

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Kopfschmerzen muß man nicht einfach hinnehmen</b>	<b>1</b>
Es kommt auf Sie alleine an ...	2
... aber Sie sind nicht alleine!	3
<b>2 Definition und Ursachen von Schmerzen</b>	<b>5</b>
Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	5
Primäre Kopfschmerzen	7
Sekundäre Kopfschmerzen	7
Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	8
Biologischer Schmerz	9
Pathologischer Schmerz	11
Entstehung von Schmerzkrankheiten	12
Überempfindlichkeit von Nerven	12
Räumliche Ausbreitung von Schmerz	12
Zeitliches Andauern von Schmerzen	13
<b>3 Kopfschmerzhäufigkeit in der Bevölkerung</b>	<b>15</b>
Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
Der Kopfschmerzeisberg	16

<b>4 Wie wird die richtige</b>	
<b>Kopfschmerzdiagnose gestellt? . . . . .</b>	<b>18</b>
Der Kieler Kopfschmerzfragebogen . . . . .	18
Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig? ..	24
Schmerzambulanzen und -praxen . . . . .	25
Kopfschmerzkliniken . . . . .	26
Wie man Adressen von	
Kopfschmerzspezialisten findet . . . . .	26
Die Arzt-Checkliste . . . . .	27
Die Kopfschmerzprechstunde	
Diagnosen erfordern Informationen. . . . .	28
Wie man seinen Arzt verständlich	
über die Kopfschmerzen informiert . . . . .	28
Der Kieler Kopfschmerzkalender . . . . .	31
Der Kieler Fragebogen zur Schmerzgeschichte .	33
Die systematische Erhebung der	
Kopfschmerzmerkmale . . . . .	34
Die körperliche Untersuchung . . . . .	44
Apparative Zusatzuntersuchungen. . . . .	47
Automatische Computeranalyse	
der Kopfschmerzen . . . . .	47
Weitere Untersuchungsverfahren müssen	
gezielt eingesetzt werden . . . . .	50
Elektroenzephalogramm . . . . .	50
Computertomogramm . . . . .	51
Magnet-Resonanz-Tomographie . . . . .	53
Doppler-Sonographie. . . . .	54
Elektromyographische Untersuchungen . . . . .	55
Weitere Untersuchungsverfahren . . . . .	56
Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen. . . . .	57
 <b>5 Migräne . . . . .</b>	 <b>59</b>
Die drei Phasen der Migräne . . . . .	59
Die Migräne kündigt sich an:	
Hinweissymptome . . . . .	59

Die Vorstufe der Migräneattacke:	
Die Auraphase . . . . .	61
Die Hauptstufe der Migräne:	
Die Kopfschmerzphase . . . . .	68
Die Migräneformen . . . . .	71
Gleichzeitiges Bestehen mehrerer	
Kopfschmerzformen . . . . .	77
Migräne in der Öffentlichkeit . . . . .	80
Migräne ist eine uralte Erkrankung . . . . .	80
Prominente mit Migräne . . . . .	80
Vorurteile gegen Migräne . . . . .	80
Wie Migränepatienten ihre Behinderung	
beschreiben . . . . .	83
Migräne in der Bevölkerung . . . . .	86
Zusammenhang zwischen Geschlecht	
und Migräne . . . . .	86
Tagezeitliche Bindung von Migräneattacken . .	87
Beginn der Migräneerkrankung	
in der Lebensspanne . . . . .	89
Aufretenshäufigkeit von Migräneattacken . .	89
Intensität . . . . .	90
Alter . . . . .	90
Schulbildung . . . . .	90
Bundesländer und Migräne . . . . .	90
Migräne im internationalen Vergleich . . . . .	91
Migräne und Psyche . . . . .	92
Eine Migränepersönlichkeit gibt es nicht . . . . .	92
Was die Psyche bewirken kann . . . . .	94
Rolle der Vererbung. . . . .	95
Behinderung, Arbeitsausfall	
und Freizeitverlust durch Migräne . . . . .	97
Behinderung zwischen den Migräneattacken .	100
Behinderung während der Migräneattacke . .	103
Was die Betroffenen über Migräne wissen . . . . .	104
Migräne und Arztkonsultation . . . . .	107

