

Stiche gegen den Schmerz

Nichts fürchten manche Menschen mehr, als gestochen zu werden. In die Praxis von Ute Liebsch in Kamenz kommen die Leute deswegen freiwillig: Mit Akupunktur kann die Allgemeinärztin und TCM-Therapeutin Schmerzen deutlich lindern. „Bei chronischen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und wegen Kniearthrose ist die Wirksamkeit nachgewiesen, und die Kassen übernehmen die Kosten“, sagt Frau Liebsch. Aber auch bei Kopfschmerzen, Bronchitis und Allergien wende sie die Methode mit Erfolg an – auch wenn sie kein Allheilmittel sei, wie sie betont. Patienten zahlen je nach Methode zwischen 35 und 50 Euro pro Behandlung. „Sechs Sitzungen sollten es mindestens sein, zehn sind optimal.“ In der Regel nutzt sie die klassische Körperakupunktur, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit vielen Jahrhunderten verbreitet ist, sowie die Ohr- oder die Laserakupunktur. Wissenschaftlich ist noch nicht geklärt, warum die feinen Stiche helfen können. Ute Liebsch, die sich seit 25 Jahren mit Naturheilkunde beschäftigt, erklärt es so: „Schmerz ist immer ein Zeichen, dass der Energiefluss im Körper stagniert. Die Nadeln lassen die Energie wieder frei fließen.“ (SZ/sk)



Drei Pikser gegen die Migräne: 20 bis 30 Minuten bleiben die Nadeln in der Haut. Danach werden sie entsorgt, und die Kopfschmerzen sind bestenfalls auch weg. „Voraussetzung ist, dass zugleich auch die Ursachen der Erkrankung behandelt werden“, sagt die Kamenzer Ärztin Ute Liebsch. Foto: Robert Michael

Der Hammer im Kopf

Teil 3: Kopfschmerzen. Zwei Drittel der Deutschen leiden darunter. Eine Dresdner Neurologin erklärt Ursachen und Behandlung.

VON STEFFEN KLAMETH

Wenn der Kopf nach einer durchzechten Nacht brummt, liegen die Dinge recht einfach. Eine Aspirin, viel Wasser – und nach ein paar Stunden ist alles vorbei. Bei der Mehrzahl der Kopfschmerzpatienten verhält sich das leider anders: „Die Beschwerden kehren immer wieder und können einem das Leben schwer machen“, sagt Dr. Gudrun Goßrau. Die Neurologin leitet die Kopfschmerzprechstunde im Schmerzzentrum des Uniklinikums Dresden und hat tagtäglich mit Menschen zu tun, bei denen Kopfschmerztherapien bisher nicht den erwünschten Erfolg gehabt haben.

Umfragen zufolge leiden etwa zwei Drittel aller Deutschen mehr oder weniger häufig unter Kopfschmerzen. Über 90 Prozent davon sind Spannungskopfschmerzen oder Migräne, von denen überwiegend Frauen betroffen sind. Grundsätzlich gilt: Treten die Kopfschmerzen an bis zu 14 Tagen im Monat auf, sind sie temporär. Bei Risikofaktoren wie Übergewicht oder häufiger Einnahme von Schmerzmedikamenten kann sich ein chronischer Kopfschmerz entwickeln. Davon spricht man, wenn an mehr als 15 Tagen im Monat – und das mindestens drei Monate lang – Kopfschmerzen bestehen. Die Ärztin erklärt Formen und Behandlung.

► **Spannungskopfschmerzen**
Knapp 30 Millionen Deutsche kennen das Gefühl: Der Kopf scheint wie von einer Zwinde umschlossen, es drückt auf beiden Seiten, mitunter auch ringsherum. Das Martyrium kann nach einigen Stunden vorüber sein, nicht selten hält es aber auch Tage an. Als Ursachen vermutet man eine

gestörte Schmerzhemmung im Gehirn und Muskelverspannungen.

In der akuten Phase helfen Schmerztabletten wie Ibuprofen, Paracetamol und Aspirin in angemessener Dosis. Nützlich sind auch Kombipräparate mit Koffein, allerdings an maximal zehn Tagen im Monat. Mit einem angepassten Verhalten können sich Betroffene in gewissem Maße selbst schützen: den Fernseh- und Tablettenkonsum einschränken, Entspannungsübungen machen und Ausdauersport treiben.

► **Migräne**

Ein klopfender oder pochender Schmerz, der meist halbseitig auftritt und sich verstärkt, wenn man sich körperlich betätigt – das sind die typischen Symptome einer Migräne. Oft gesellen sich noch Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit hinzu. Mit bis zu 20 Millionen Betroffenen ist es hierzulande die zweithäufigste Kopfschmerzkrankung. Auslöser können Lebensmittel oder das Wetter sein, bei Frauen oft auch die Regelblutung.

