

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 1: Das ADHS-Syndrom

Artikel: Der Teufelskreis von Kopfschmerz und Tabletten
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557410>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

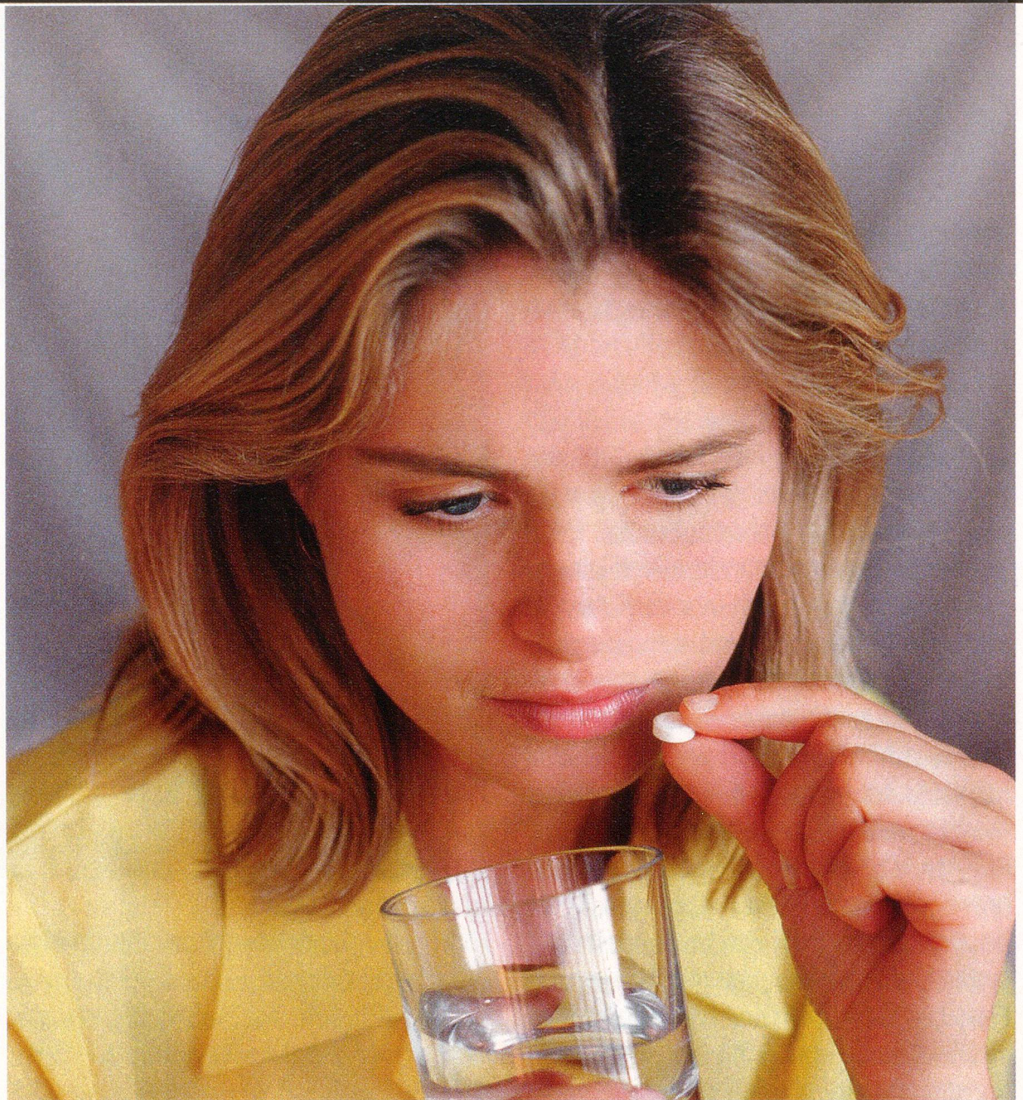
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Der Griff zur «harmlosen» Schmerztablette kann auf Dauer die Ursache von Schmerzen werden.

