

Volkskrankheit Kopfschmerz

Barmherzige Brüder Linz 🏥 Kopfschmerzen sind nach Rückenschmerzen die zweithäufigste Schmerzform. Knapp 50 Prozent aller ÖsterreicherInnen leiden zumindest einige Male pro Jahr darunter, zehn Prozent davon haben Migräne. Ein Großteil der Leiden könnte durch eine fachgerechte Therapie verhindert werden, weiß Primarius Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl.

VON ELKE BERGER

„Die Schmerzen sind auf einmal da, überall im Kopf. Es ist, als ob jemand mit einem Hammer den Schädel zertrümmert. Hinzu kommt, dass ich während eines Anfalls auch extrem licht- und geräuschempfindlich bin und nicht einmal eine Berührung ertrage“ – Tabletten wirkten bei Brigitte B. längst nicht mehr. Sie ist eine von 800.000 ÖsterreicherInnen, die regelmäßig von Migräne-Attacken heimgesucht werden. Nur die wenigsten werden adäquat behandelt.

„Oft sind Kopfschmerzen nur vorübergehend und harmlos und mit einfachen Mitteln zu

bekämpfen“, erklärt Primarius Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl von den Barmherzigen Brüdern Linz. „Migräne und schwere chronische Kopfschmerzen erfordern hingegen eine spezielle Therapie. Diese unterscheidet bei Migräne grundsätzlich zwischen der Behandlung der einzelnen Attacken und der Intervall-Therapie zur Vorbeugung von Attacken. Die erste Akut-Maßnahme besteht aus Reizabschirmung und Schlaf. Die medikamentöse Behandlung sollte aus einer Monotherapie bestehen, die auf die Art der Migräne abgestimmt ist. Dazu braucht es eine umfangreiche Anamnese, die einen möglichst genauen Ablauf der Migräne beinhaltet.“

Informationsdefizit

Migräne kann in jedem Alter auftreten, gehäuft jedoch zwischen der Pubertät und dem 50. Lebensjahr, Frauen leiden häufiger darunter als Männer. 72 Prozent der Migräne-Kranken sind weiblich, 28 Prozent männlich. Beinahe 50 Prozent erleiden einmal pro Monat eine Attacke, weitere 20 Prozent sogar einmal wöchentlich. Dazu Primarius Lampl: „Umgerechnet auf die arbeitende Bevölkerung bedeutet das einen jährlichen Arbeitsausfall von 14 Tagen. Das sind in Österreich 6,8 Millionen Arbeitstage, die den Arbeitgebern verloren gehen.“

Mit Primarius Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl übernahm im November 2019 ein erfahrener Neurologe und in der Spitalspartnerschaft der Barmherzigen Brüder und Schwestern Linz bewährter Krankenhausmanager die Leitung der Abteilung für Neurologie. Prof. Lampl war zwischen 2007 und 2012 bereits als Abteilungsleiter der Neurologie bei den Barmherzigen Brüdern tätig, bevor er in die Geschäftsführung und Ärztliche Direktion der Barmherzigen Schwestern wechselte. Eines seiner Spezialgebiete ist das Thema Kopfschmerz.





87 Prozent der Menschen, die unter Migräne leiden, stehen nicht unter ärztlicher Beratung.

Dies liegt Lampl zufolge vor allem am Informationsdefizit: „87 Prozent jener, die unter Migräne leiden, stehen nicht unter ärztlicher Beratung. Ein Großteil von ihnen nimmt regelmäßig rezeptfreie Schmerzmittel, nur 0,8 Prozent erhalten in Österreich die modernen, spezifischen Migräne-Medikamente, die sogenannten Triptane. Dabei könnte man durch eine fachgerechte und spezifische Therapie einen Gutteil der Leiden verhindern oder lindern.“ Daher empfiehlt der Neurologe Betroffenen, einen Spezialisten aufzusuchen, denn „frei erhältliche Kopfwehpulver können zu Beginn den Schmerz lindern, doch mit der Zeit geht die Wirkung verloren und es müssen immer höhere Dosen eingenommen werden. Da sind zunehmende Kopfschmerzen vorprogrammiert.“

Das Positive: Studien zufolge leiden die ÖsterreicherInnen seltener an Migräne als die Menschen in anderen europäischen Staaten. So geht man international von einem

Anteil von rund 14 Prozent an der Gesamtbevölkerung aus.

370 Kopfschmerz-Arten

Insgesamt kennt die Medizin mittlerweile 370 Arten von Kopfschmerzen. 50 Prozent der Betroffenen leiden am primären Kopfschmerz. Darunter fallen neben Migräne der Spannungskopfschmerz, Cluster-Kopfschmerz und gewisse Gesichtsnerven-Schmerzen wie Trigeminus-Neuralgien.

Als sekundäre Kopfschmerzen werden Begleitsymptome einer anderen Erkrankung bezeichnet. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sie reichen von unbehandelter Fehlsichtigkeit über HNO-Erkrankungen und starkem Bluthochdruck bis zu Infektionskrankheiten. „Wichtig ist, dass man bei erstmalig heftig auftretenden Kopfschmerzen, bei Änderungen der Symptome oder bei neurologischen Ausfällen einen Arzt zur Abklärung konsultiert“, betont Primarius Lampl. „Auch bei extremem Krankheitsgefühl, Fieber, Nackensteifheit oder nach einem Zeckenbiss ist der Gang zum Mediziner ratsam.“ ■

Tipps bei Migräne

Geregelte Mahlzeiten stabilisieren den Blutzuckerspiegel, daher sollten Migräne-PatientInnen bei der Ernährung auf einen möglichst gleichmäßigen Ablauf achten. Zudem empfehlen die Ärzte, wenig bis gar keinen Alkohol zu trinken und für einen geregelten Schlaf mit ausreichender Dauer zu sorgen. Auch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren mit einer moderaten Belastung gelten als Möglichkeit für eine nicht-medikamentöse Migräne-Vorbeugung. Wichtig ist, dass sich Betroffene dabei nicht überfordern oder den Körper überanstrengen.