

Kopfschmerzen und deren Therapie

70 % aller Deutschen leiden unter Kopfschmerzen, bei vielen werden die Kopfschmerzen belastend, besonders wenn sie häufig, in Attackenform oder als Dauerschmerz vorkommen.

Wir unterscheiden über **200 verschiedene Kopfschmerzarten**, jedoch kommen nur vier wirklich häufig vor:

Migräne

Spannungskopfschmerz

Medikamentenkopfschmerz

Cluster Kopfschmerz

Frauen leiden übrigens nicht häufiger unter Kopfschmerzen als Männer, während die Migräne häufiger Frauen betrifft, kommt der Cluster-Kopfschmerz fast nur bei Männern vor

Kopfschmerz und Migräne bei Kindern unterscheiden sich nicht prinzipiell von denen bei Erwachsenen, werden jedoch oft anders wahrgenommen.

Die **Diagnose der Kopfschmerzen** kann meistens ohne große apparative Untersuchungen gestellt werden, oft reicht die Anamnese, das Führen eines Kopfschmerztagebuches und eine orientierende neurologische Untersuchung aus.

Ein **Medikamentenkopfschmerz** entwickelt sich meistens langsam und ohne dass der Betroffene es wahrnimmt, da der Schmerz wie bei einer Mimikrie sich dem ursprünglichen Kopfschmerz angleicht. Wir sprechen dann von einem Medikamentenkopfschmerz, wenn an mehr als 10 Tagen im Monat Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen eingenommen werden.

Die Therapie von Migräne und Kopfschmerzen richtet sich immer nach dem jeweiligen Krankheitsbild; Medikamente, die bei der Migräneattacke wirken, helfen beim Spannungskopfschmerz überhaupt nicht.

Wir setzen im Rahmen eines **multimodalen, ganzheitlichen Ansatzes** sowohl schulmedizinische Verfahren ein, als auch Medikamente der Naturheilkunde, wie Vitamin B2, Pestwurz u.a. und sogenannte alternative Methoden wie die Akupunktur.

Dabei gilt stets der Grundsatz, dass nur dann eine Therapie angewendet wird, wenn sie ihre **Wirksamkeit unter strengen Kriterien** schon bewiesen hat.

Eine bedeutsame Rolle in der Behandlung von Kopfschmerzen kommt der Lebensführung zu.

Stress, unregelmäßige Tagesabläufe, aber auch nicht beachtete Durst – oder Hungerphasen können Auslösefaktoren von Kopfschmerzen sein.

Oft fühlen sich die Betroffenen dem Kopfschmerz ausgeliefert, da sie Furcht vor der nächsten Attacke haben, die sie vielleicht auch nicht ausreichend behandeln können.

Die Teilnahme an unserem Kopfschmerzbewältigungstraining (siehe nächste Seite) greift diese Punkte auf und vermittelt **eigene Strategien und erfolgreiche Konzepte** für den Umgang mit Kopfschmerzen.