, sagt Bartlick. Es reagiert extrem sensibel auf Reize, die andere Menschen gar nicht bewusst wahrnehmen. Und diese Sensitivität ist teilweise genetisch bestimmt. ▶

Dufter Helfer

Probieren Sie mal ätherische Öle gegen Kopfschmerzen aus! Die Heilpraktikerin Alexandra Labes rät:

Bei vielen Kopfschmerzarten kann das klassische **Pfefferminzöl**, auf Schläfen und Nacken aufgetragen, für Linderung sorgen. Es wirkt entspannend, kühlend und krampflösend. Aber niemals bei Kindern anwenden!

Bei Schmerzen, die durch Stress und Anspannung verursacht sind, können **Lavendel** und **Römische Kamille** helfen – auf einem Tuch als Auflage auf die Schläfen gelegt. Das ist auch für Kinder schön.

WICHTIG bei der Aromatherapie ist, dass der Patient den Duft mag. Beim Kauf auf Bio-Qualität achten!

Bewegung statt Pille

Kopfschmerzen bessern sich meist nicht, wenn man sich hinlegt. Viele Experten raten zu Sauerstoff und Bewegung. So kann ein Spaziergang an der frischen Luft durchaus ein Schmerzmittel überflüssig machen. Bei Sport ist es wichtig, dass es sich um gleichmäßige Bewegung handelt, wie etwa beim Walking, Schwimmen oder Radfahren. Hektischer Körperreinsatz und intensiver Kraftaufwand verstärken die Beschwerden womöglich. Dagegen ist bei Migräne absolute Ruhe angesagt.



Migräne: „Wie Wehen im Kopf“

Blitze zucken vor dem inneren Auge. Schwarze Löcher beeinträchtigen das Sehfeld. Lärm wird zur Qual. Bei diesen Signalen wissen Betroffene: Es ist wieder soweit, eine Migräne-Attacke kündigt sich an. „Migräne ist wie Wehen im Kopf“, sagt Lucia Gnant, Präsidentin der Migräneliga Deutschland. Diese besondere Form des halbseitigen Kopfschmerzes schränkt den Alltag der Patienten stark ein. Und sie kommt nicht selten aus heiterem Himmel, mitten im Geschäftstermin oder während einer Autofahrt. Eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Besonders alarmierend: Die Zahl der in Deutschland lebenden Betroffenen liegt inzwischen bei acht bis zehn Millionen – Tendenz steigend. Rund 50 Prozent davon leiden sogar unter chronischer Migräne; sie sind bis zu drei Mal wöchentlich dem Schmerz ausgesetzt.

Unverwechselbare Anzeichen

Nicht immer sind nur Kopf, Hals und Nackenpartie betroffen; viele Menschen leiden am ganzen Körper

unter Schmerzen – ein entscheidender Faktor, der Migräne vom Spannungskopfschmerz unterscheidet. Die Schmerzen sind sehr stark, einseitig pulsierend oder pochend und können mehrere Tage andauern. Die Attacke verschlimmert sich bei Bewegung, selbst Treppensteigen ist belastend. Betroffene leiden unter Übelkeit und Sehstörungen, sind besonders licht- und geräuschempfindlich. In extremen Fällen treten Lähmungen auf. „Migräne kann allerdings mit und ohne Aura auftreten“, sagt Lucia Gnant. Das heißt, dass die neurologischen Störungen nicht bei jedem Patienten diagnostiziert werden.

Überbelastung als häufiger Auslöser

Noch nicht ausreichend erforscht sind die Ursachen für Migräne. Dennoch: „Viele Betroffene berichten von einem Zusammenhang zwischen ihren Anfällen und auslösenden Faktoren, den sogenannten Triggern“, sagt Holger Bartlick. Diese sind individuell unterschiedlich. Auffällig ist, dass bei immer mehr

Betroffenen eine tägliche Überbelastung im Arbeitsleben die Ursache zu sein scheint.

Hilflos ausgeliefert?

Unter Einfluss einer schweren Migräne-Attacke verschaffen sich Betroffene Linderung durch Ruhe und Dunkelheit sowie chemische Medikamente. Entsprechende Präparate enthalten Triptane. Sie bewirken, „dass die Entzündung der Gefäßwände und so die damit einhergehende Schmerzentwicklung unterdrückt wird“, erklärt Holger Bartlick. Einige Patienten suchen Hilfe in **Spezialkliniken**. Dort wird mit medikamentöser Prophylaxe, Entspannungsverfahren, Stressmanagement und Ernährungsumstellung therapiert. Bei speziellen Krankheitsverläufen hat sich ein innovativer Eingriff bewährt: Die **Periphere Nervenstimulation PNS** (siehe Fallbeispiel unten). Dabei wird unter Narkose ein Gerät implantiert. Es sendet über ein Kabel unter der Haut elektrische Impulse an winzige Elektroden, die an die Okzipitalnerven am Hinterkopf gepflanzt wurden. Die Reize gehen dann direkt an das Gehirn und unterdrücken die belastenden Symptome. Mit einer Fernbedienung kann der Patient die elektrischen Impulse von zu Hause aus selbst steuern.

