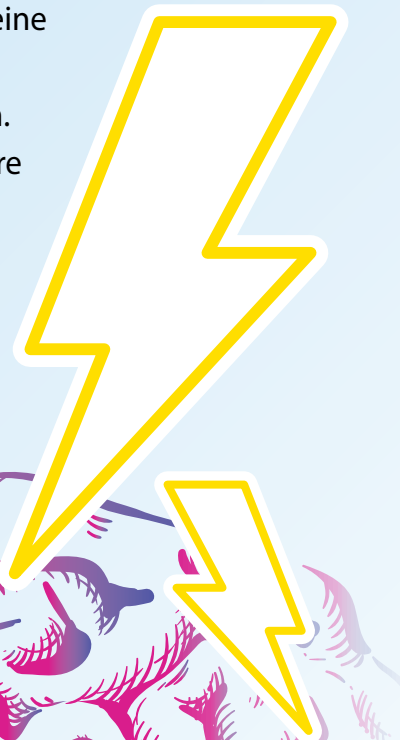




# Mit **Lea** zum Top-Arzt Volkskrankheit Kopfschmerzen

Das Hämmern im Kopf kann eine Qual sein. Doch jede Art von Kopfweg lässt sich behandeln. Experten geben Ihnen hier ihre besten Tipps und informieren über die neuesten Therapien



**S**chlafmangel, Wetterkapriolen, zu viel Stress... Es gibt so viele Gründe für Kopfschmerzen. Jeder Vierte leidet regelmäßig darunter – und gerade bei Frauen antwortet das Gehirn ums Dreifache sensibler auf Belastungen und Veränderungen als bei Männern. Dennoch nehmen wir das Hämmern und den Druck im Kopf viel zu leicht als lästiges Alltagsleiden hin. Da muss man eben durch, denken viele. Dabei sind gerade Spannungskopf-

schmerz und Migräne sogar als Krankheit einzustufen. Jeden Tag haben 900.000 Menschen eine Migräne-Attacke. Bei 100.000 ist diese so stark, dass sie nicht arbeiten können. Doch die gute Nachricht ist: Kopfschmerzen lassen sich leicht behandeln. Und das sollten wir auch tun – sonst riskieren wir eine Karriere als Schmerzpatient. Oder das Leiden könnte chronisch werden. Die besten Schmerzweg-Therapien, dazu Tipps zum Vorbeugen verraten Ihnen hier namhafte Spezialisten.

## ! 4 schnelle Schmerz-Blocker

- 1 Q10 150 mg/Tag** des Coenzym lindert Kopfweg um. In Eiern, Hering, Pistazien.
- 2 Atem-Trick** 5 Sek. durch die Nase einatmen, 3 Sek. die Luft anhalten. 5 Sek. durch den Mund ausatmen, 3 Sek. nicht atmen. 20-mal wiederholen.
- 3 Streifenfrei** Bei ungeläutertem Kopfschmerz nicht auf Jalousien, Streifenfenster, Heizungs-Lamellen schauen.
- 4 Relax-Apps** Progressive Muskelrelaxation üben. 2-mal pro Woche senkt Attacken nach 6 Wochen um 49 Prozent.

## Hilfe aus der Spritze

➔ Oft starke Migräne, nichts hilft: Jetzt können sich Patienten den Wirkstoff Erenumab monatlich mit einem Autoinjektor selbst spritzen. Er blockiert CGRP-Rezeptoren des Nervensystems, die Migräne mit anschieben. Laut Studien senkt die Spritze die Anzahl der Migräne-Tage pro

Monat um 2,5 Tage. Auch neu und gut: Das Migräne-Infoportal [www.migraene-ohne-mich.de](http://www.migraene-ohne-mich.de).



**Prof. Philip Kasten**, Orthopäde und Unfallchirurg in Tübingen  
„Mit guter Haltung durch den Tag“

**D**en Rücken dehnen, Druck auf die Wirbelgelenke vermeiden, empfiehlt der Facharzt vom Orthopädisch Chirurgischen Centrum Tübingen.

■ **Führen Verspannungen zu Kopfweg?**  
Stress, falsches Sitzen können die Rückenmuskeln verhärten. Das reizt Nervenenden, die Schmerzsignale ans Gehirn senden.

■ **Welche Regionen sind besonders gefährdet?**  
Oft verspannt die Nackenmuskulatur, wenn wir uns bei Stress unbewusst klein machen, den Kopf einziehen. Genauso in Gefahr sind Lendenwirbelsäule, Schultern.

■ **Was ist mit dem Kiefer?**  
Nächtliches Zähneknirschen strapaziert die Kiefermuskeln und

Kiefergelenke. Da hilft eine Aufbiss-Schiene vom Zahnarzt.

■ **Helfen Übungen gegen Kopfschmerz?**  
Sehr effektiv ist die postisometrische Relaxation mit Anspannung und Entspannung beim Physiotherapeuten, auch progressive Muskelrelaxation z. B. per CD.

■ **Ihre Top-Übung?**  
Die rechte Hand über Kopf auf die linke Schläfe legen, Kopf zur rechten Seite neigen. Linken Arm nach unten strecken, den Schulter-Nacken-Bereich dehnen. 30 Sekunden halten. Andere Seite.

■ **Was sollten wir meiden?**  
Alles, was den Nacken nach hinten zwingt. Entspannte Haltung ist wichtig. Die Oberkante des Computers sollte auf Augenhöhe sein.



