



bewusstgesund

Gesundheitstipps von  
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

## Kopfschmerz, ade!

SA, 18. 9.,  
17.30 Uhr,  
ORF 2 Bewusst  
gesund

**D**rückend, stechend, bohrend, pulsierend; einseitig, beidseitig oder im Stirnbereich – Kopfschmerzen können sich ganz unterschiedlich zeigen, sind aber nach den Rückenschmerzen die zweithäufigste Schmerzform in der Bevölkerung. Die Medizin unterscheidet ca. 100 Kopfschmerzarten, Spannungskopfschmerz und Migräne sind die häufigsten. Sowohl Kinder als auch Erwachsene können darunter leiden. Meist sind Kopfschmerzen nur vorübergehend und harmlos. Bei der Entstehung sind verschiedene Faktoren beteiligt: etwa zu langes Sitzen, schlechte Haltung, sitzende Tätigkeiten, schlechte Luft, Flüssigkeits- oder Schlafmangel, Stress oder auch Wetterfühligkeit. Natürlich können auch Medikamente Kopfschmerzen auslösen – hier sind ausgerechnet Schmerzmittel nicht selten beteiligt. Jeder von uns hat wohl schon zu der ein oder anderen Kopfschmerztablette gegriffen. Doch ist bei der Selbstmedikation einiges zu beachten.

**Ursache kennen.** Wer die Ursache seiner Kopfschmerzen herausfindet, kann gezielt gegensteuern. Oft liegt es lediglich an Flüssigkeits- oder Sauerstoffmangel, daher ausreichend trinken und an die frische Luft gehen. Auch können Schlaf oder Bewegung Kopfschmerzen lindern. Geht der Schmerz von den Halswirbeln aus, empfiehlt es sich, die Muskulatur der Halswirbelsäule gezielt aufzubauen. Oder ist die Nase verstopft, kann eine Nasenspülung guttun. Auch Pfefferminzöl, großflächig auf Stirn und Schläfen aufgetragen, kann den Kopfschmerz lindern. Sollte all das keine Abhilfe schaffen, gibt es in den Apotheken eine Vielzahl rezeptfreier Schmerzmittel. Etwas Licht in dieses Tablettendickicht bringen die Empfehlungen der Deutschen Migräne- und

Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Dafür wurden systematisch nach den Kriterien der *Evidence Based Medicine* alle Studien ausgewertet, in denen Medikamente, die der Selbstmedikation in Deutschland zugänglich sind, in der Therapie der Migräne und des Kopfschmerzes vom Spannungstyp untersucht.

**DMKG-Empfehlung.** Für die Selbstmedikation bei Migräne werden als Substanzen der ersten Wahl Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol und eine Kombination aus Acetylsalicyl-

säure, Paracetamol und Koffein empfohlen. Acetylsalicylsäure ist das älteste noch heute angewendete Schmerzmittel, besser bekannt als Aspirin. Für die Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp werden als Substanzen der ersten Wahl Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und eine Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein empfohlen; Paracetamol ist hier Mittel der zweiten Wahl. Der Vorteil der Dreifachkombinationen liegt darin, dass somit die Einzelwirkstoffe niedriger dosiert werden können, was die Nebenwirkungen verringert. Die Gefahr der Abhängigkeit ist bei diesen Präparaten jedoch höher,

sodass sie nur über einen kurzen Zeitraum genommen werden sollten. Grundsätzlich gilt: Kopfschmerztabletten sollten an nicht mehr als zehn Tagen pro Monat genommen werden. Auf keinen Fall dürfen ohne ärztlichen Rat verschiedene Schmerzmittel zeitgleich eingenommen werden. Das belastet die Nieren und kann sogar zu deren Versagen führen! Daher gilt: Halten die Kopfschmerzen an, ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen. Am besten vorbeugen lassen sich Kopfschmerzen übrigens mit ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung, viel trinken, dem Meiden von Alkohol und Nikotin, gleichbleibendem Koffeinkonsum, regelmäßiger Bewegung und Entspannungsübungen. ■



WER DIE URSACHE DER KOPFSCHMERZEN KENNT, KANN SIE AM BESTEN BEHANDELN.