

Hartmut Göbel

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Hartmut Göbel

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Mit 99 Abbildungen

4. aktualisierte und ergänzte Auflage



Springer

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel

Migräne- und Kopfschmerzzentrum Kiel

Telefon: 0700-56737246

E-mail: hg@kopfschmerzzentrum.de

Internet: www.kopfschmerzzentrum.de

4. Auflage

ISBN 978-3-540-40777-5 ISBN 978-3-662-07074-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-07074-1

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1994, 1998, 2002, 2004
springer.de

Ursprünglich erschienen bei Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2004.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für alle Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Lektoratsplanung: Ulrike Hartmann, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH, Würzburg

106/3130/ML – 5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

Vorwort zur 4. Auflage

Die wissenschaftliche Entwicklung in der Diagnostik und in der Behandlung von Migräne und anderen Kopfschmerzen ist erneut schnell vorangeschritten. Seit Erscheinen der letzten Auflage haben sich viele wesentliche Neuerungen ergeben. So hat die Internationale Kopfschmerzgesellschaft eine neue Klassifikation der Kopfschmerzkrankungen herausgegeben. Neue Migräneformen und andere Kopfschmerztypen sind dabei erstmalig beschrieben worden. Ein Beispiel dafür ist die chronische Migräne, die an mehr als 15 Tagen pro Monat auftreten kann und so zu einem besonders starken Leidensdruck führt. Aber auch andere Kopfschmerzformen sind berücksichtigt, die heute speziell diagnostiziert und behandelt werden können. Neue Erkenntnisse zur Entstehung, zur Aufrechterhaltung und zur Behandlung von Kopfschmerzen wurden ebenso eingefügt. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern Freude bei der Lektüre und viel Erfolg bei der wirkungsvollen Bewältigung ihrer Kopfschmerzen.

Kiel, im Januar 2004

Prof. Dr. Hartmut Göbel

Vorwort zur 1. Auflage

Wenn die Medizin allzu aufwendige Apparate einsetzt, um die Leiden der Menschen zu ergründen, kann es geschehen, dass vor lauter Achten auf das Außergewöhnliche und das Seltene die Erkrankungen des Alltages übersehen werden. So ist es vielen Generationen vor uns mit ihren Zahnschmerzen ergangen, für die sich die Medizin wegen deren Gewöhnlichkeit nicht zuständig fühlte und man die Betroffenen lieber zum örtlichen Schmied verwies. Auch heute sind hochverdiente Gelehrte, die ihr wissenschaftliches Leben manchen Detailproblemen seltener Erkrankungen widmen, felsenfest und scheinbar wohlbegründet überzeugt, dass man mit einem so alltäglichen Thema wie Kopfschmerz als Hochschulwissenschaftler nichts zu tun haben sollte. In Deutschland gibt es zwar für alle möglichen Spezialaspekte von Erkrankungen Professuren, aber nicht eine einzige für Kopfschmerzforschung. In der Ausbildung von Medizinstudenten wurde das Thema bisher fast vollständig übergangen. Wer das Leiden und das Kranksein durch Kopfschmerz aus eigener Erfahrung oder auch nur aus der seiner Mitmenschen kennt, wird hier mehr an einen Fehlschluss als an ein angemessenes Urteil glauben. So haben mich viele Gründe bewogen, dieses Buch zu schreiben. Kopfschmerzerkrankungen gehören zu den großen Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Kopfschmerzen treten in der Bevölkerung häufiger auf als Erkältungskrankheiten. Es leiden mehr junge Menschen an Kopfschmerzen als ältere Personen. Kopfschmerzerkrankungen können heute sehr genau diagnostiziert werden. Die häufigsten Kopfschmerzleiden sind eigenständige Erkrankungen und können spezifisch behandelt werden. Forschungsergebnisse der letzten Zeit haben faszinierende Fortschritte und neue Einsichten zur Entstehung und Behandlung von Kopfschmerzerkrankungen erbracht. Kopfschmerzen muss heute niemand mehr einfach hinnehmen.