Die wirksamsten Maßnahmen, um Migräneanfällen vorzubeugen, scheinen **Ruhe und Entspannung**

zu sein. Leichter gesagt als getan – vor allem im Job. Zumindest in der Freizeit sollten Betroffene jedoch runterfahren. „Hier machen wir uns den größten Stress selbst“, ist Lucia Gnant von der Migräneliga überzeugt. Auch die Reizüberflutung durch Fernsehen, Computer & Co. – ebenfalls Migräne-Trigger – haben wir weitgehend selbst in der Hand. „Statt übermäßigem Medienkonsum lieber die Natur genießen“, rät Gesundheitsberater Holger Bartlick.

Die Rolle der Ernährung

Besonders wichtig für Migräne-Patienten ist, regelmäßig zu essen. Betroffene haben offenbar einen erhöhten Energiebedarf, da ihr Gehirn Informationen sehr schnell verarbeitet. Lassen Sie also keine Mahlzeit ausfallen, so sichern Sie eine **kontinuierliche Energieversorgung**. Ob auch einzelne Lebensmittel eine Attacke auslösen, ist dagegen nicht hinreichend bewiesen. Dennoch berichten einige Patienten von vermehrten Schmerzanfällen nach dem Genuss von Schokolade, Zwiebeln oder Käse. Lucia Gnant rät, basische Lebensmittel – zum Beispiel Wurzelgemüse aus der saisonalen Küche, Nüsse und Salate – zu bevorzugen. „Migränepatienten sind häufig übersäuert“, erklärt die Präsidentin der Migräneliga. Säurebildende Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Teigwaren sollten daher reduziert werden.

Nina Schacht

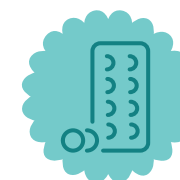
„Jahrelang ausgeliefert“



Kopfschmerzen und Migräne begleiten Martina Beuker (53), Polizeibeamtin aus Rees, fast das ganze Leben. Hier schildert sie, wie sie das Leiden in den Griff bekommen hat

„Die Migräne-Attacken waren unerträglich für mich. Ich litt schon als Kind unter Kopfschmerzen, musste deshalb oft zu Hause bleiben. Später war ich dann Migräneanfällen ausgeliefert. Der Zahnarzt entfernte mir Amalgamfüllungen, mein Frauenarzt verschrieb Hormone. Nichts half – die Migräne blieb. Etwa die Hälfte des Monats war ich aus der Bahn geworfen. Auch die Familie litt darunter, nicht zuletzt, weil meine Kinder und mein Mann oft leise sein mussten. Die Diagnose „chronische Migräne“ bekam ich 2006. Seitdem habe ich eine wahre Odyssee hinter mir: Aufenthalte in Schmerzkliniken, Tabletteneinnahme und Gesprächstherapien. Wirklich geholfen hat mir dann die Periphere Nervenstimulation (PNS) – eine Methode, die ich vor fünf Jahren kennenlernte. Dabei werden Nerven im Kopf über kleine Elektroden stimuliert. Das Krabbeln ist nicht unangenehm. Heute bin ich glücklich darüber, dass ich weitgehend auf Schmerzmittel verzichten kann. Das verdanke ich auch einem neuen Hobby: Vor drei Monaten habe ich mir endlich mein langersehntes Motorrad gekauft. Die Touren mit dem Zweirad bringen Entspannung im Alltag. Auch die Spaziergänge mit meinem Hund „Hawk“ genieße ich wieder sehr. Meine Leidensgeschichte möchte ich mit anderen Betroffenen teilen. Und vor allem Mut machen – deshalb arbeite ich als ehrenamtliches Mitglied für die Migräneliga und betreue rund 100 Selbsthilfegruppen in Deutschland.“

Foto: privat; istockphoto; Illustrationen: fotolia



Tabletten? Bitte beachten: Speziell gegen Migräne entwickelte Medikamente (Triptane) sollten nur mit ärztlichem Rat eingenommen werden. Denn ein falscher Einnahmezeitpunkt kann die Wirkung negativ beeinflussen und bei bestimmten Vorerkrankungen sind diese Arzneien riskant.

Unterstützung & Lektüre

Viele Menschen leiden im Stillen unter Kopfschmerzen oder Migräne, da die Beschwerden oft nicht als „echte Krankheit“ wahrgenommen werden. Selbsthilfegruppen und Tipps für den Alltag mit Kopfschmerzen finden Betroffene hier:

MigräneLiga e.V. Deutschland in Leimen, www.migraeneliga.de, liga@migraeneliga.de, Tel: 06224/9 25 44 02.

Deutsche Schmerzliga e.V. in Frankfurt: www.schmerzliga.de, info@schmerzliga.de, Tel: 069/13 82 80 22 (Mo, Mi, Fr 9 bis 11 Uhr).

BUCHTIPP

„**Kopfschmerzen & Migräne: Die wichtigsten Fragen und Antworten**“ von Holger Bartlick. Ein Ratgeber, der das Thema kompakt und verständlich behandelt und Therapieformen erläutert. **Wissen Kompakt Verlag**, 120 Seiten, 9,80 Euro.

„**Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe!**“ von Hartmut Göbel. Der Ratgeber berücksichtigt neueste Erkenntnisse zur Volkskrankheit. **Springer Verlag**, 431 Seiten, 24,99 Euro.