**Priv.-Doz. Dr. Charly Gaul**, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein  
„Schmerzmittel nur 10 Tage im Monat“

**D**er Facharzt für Neurologie und Schmerzmediziner macht Mut: Die Medizin triumphiert mit neuen Therapien über Kopfschmerz und Migräne.

■ **Haben Frauen anders Kopfweg als Männer?**  
Nein. Aber Frauen bekommen häufiger Migräne. Die Anfälle werden z. B. durch hormonelle Veränderungen wie beim Eisprung oder in den Wechseljahren ausgelöst.

■ **Welche Unterschiede gibt's beim Schmerz?**  
Migräne pocht, pulsiert einseitig, wird z. B. von Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit begleitet. Trigger sind ein gestörter Schlafrythmus und Stress. Spannungskopfweg drückt dumpf, beidseitig. Das liegt zum Beispiel an Verspannungen, Zu-wenig-Trinken.

■ **Was ist neu bei den Kopfschmerz-Therapien?**  
Die elektrische Neuro-Stimulation des Trigeminusnervs beugt vor. Er scheint auch akut zu helfen. Zur Akutbehandlung gibt's den triptanähnlichen Wirkstoff Lasmiditan. Er ist noch in der Testphase.

■ **Wie gut sind Biologica?**  
Monoklonale Antikörper werden nur einmal monatlich gespritzt, sind sehr gut verträglich und mindestens so wirksam wie übliche Arzneien zur Migräneprophylaxe. Zugelassen sind ‚Erenumab‘, ‚Galcanezumab‘, ‚Fremanezumab‘.

■ **Wann Schmerzmittel?**  
Bei bekannten Kopfschmerzen – etwa Ibuprofen, Paracetamol oder die Kombi aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Coffein. Aber nur an höchstens zehn Tagen im Monat.



**Dr. Anne Fleck**, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, Hamburg  
„Das Gehirn mag keinen Süßstoff“

**S**chmerzschutz kann man auch essen, sagt die bekannte TV-Ärztin und Buchautorin. Das geht sogar ganz leicht

■ **Führt Milch wirklich zu Kopfschmerzen?**  
Manche Menschen können Milchzucker, auch in Joghurt oder Kefir, durch einen Enzymmangel nicht verdauen. Laktoseintoleranz zeigt sich neben Kopfschmerzen durch Müdigkeit, Blähungen, Durchfall.

■ **Was ist mit Histaminen?**  
Eine Intoleranz kann Migräne triggern. Histamine stecken z. B. in reifem Käse, Salami, Rotwein, Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchten.

■ **Spannungskopfweg – lässt es sich wegessen?**  
Ich rate als Minimum zu 400 bis 600 mg Magnesium täglich aus der

Apotheke. Unterstützend wirken magnesiumreiche Aprikosen, Bananen, Cashew-Nüsse.

■ **Was hilft noch?**  
Bei Kopfweg durch Flüssigkeitsmangel 30 ml pro Kilo Körpergewicht stilles Wasser täglich trinken. Dazu einen Espresso mit Zitronensaft. Gingerol im Ingwer, Kirsch-Anthocyane haben einen dimmenden Effekt auf Schmerzrezeptoren. Bei Blutdruck-Ausreißern nach oben pro Tag 500 ml Rote Bete-Saft trinken.

■ **Was löst Migräne aus?**  
Mikroentzündungen – daher entzündungsfördernd ernähren: Gemüse, Pflanzenöle, Obst in Maßen, Nüsse, Eiweiß aus Pilzen. Schnell verdauliche Kohlenhydrate wie Zucker, Weißbrot, Kuchen, Nudeln meiden, ebenso Süßstoff.



**Peter Emmrich**, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, Pforzheim  
„Früh den Schmerz-Not-Anker werfen“

**B**ei Sommer-Kopfweg helfen natürliche Mittel, so der Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren in Freudenstadt

■ **Warum gibt es im Sommer mehr Kopfweg?**  
Zugluft und Klimaanlage reizen die Kopfnerven. Da hilft Rotlicht. Sonne kann klopfende Schmerzen auslösen – die homöopathische Arznei Belladonna D12 lindert sie.

■ **Gibt es weitere Trigger?**  
Ja, etwa Fäulnisprozesse im Darm durch zu viel Eiweiß, vermehrte Besiedlung mit E.coli-Keimen. Sinnvoll bei chronischem Schmerz ist da eine Stuhlanalyse. Um das Mikrobiom zu regulieren, 6 Wochen lang täglich 3 gestrichene Teelöffel Heilerde in 1 Glas Wasser aufgelöst trinken.

■ **Welche Rolle spielen Mikroentzündungen?**  
Die gibt es bei Parodontitis, sie können Kopfweg auslösen. Schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt Weihrauch, als Tropfen oder Räucherwerk.

■ **Und bei Stress-Kopfweg?**  
Gegen den pochendem Schmerz hilft es, die Schläfen mit Pfefferminzöl und leichtem Zeigefinger-Druck kreisförmig zu massieren.

■ **Welches Mittel löst Muskelverspannungen?**  
Hochdosiertes Magnesium entspannt verkrampte Muskeln. Gute Quellen sind Kakao, Kürbiskerne, Hirse. Oder: 10 Tabletten des Schüßler-Salzes Nr. 7 Magnesium phosphoricum, in heißem Wasser aufgelöst trinken. Alle Naturheilmittel frühzeitig anwenden.