

Inhaltsverzeichnis

1 Kopfschmerzen muß man nicht einfach hinnehmen	1
Es kommt auf Sie alleine an	2
... aber Sie sind nicht alleine!	3
2 Definition und Ursachen von Schmerzen	5
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
3 Kopfschmerzhäufigkeit in der Bevölkerung	15
Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
Der Kopfschmerzeisberg	16

4 Wie wird die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt?	18
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 Kopfschmerzsprechstunde	
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
5 Migräne	59
Die drei Phasen der Migräne	59
Die Migräne kündigt sich an:	
Hinweisymptome	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
Auftretenshäufigkeit 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 Migränepatienten 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
Migränevorbeugung ohne Medikamente	159
Verhaltensmaßnahmen zur Vermeidung	
von Auslösefaktoren	161
Vorbeugung durch Reduktion	
der Anfallsbereitschaft.	162
Verhaltensmedizinische Maßnahmen	164
Weitere Methoden	168
Migränevorbeugung mit Medikamenten	169
Sinn der Migräneprophylaxe	
durch Medikamente.	169
Vorbedingungen der medikamentösen	
Migränevorbeugung	171
Die Entscheidung zur medikamentösen	
Vorbeugung	172
Durchführung der medikamentösen	
Migränevorbeugung	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 Migränevorbeugung	
funktioniert	181
Nicht ausreichend wirksame Medikamente	
in der Migränevorbeugung	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
6 Kopfschmerz vom Spannungstyp	212
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	
Kopfschmerzen	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	
Behandlungsverfahren	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 Skorpionsgifte.....	289
Anhang 1: Adressen und Informationen..	290
Selbsthilfegruppen	290
Kopfschmerzspezialisten	291
Kopfschmerzkliniken.....	292
Psychotherapie bei Kopfschmerzen	293
Kopfschmerzmedikamente.....	295
Metoclopramid, Domperidon	297
Acetylsalicylsäure (ASS).....	299
Paracetemol.....	300
Ibuprofen.....	301
Ergotalkaloide	302
Sumatriptan.....	304
Antidepressiva	306
Cyclandelat	307
Flunarizin	308
Betablocker	309
Kombinationspräparate.....	311
Anhang 2: Kieler Fragebogen zur Schmerzgeschichte	313
Sachverzeichnis	335