Nur wenige gehen zum Arzt .....	107
Welche Diagnose Ärzte den Migränapatienten mitteilen .....	108
Entstehung der Migräne .....	111
Unterscheidung von Auslösefaktoren und Ursachen. ....	111
Checkliste für Kopfschmerzauslöser .....	113
Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht ..	115
Historische Migränetheorien .....	115
Reaktionen von Blutgefäßen .....	116
Vermittlung der Gefäßreaktionen .....	118
Die vaskuläre Theorie der Migräne .....	119
Widersprüche in der Gefäßtheorie .....	120
Untersuchungen des Blutflusses im Gehirn...	121
Direkte Messung der Hirndurchblutung ....	122
Durchblutungsänderungen erklären nicht Migränekopfschmerzen .....	124
Elektrische Störung der Gehirnrinde .....	125
Entstehung der veränderten Gefäßschmerzempfindlichkeit .....	126
Entzündung – Reaktion des Körpers auf Schaden .....	126
Wie die Gefäßentzündung während der Migräne ablaufen könnte .....	129
Fragliche Gültigkeit des Modells der neurogenen Entzündung .....	132
Wirkung von Migränemedikamenten im Modell der neurogenen Entzündung .....	134
Wozu Rezeptoren da sind .....	136
Serotoninrezeptoren. ....	139
Stickstoffmonooxid (NO) .....	143
Zentrales Nervensystem und Migräne .....	145
Die Contingente Negative Variation (CNV)..	145
Die innere Uhr .....	150
Körpereigene Schmerzabwehrsysteme .....	151

Wirkung von Schmerzmitteln im Hirn . . . . .	152
Schlußfolgerung:	
Die neurogene Migränetheorie . . . . .	153
Die Vorgänge im Gehirn . . . . .	156
Migräneprevorbeugung ohne Medikamente . . . . .	159
Verhaltensmaßnahmen zur Vermeidung von Auslösefaktoren . . . . .	161
Vorbeugung durch Reduktion der Anfallsbereitschaft . . . . .	162
Verhaltensmedizinische Maßnahmen . . . . .	164
Weitere Methoden . . . . .	168
Migräneprevorbeugung mit Medikamenten . . . . .	169
Sinn der Migräneprophylaxe durch Medikamente . . . . .	169
Vorbedingungen der medikamentösen Migräneprevorbeugung . . . . .	171
Die Entscheidung zur medikamentösen Vorbeugung . . . . .	172
Durchführung der medikamentösen Migräneprevorbeugung . . . . .	173
Auswahl der Medikamente zur Vorbeugung der Migräne . . . . .	177
Medikamentöse Vorbeugung der menstruationsgebundenen Migräne . . . . .	180
Arztbesuche während der medikamentösen Vorbeugung der Migräne . . . . .	181
Wie die medikamentöse Migräneprevorbeugung funktioniert . . . . .	181
Nicht ausreichend wirksame Medikamente in der Migräneprevorbeugung . . . . .	182
Warum die medikamentöse Vorbeugung der Migräne manchmal nicht klappt . . . . .	182
Was noch zu beachten ist . . . . .	188
Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	190
Allgemeine Maßnahmen: Reizabschirmung ..	191

Medikamentöse Maßnahmen bei Ankündigungssymptomen . . . . .	192
Medikamentöse Behandlung der leichten Migräneattacke. . . . .	193
Behandlung der schweren Migräneattacke ..	196
Maßnahmen bei Arztkonsultation oder Klinikaufnahme. . . . .	203
Wenn die Migräneattacke länger als drei Tage dauert . . . . .	204
Warum die Attackenbehandlung der Migräne manchmal nicht klappt . . . . .	205
Selbstbehandlung bei Migräne. . . . .	209
Was die Betroffenen gut finden . . . . .	209
Zufriedenheit mit verschiedenen medikamentösen Therapieverfahren . . . . .	209
<b>6 Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .</b>	<b>212</b>
Entweder episodische oder chronische Form . . .	213
Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .	214
Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .	217
Störung der Kopfmuskulatur bei Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .	219
Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung. . . . .	221
Anfallshäufigkeit und Dauer . . . . .	221
Intensität . . . . .	221
Geschlecht . . . . .	221
Alter . . . . .	222
Schulbildung . . . . .	222
Kopfschmerz vom Spannungstyp in Mitteleuropa . . . . .	222
Behinderung durch Kopfschmerz v vom Spannungstyp . . . . .	223