Viele wissen bereits aus Erfahrung, wann eine neue Attacke im Anmarsch ist – etwa bei erhöhter Reizbarkeit, Heißhunger auf bestimmte Speisen oder Putzmittel. Bei etwa jedem fünften Patienten beginnt die Migräne-Attacke mit einer sogenannten Aura – Seh- oder Sprachstörungen, Kribbeln und Taubheitsgefühle, sehr selten auch halbseitige Lähmungen. Insbesondere beim erstmaligen Auftreten solcher Symptome sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Eine Migräneattacke kann zwischen vier und 72 Stunden dauern, die Regel sind ein bis zwei Tage.

Migräne ist nicht heilbar, die Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle kann aber von den Patienten selbst beeinflusst werden. Wichtig sind ein geregelter Tagesablauf, die Vermeidung von Stress und individuellen Auslösern (zum Beispiel Alkohol), regelmäßiger Ausdauersport und Entspannungsübungen. Ein Kopfschmerzkalender hilft, Risiken zu erkennen und zu verhindern. Auch Medikamente wie Betablocker und Antiepileptika werden zur Vorbeugung von Migräneanfällen verordnet. Im Akutfall haben sich beispielsweise Ibupro-

fen, Aspirin (ab 1000 mg) sowie Metoclopramide gegen Übelkeit bewährt. Sehr wirksam sind Triptane; hier stehen verschiedene Präparate mit unterschiedlich langen Wirkdauern und verschiedenen Darreichungsformen zur Verfügung. Auch bei diesen Medikamenten gilt die Regel: Einnahme an maximal zehn Tagen im Monat, da sich sonst ein Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz entwickeln kann.

► **Cluster-Kopfschmerz**

Moderne Bildgebungsverfahren wie das funktionelle MRT haben das Wissen über diese Kopfschmerzform in den letzten Jahren deutlich erweitert. Die Zahl der Betroffenen wird in Deutschland auf 80.000 geschätzt, darunter deutlich mehr Männer. Der extreme Schmerz sitzt meist hinter einem Auge und strahlt zur Schläfe. In der Schmerzattacke sind die Betroffenen ruhelos. Sie müssen herumlaufen, einige schlagen den Kopf gegen die Wand. Typisch sind mehrere Attacken am Tag, die 15 Minuten bis drei Stunden dauern können. Die Attacken treten üblicherweise in Serien auf, die Wochen oder Monate andauern, gehäuft im Frühjahr oder Herbst. Innerhalb dieser Cluster-Perioden können Alkohol oder Histamin eine Schmerzattacke auslösen. Behandelt werden die Schmerzen mit Triptanen und/oder Sauerstoff, zur Prophylaxe kommen Cortison und Verapamil, ein Herzmedikament, zum Einsatz.

► **Kopfschmerz durch Medikamente**

Medikamente helfen gegen Kopfschmerz – und können ihn verursachen. Nämlich dann, wenn sie regelmäßig und längere Zeit konsumiert werden. Die meisten Schmerzmittel sollten daher in der Regel nicht länger als 15 Tage, Triptane und Kombipräparate gar nur zehn Tage pro Monat eingenommen werden – andernfalls kommt es zur Unterdrückung der körpereigenen Schmerzhemmung. Das Resultat ist eine veränderte Schmerzwahrnehmung mit fast dauerhaften Kopfschmerzen. Hier hilft nur ein Medikamententzug, der wiederum selbst sehr schmerzhaft ist.

■ Am Dienstag Teil 4: Was tun gegen Gelenkschmerz?

Medikamente helfen gegen Kopfschmerz – und können ihn verursachen.

Dr. Gudrun Goßrau, Kopfschmerz-Expertin am Dresdner Uniklinikum



Schmerz lass nach

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK PLUS, DIE GESUNDHEITSKASSE FÜR SACHSEN UND THÜRINGEN

Kinder leiden anders

Immer mehr junge Patienten klagen über Kopfschmerzen. Ein Experte sagt, wie man helfen kann.

Herr Dr. Charly Gaul, als Chefarzt an der Migräne- und Kopfschmerzambulanz im Taunus haben Sie immer mehr junge Patienten. Warum? Die genauen Ursachen sind nicht klar. Aus dem Verständnis der Migräne ist jedoch gut bekannt, dass übermäßiger Stress, Zeitdruck und rasch wechselnde Anforderungen zu einer Kopfschmerzzunahme führen können. Außerdem offenbaren Studien häufigen Koffeinkonsum, Konflikte mit Mitschülern oder Lehrern sowie Bewegungsmangel als Risikofaktoren. Bei Jungen waren Konflikte in der Familie ein weiterer Risikofaktor für Kopfschmerzen.