Der Teufelskreis von Kopfschmerz und Tabletten

«Ich muss unter allen Umständen funktionieren!» Wer sich diesem Prinzip verpflichtet, gehört leider häufig zu den Kopfschmerz- und Migräne-Patienten, die immer öfter und sogar «vorsichtshalber» in die Tablettenschachtel greifen.

Auf diese Weise riskieren sie aus Angst, in Beruf oder Familie durch Schmerzattacken auszufallen, ein permanentes Leiden: Bei übermäßigem Konsum bekämpfen die synthetischen Arzneimittel nämlich nicht mehr die Beschwerden, sondern lösen statt dessen selbst chronische Kopfschmerzen aus. Was helfen soll, verkehrt sich ins Gegenteil.

Laut Professor Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel handelt es sich bei diesem so genannten medikamenteninduzierten Kopfschmerz «um einen diffusen und pulsierenden Dauerkopfschmerz ohne die typischen Begleiterscheinungen der Migräne.»

Immer wieder Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind nach Rückenproblemen und Infektionserkrankungen der häufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen. Rund 90 Prozent der Menschen leiden unter primären Kopfschmerzen, also jenen, die als eigenständige Erkrankung gelten und nicht aus anderen Krankheiten wie etwa Bluthochdruck oder Nebenhöhlenentzündung resultieren. Dazu zählen Spannungskopfschmerzen und Migräne oder eine Kombination aus beidem.

Der Begriff Migräne ist vom griechischen Wort «Hemikrania» abgeleitet, was Halbschädel bedeutet und damit auf den Umstand hinweist, dass dieses Leiden in der Regel einseitig plagt. Schon in der Antike war das Krankheitsbild mit möglicher Aura, also beispielsweise Sehstörungen, bekannt, wie die Beschreibung des griechischen Arztes Hippokrates beweist: «Es kam ihm häufig vor, als leuchtete aus dem rechten Auge ein Blitz hervor, nach kurzer Zeit aber stellte sich ein gewaltiger Schmerz in der rechten Schläfe ein, hierauf im ganzen Kopf und an derjenigen Stelle des Halses, an welcher der Kopf hinter den Wirbeln befestigt ist.»

Die Begleiterscheinungen einer solchen vier- bis 72-stündigen Attacke in Form von Übelkeit, Geräusch-, Geruchs- und Lichtempfindlichkeit sowie die Tatsache, dass sich die enormen Beschwerden bei körperlicher Betätigung noch steigern, erklären ein Faktum: Vor allem Migränikerinnen – Frauen sind deutlich öfter betroffen als Männer – zählen zu den Zehntausenden von Menschen, die aufgrund ihres übermässigen Tablettenkonsums jährlich stationär behandelt werden müssen.

Auch die für viele hilfreichen Triptane können als Migränemittel der neuen Generation dazu beitragen, dass Betroffene oft überhaupt keine Notwendigkeit

mehr sehen, ihrem Leiden anders vorzubeugen: durch Verhaltensänderungen sowie dem Erlernen von Stressbewältigungsstrategien oder Entspannungstechniken.

Raubbau am Körper

Welche Formen der Raubbau am eigenen Körper schliesslich annehmen kann, zeigt sich im Gespräch mit Dr. Ronald Brand von der Migräne-Klinik in Königstein. Er berichtet von Patientinnen, die täglich beispielsweise zwischen zehn und 20 Mischpräparate mit Koffein einnahmen und ihm dazu erklärten: «Aber die verteile ich gut über den ganzen Tag, Herr Doktor, nicht dass Sie glauben, ich nähme die auf einmal.»

Laut einer amerikanischen Studie an 756 Patienten mit medikamenteninduzierten Dauerkopfschmerzen griffen die meisten regelmässig zu mehr als einem Wirkstoff – und das in Form von bis zu 30 Tabletten täglich. Der Verdacht, dass die Kopfschmerzbehandlung selbst die Kopfschmerzen auslöst, besteht laut Göbels «Migräne-Schule» dann, wenn die entsprechenden Präparate «länger als drei Monate an mehr als zehn Tagen eingenommen werden, mehr als 15 Kopfschmerztage pro Monat bestehen und eine Besserung innerhalb von zwei Monaten nach einer Einnahmepause auftritt.»

