

Kopfweg zügig bekämpfen

Es müssen nicht immer Tabletten sein: Oft helfen Hausmittel oder einfache Methoden. Bei Migräne oder häufigen Kopfschmerzen ist der Arzt gefragt *Von Dietlind Hebestreit*

Kopfschmerzen kennt fast jeder. Doch bevor man zu Tabletten greift, kann man auch andere Methoden ausprobieren, sagt Apothekerin Iris Hochholdinger von der Linzer Schützengel-Apotheke:



Apotheker
TIPP

■ **Pfefferminzöl:** Das Öl an den Schläfen zu verteilen, kann Linderung bringen.

■ **Herz-Kreislauf-Tropfen:** Wenn Wetterfühligkeit die Ursache für die Kopfschmerzen ist, können solche Tropfen auf pflanzlicher Basis gut helfen.

■ **Wärmepflaster:** Verspannungen im Hals- und Nackenbereich können Kopfweg verursachen. Wenn man diese Verspannung mit einem Wärmepflaster löst, bekämpft das auch die Schmerzen.

■ **Magnesium:** Die Tagesdosis von 350 mg kann bei Migräne und Spannungskopfschmerz helfen. „Ich bin selbst Migräpatientin und habe auch mit der längeren Gabe von Magnesium gute Erfahrungen gemacht“, sagt Hochholdinger.

■ **Ein kleiner Espresso:** Koffein als Schmerzlöser.

■ **Ergonomischer Arbeitsplatz:** Falsche Sitzhaltung führt oft zu Verspannungen und in der Folge zu Kopfschmerzen.

„Wer öfter Kopfschmerzen oder Migräne hat, sollte das unbedingt zu einem spezialisierten Neurologen gehen.“



Foto: W. Weibold

■ **Iris Hochholdinger,** Schützengel-Apotheke Linz

Generell gilt: Wer von Zeit zu Zeit einmal Kopfweg hat, kann es auch mit Tabletten aus der Apotheke versuchen, doch die Schmerzen aber regelmäßig auftreten oder wenn es sich um Migräne handelt, sollte ein spezialisierte Neurologe aufgesucht werden.

Als Schmerzmittel stehen drei Wirkstoffe zur Verfügung, die alle auch fiebersenkend wirken:

■ **Acetylsalicylsäure (ASS):** Besser bekannt unter dem Markennamen Aspirin. Die Einzeldosis beträgt 300 bis 500 mg, die Tagesdosis sollte 1500 mg – ohne Absprache mit dem Arzt – nicht überschreiten. ASS wird in geringerer Dosis auch als Blutverdünner genommen. Wer das Medikament dafür verwendet, sollte bei Kopfschmerzen besser zu einem anderen Präparat greifen. Auch wer Probleme mit dem Magen und der Verdauung hat, ist mit ASS nicht gut beraten. Frauen sollten bedenken, dass Acetylsalicylsäure – weil es ein Blutverdünner ist – während der Periode die Blutungen verstärken kann. Für Kinder ist ASS nicht geeignet, weil es die Gesundheit schädigen kann.



Kopfweg belastet. Wer Schmerzmittel nimmt, sollte das mit einem großen Glas Wasser tun.

Fotos: colourbox.de

■ **Ibuprofen:** Es wirkt – genau wie Acetylsalicylsäure – entzündungshemmend. Die einmalige Dosis beträgt 200 bis 400 mg, Tagesdosis: 1200 mg. Auch hier sind Magenprobleme ein Ausschließungskriterium.

■ **Paracetamol:** Der Wirkstoff darf bei Lebererkrankungen nicht gegeben werden. Gefährlich ist auch die Kombination mit Alkohol. „Eine Flasche Whiskey mit einer Packung Paracetamol kann tödlich sein“, warnt Hochholdinger.

„Schmerzmittel sollten nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht mehr als zehn Tage pro Monat genommen werden“, sagt die 34-jährige Apothekerin. Risikofrei, einen sogenannten medikamenteninduzierten Kopfschmerz zu bekommen. Das heißt, das Mittel gegen Kopfweg wird zu dessen Auslöser.

Hochholdinger empfiehlt übrigens eher Einzelpräparate als Kombinationsmittel, die verschiedene Schmerzmittel enthalten. Bei

Letzteren würden öfter Nebenwirkungen auftreten.

Ob spezielle Turbo-Präparate wirklich schneller wirken? „Normalerweise entfallen Schmerzmittel nach einer halben bis einer dreiviertel Stunde ihre Wirkung. Bei schneller wirksamen Präparaten sind es nur rund 20 Minuten“, sagt Hochholdinger. So gäbe es etwa mit flüssigem Ibuprofen gefüllte Kapseln, bei denen der Magen weniger Arbeit hätte, um den Wirkstoff zur Verfügung zu stellen.