Leiden Kinder anders als Erwachsene?
Ja. Während Migräneattacken bei Erwachsenen zwischen einem halben und drei Tagen andauern, sind die Kopfschmerzen bei Kindern meist deutlich kürzer. Insbesondere jüngere Kinder ziehen sich zurück, schlafen einige Stunden und stehen dann wieder unbeschwert auf. Im täglichen Kontakt mit Kopfschmerz-Kindern hat man den Eindruck, dass diese zwischen den Attacken völlig unbeschwert sind. Treten jedoch Akutkopfschmerzen auf, weinen und leiden sie häufig deutlich wahrnehmbar.

Woran erkennen Eltern, ob Kinder vielleicht nur simulieren?

Ein erster Hinweis sind Konflikte mit Lehrern oder Mitschülern bzw. in der Familie. Dann sind die Kopfschmerzen in der Regel nicht simuliert, sondern ein körperliches Symptom.

Wann sollte man mit dem Kind zum Arzt gehen?

Eine körperliche und neurologische Untersuchung sollte erfolgen, um andere Erkrankungen nicht zu übersehen. Auch wenn eine medikamentöse Behandlung notwendig ist, sollte ein Arzt zurate gezogen werden.

Was können Eltern, Lehrer und Erzieher in solchen Situationen tun?
Das Wichtigste, was Kinder mit Kopfschmerzen benötigen, ist Verständnis für die Erkrankung. Sie brauchen einen ruhigen Ort, wohin sie sich zurückziehen können. Eltern, Erzieher und Lehrer sollten Kindern Freiräume und Pausen einräumen. Wiederkehrende Auseinandersetzungen in der Schule müssen ernst genommen werden. Häufig reagieren Kinder sehr empfindlich auf einen Energiemangel ihres Gehirns, der entstehen kann, wenn sie keine ausreichenden, regelmäßigen Mahlzeiten bekommen oder sie zu wenig trinken.

■ Interview: Steffen Klameth



Dr. Peter Storch leitet das Mitteldeutsche Kopfschmerzzentrum am Universitätsklinikum Jena.

Hilfe bei chronischen Kopfschmerzen

Versicherte der AOK PLUS können sich am Mitteldeutschen Kopfschmerzzentrum des Universitätsklinikums Jena behandeln lassen. Dr. Peter Storch, Leiter des Zentrums, erläutert im Interview das Programm Kopfschmerztherapie PLUS.

Herr Dr. Storch, seit wann haben Versicherte der AOK PLUS die Möglichkeit, sich im Mitteldeutschen Kopfschmerzzentrum in Jena behandeln zu lassen?

Der Integrierte Versorgungsvertrag zwischen unserer Einrichtung und der AOK PLUS besteht seit 2010. Patienten mit chronischen Kopfschmerzen bzw. Patienten, die davon bedroht sind, können seitdem das Behandlungskonzept „Kopfschmerztherapie PLUS“ in Anspruch nehmen. Es richtet sich an Kinder ab vollendetem 6. Lebensjahr und Erwachsene, die aufgrund der Erkrankung unter Fehlzeiten in der Schule oder am Arbeitsplatz sowie einer Einschränkung der Lebensqualität leiden.

Wie läuft die Behandlung ab?

In Abhängigkeit von der Schwere der Erkrankung erfolgt eine fünfzügige teilstationäre Schmerztherapie in der Tagesklinik oder eine vollstationäre Schmerztherapie in der Universitätsklinik. Wir führen eine multimodale Diagnostik durch, aus der sich interdisziplinäre Therapieempfehlungen ergeben. Die Behandlung erfolgt nicht nur medikamentös. Die Patienten werden auch psychologisch und physiotherapeutisch betreut. Sie lernen während ihres Aufenthaltes bei uns zum Beispiel Entspannungstechniken, die sie befähigen, über den Klinikaufenthalt hinaus den Kopfschmerz im Alltag zu bewältigen. Für Kinder haben wir spezielle Behandlungsmodelle entwickelt.

Wie werden die Patienten nach dem Aufenthalt in Jena weiterbehandelt?
Die ambulante Nachbetreuung übernehmen niedergelassene Schmerztherapeuten aus unserem Netzwerk, das rund 50 Neurologen, Haus- und Kinderärzte umfasst. Außerdem bleiben wir mit den Patienten in Kontakt, um den Behandlungserfolg zu evaluieren.

Welche Vorteile hat das Konzept „Kopfschmerztherapie PLUS“ für die Patienten?
Mit einem spezialisierten Team aus Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten vermeiden wir lange Wartezeiten und unnötige Doppeluntersuchungen. Die Kopfschmerzhäufigkeit bei den Patienten nimmt ab, sie erhalten eine langfristige Stabilität im Umgang mit dem Kopfschmerz und Fehlzeiten in Schule und am Arbeitsplatz werden verringert.

IHR KONTAKT ZUR AOK PLUS

Tel.: 0800/247 100 1 (24h, kostenfrei)
E-Mail: service@plus.aok.de
Post: AOK PLUS, 01058 Dresden
Web: www.aokplus-online.de

ANZEIGE