Zur Vermeidung eines derartigen chronischen Leidens wird also dringend empfohlen, solche Mittel keinesfalls an mehr als zehn Tagen im Monat einzunehmen – und höchstens an drei aufeinander folgenden Tagen. Bei häufigeren Beschwerden ist unbedingt eine Fachfrau oder ein Fachmann aufzusuchen.

Die Schmerzschwelle sinkt

Warum Medikamente gegen Kopfweh und Migräne chronische Schmerzen auslösen vermögen, während die meisten

Rheumatiker regelmässig zu Schmerzmitteln gegen ihre Beschwerden ohne entsprechende Konsequenzen greifen können, vermag laut Brand heute «keiner einleuchtend zu erklären.»

Sicher scheint lediglich zu sein, dass die Schmerzschwelle unter permanenter Medikation sinkt. Bestimmte Rezeptoren reagieren immer weniger sensibel auf die ständigen Medikamente, die an sie andocken. Die Beschwerden lassen nicht nach. Folglich muss die Dosis erhöht werden: Der Teufelskreis von Pillen und Schmerz nimmt seinen Lauf.

Zunächst hilft nur Entzug

Glücklicherweise lässt sich ein derart verursachter Dauerkopfschmerz heilen: mittels eines in der Regel stationären Entzugs. Je nach Häufigkeit und Höhe der eingenommen Dosen dauert das laut Brand zwischen sieben und 21 Tagen. Dabei sollen lindernde Medikamente und präventive Massnahmen dazu führen, dass die Patienten dauerhaft von ihrem chronischen Schmerz befreit werden und einen bestimmungsgemässen Arzneimittel-Gebrauch erlernen.

Bewegung an der frischen Luft hilft: Sportarten wie Radfahren oder Nordic Walking sind auch für Kopfschmerzgeplagte empfehlenswert.



Alternative auch aus der Pflanzenwelt

Der Entzug ist grundsätzlich eine unabdingbare Voraussetzung für eine Migräne-Prophylaxe. Als geeignete Mittel der «zweiten Wahl», also nach dem Entzug synthetischer Kopfschmerzmedikamente, nannte Professor Dr. Hans-Christoph Diener, Direktor der Neurologischen Klinik an der Universität Essen, auf dem jüngsten Internistenkongress neben speziellen Betablockern, Kalziumantagonisten und Antiepileptika auch Magnesium und Pestwurzextrakt. Bei der Behandlung mit dem Phytotherapeutikum Pestwurz reduzierte sich laut einer internationalen Studie die Zahl der Anfälle bei den Patienten um die Hälfte.

Bewährt hat sich bei Spannungskopfschmerzen auch entspannendes, kühlendes Pfefferminzöl. Untersuchungen Professor Göbels an der Kieler Schmerzlinik zeigten, dass Pfefferminzöl, auf Stirn und Schläfen aufgetragen, bei Spannungskopfschmerzen (nicht aber bei Migräne) ebenso gut wirkt wie herkömmliche Schmerzmittel (siehe auch GN 1/2005).

Entstpannung und Bewegung

Darüber hinaus ist es von grundlegender Bedeutung, potentielle Ursachen und Auslöser sowie die Möglichkeiten der Migräne-Beeinflussung zu kennen und Schmerz- und Stressbewältigungsstrategien zu erlernen.

Dauersportarten wie Joggen bzw. Walking, Radfahren oder Schwimmen sind, ohne übersteigerten Ehrgeiz betrieben, laut Göbel besonders empfehlenswert, ebenso wie das tägliche Training der progressiven Muskeltiefenentspannung nach Jacobsen. Regelmässig vor dem Aufstehen angewandt, erzielt man, so bekräftigt auch Brand, bemerkenswerte Erfolge: «Mit diesen zehn Minuten können Sie sich 48 Stunden Schmerzen ersparen.»

• Angelika Eder