Kopfschmerz: Problem unterschätzt

Prophylaxe und Therapie bleiben hinter den Möglichkeiten zurück

„Ein großer Teil der Bevölkerung leidet regelmäßig unter massiven Kopfschmerzen, doch das Problem wird in Österreich unterschätzt und die Versorgung der Betroffenen bleibt oft hinter den Möglichkeiten der Medizin zurück“, kritisiert Primar Christian Lampl (Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz) anlässlich der 15. Österreichischen Schmerzwochen.

Lampl war an einer kürzlich publizierten Studie beteiligt: Analysiert wurden Art, Häufigkeit der Kopfschmerzen sowie die angewandte Schmerztherapie bei 441 Patienten aus acht österreichischen Kopfschmerz-Zentren. Mehr als 56 Prozent der Befragten haben episodische Kopfschmerzen (weniger als 15 Kopfschmerz-Tage pro Monat), bei rund 38 Prozent gelten die Schmerzen als chronisch (15 und mehr Kopfschmerz-Tage pro Monat). Fast die Hälfte (48,5 Prozent) der Untersuchten litt an Migräne, rund 16 Prozent an medikamenteninduzierten Kopfschmerzen und 6 Prozent an Spannungstyp-Kopfschmerzen. „Mit den Schmerzen büßen die Menschen

nicht nur Lebensqualität ein, sie verlieren vielfach auch ihre Leistungsfähigkeit und sogar ihren Arbeitsplatz“, so Lampl.

Jobverlust durch Kopfschmerz
Tatsächlich berichteten mehr als ein Drittel der Patienten, dass ihre wiederkehrenden Kopfschmerzen ein Hemmnis für die berufliche Karriere darstellten. Menschen mit chronischen Kopfschmerzen sind besonders oft



Verbeugen gegen Kopfweg

durch „verlorene Tage“ belastet: Zeiten, in denen berufliche wie soziale Aktivitäten durch den Schmerz sehr stark beeinträchtigt oder unmöglich sind. Rund 45 Prozent aller Studienteilnehmer gaben an, mehr als 20 Tage pro Jahr aufgrund ihrer Kopfschmerzen zu verlieren, bei chronischen Kopfschmerzpatienten waren es sogar über 63 Prozent.

„Dass viele der Studienteilnehmer zum ersten Mal in einem Kopfschmerzzentrum waren, zeigt, dass die Behandlung in Erstaufnahme und neurologischen Praxen ungenügend ist. Hier herrscht noch Aufklärungsbedarf“, so Lampl. Der Experte forderte auch ein Umdenken bei der medikamentösen Versorgung, denn laut der Studie konzentrierte sich diese fast ausschließlich auf die Behandlung von akuten Schmerzattacken. Dagegen gab nur ein Drittel der Studienteilnehmer an, in den vorangegangenen Monaten vorbeugende Medikamente genommen zu haben. „Unser Ziel sollte auch sein, den übermäßigen Gebrauch von bildgebenden Verfahren zu reduzieren“, so Lampl.

Überblick



Mutterkraut gegen Schmerz

Pflanzliches gegen Migräne: Mutterkraut

Gegen Migräne ist ein Kraut gewachsen. Zur Vorbeugung dieser Art von Kopfschmerz gibt es in der Apotheke ein pflanzliches Mittel, dessen Wirksamkeit in Studien belegt wurde. Es handelt sich um Mutterkraut, das nach Angaben von Experten die Anzahl der Migräne-Attacken reduzieren oder lindern kann. Mutterkraut, lateinischer Name *Tanacetum parthenum*, gehört zur Familie der Korbblütler und ähnelt optisch Kamillen. Das ist gegen Kopfschmerzen und Fieber hilft, ist eine jahrhundertealte Erfahrung. Eine Kapsel sollte zur Vorbeugung über einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten täglich genommen werden.



Dunkelheit ist bei Migräne oft besser.

Migräne: Jeder Zehnte ist betroffen

In Österreich ist etwa jeder Zehnte von Migräne betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer. Das Tückische an der Erkrankung, die sich in halbseitigem hämmerndem Kopfschmerz äußert und von Symptomen wie Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit und Sehstörungen einhergehen kann: Es gibt weder einen leicht zu erzierenden Auslöser noch „die“ Therapie, die bei allen Patienten gleich gut wirkt, wie der Leiter der Kopfschmerzambulanz am Wiener AKH, der Neurologe Christian Wöber, sagt. Es gibt spezielle Migränemedikamente, die auf die Gefäße wirken. Auch sind vorbeugende Medikamente erhältlich, die über einen langen Zeitraum genommen werden müssen.



Kopfschmerz durch Lebensmittel

Unverträglichkeiten bei Kindern: Kopfweg

Kinder mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit können an Kopfweg leiden, manchmal verbunden mit Bauchschmerzen, Durchfall, Verhaltens- und Konzentrationsstörungen sowie Hautausschlägen. Es kann hilfreich sein, auf folgende Nahrungsmittel für vier Wochen zu verzichten: Kuhmilch, Lebensmittelfarbstoffe und Konservierungsstoffe, Schokolade, Weizen, Eier, Käse, Tomaten, Fisch, Schweinefleisch und auch Soja.