Wie Menschen mit Kopfschmerz vom Spannungstyp informiert werden . . . . .	224
Was die Betroffenen über Kopfschmerz vom Spannungstyp wissen . . . . .	225
Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht . . . . .	225
Eine einheitliche Verursachung besteht nicht .	225
Störung der körpereigenen Schmerzabwehrsysteme . . . . .	227
Multifaktorielle Entstehung . . . . .	234
Die Rolle des Bewegungsapparates . . . . .	234
Die Rolle der Vererbung . . . . .	236
Einflußfaktoren auf den Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .	237
Veränderungen im Gehirn . . . . .	238
Die exteroceptive Suppression . . . . .	238
Übergang der episodischen in die chronische Form . . . . .	239
Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp . . . . .	240
Individuelle Vorgehensweise . . . . .	240
Entspannungsverfahren . . . . .	242
Streßbewältigungstraining . . . . .	251
Behandlung von Begleiterkrankungen . . . . .	251
Krankengymnastik und Physiotherapie . . . . .	252
Gestaltung des Arbeitsplatzes . . . . .	252
Physikalische Maßnahmen . . . . .	253
Ätherische Pflanzenöle . . . . .	254
Maßnahmen bei Störungen der Kiefer- und Kaufunktion . . . . .	254
Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp . . . . .	256
Behandlung der akuten Kopfschmerzepisode .	256
Vorbeugende Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp . . . . .	259

## **7 Medikamenteninduzierte**

<b>Kopfschmerzen</b> .....	262
Häufigkeit des medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzes in der Bevölkerung .....	263
Symptome des medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzes. ....	265
Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten!..	271
Die häufigsten Übeltäter .....	272
Wann es kritisch wird .....	274
Wie medikamenteninduzierte Kopfschmerzen	
entstehen .....	274
Psychische Faktoren:	
Angst vor der Folter im Kopf. ....	275
Veränderungen im	
Schmerzwahrnehmungsapparat .....	276
Behandlung der medikamenteninduzierten	
Kopfschmerzen .....	277
Stationäre Behandlung. ....	278
Durchführung des Schmerzmittelentzuges ...	278
Was nach dem Entzug passiert. ....	279

## **8 Unkonventionelle**

<b>Behandlungsverfahren</b> .....	281
Was man unter unkonventionellen	
Behandlungsverfahren versteht .....	281
Kältetherapie .....	282
Nackenmassagen .....	282
Chiropraktik .....	283
Elektrostimulation .....	283
Zahnbehandlungen .....	284
Akupunktur .....	284
Akupressur .....	286
Hypnose .....	287
Kneipp-Therapie .....	287
Sauna .....	287



Stellatum-Blockaden .....	287
Neuraltherapie. ....	287
Schlafkuren .....	288
Fokalsanierung .....	288
Magnetfeldtherapie .....	289
Diäten .....	289
Schlangen-, Spinnen- und Skorpiongifte. ....	289

## **Anhang 1: Adressen und Informationen ..**

Selbsthilfegruppen .....	290
Kopfschmerzspezialisten .....	291
Kopfschmerzkliniken .....	292
Psychotherapie bei Kopfschmerzen .....	293
Kopfschmerzmedikamente .....	295
Metoclopramid, Domperidon .....	297
Acetylsalicylsäure (ASS) .....	299
Paracetamol .....	300
Ibuprofen. ....	301
Ergotalkaloide .....	302
Sumatriptan .....	304
Antidepressiva .....	306
Cyclandelat .....	307
Flunarizin .....	308
Betablocker .....	309
Kombinationspräparate .....	311

## **Anhang 2: Kieler Fragebogen**

<b>zur Schmerzgeschichte .....</b>	<b>313</b>
------------------------------------	------------

<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>335</b>
------------------------------	------------