Ich möchte mit diesem Buch dem Leser das Interessante und für einen Naturforscher auch Faszinierende über die Entstehung und Behandlung von Kopfschmerzen übermitteln. Dies soll ohne den Ballast des Trachtens nach Vollständigkeit und ohne die Beschwerung mit Zahlenkolonnen und Belegen erfolgen. Aber auch vereinfachende Oberflächlichkeit und platte Ratschläge sollen vermieden werden. Die Einsicht in die Welt der Kopfschmerzen wird von praktischen Hinweisen zur Selbsthilfe begleitet.

Kiel, im Juni 1994

Hartmut Göbel

Danksagung

Das Buch basiert auf jahrelanger Erfahrung in der Behandlung von Kopfschmerzpatienten an der Klinik für Neurologie der Universität Kiel und der Schmerzlinik Kiel. Besonderer Dank gilt dem em. Direktor der Klinik und Pionier der Kopfschmerzforschung Prof. Dr. med. Dieter Soyka. Sein Denken und seine Visionen zum Thema Kopfschmerz sind die Basis für meine eigenen Arbeiten.

Danken möchte ich auch meinen Kolleginnen und Kollegen an der Klinik, die mich bei der alltäglichen Arbeit unterstützen.

Frau Elke Panzer danke ich sehr für die Anfertigung der Karikaturen zum Text. Ihre langjährige Erfahrung als Stationschwester in der Betreuung von Kopfschmerzpatienten während deren stationären Behandlung und ihre zeichnerische Begabung waren dazu ideale Voraussetzungen.

Dank sei auch an die vier Patienten gesagt, die an Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp leiden, und den Text „testgelesen“ haben. Teile, die für Kopfschmerzen gesorgt haben, wurden geändert oder gestrichen.

Meiner Frau Gerdi danke ich sehr herzlich für ihre liebevollen Hilfen und Anregungen bei der Abfassung des Buches.

Dem Verlag sage ich besten Dank für das offene Ohr gegenüber meinen Wünschen.

Inhaltsverzeichnis

1 Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen	1
Es kommt auf Sie allein an	2
... aber Sie sind nicht allein!	3
2 Definition und Ursachen von Schmerzen	5
Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	5
Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	8
Entstehung von Schmerzkrankheiten	11
3 Kopfschmerzhäufigkeit in der Bevölkerung	15
Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
Der Kopfschmerzeisberg	16
4 Wie wird die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt?	19
Der Kieler Kopfschmerzfragebogen	19
Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig?	21
Die Arzt-Checkliste	24
Die Kopfschmerzsprechstunde	24
Die körperliche Untersuchung	38
Apparative Zusatzuntersuchungen	41
Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen	49
5 Migräne	51
Die drei Phasen der Migräne	51
Die Migräneformen	63
Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen	68

Migräne in der Öffentlichkeit	70
Wie Migränepatienten ihre Behinderung beschreiben	73
Migräne in der Bevölkerung	75
Migräne und Psyche	81
Rolle der Vererbung	83
Behinderung, Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne	84
Was die Betroffenen über Migräne wissen	91
Migräne und Arztkonsultation	93
Entstehung der Migräne	96
Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht	99
Migräneprevention ohne Medikamente	138
Migräneprevention mit Medikamenten	150
Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	177
Selbstbehandlung bei Migräne	211
Migräne bei Kindern	213
Migräne im Leben der Frau	234
6 Kopfschmerz vom Spannungstyp	243
Entweder episodische oder chronische Form	243
Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung ..	250
Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht	254
Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	267
Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	280
7 Medikamenteninduzierte Kopfschmerzen	295
Häufigkeit des medikamenteninduzierten Kopfschmerzes in der Bevölkerung	300
Symptome des medikamenteninduzierten Kopfschmerzes	302
Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten!	306

Wann es kritisch wird	308
Wie medikamenteninduzierte Kopfschmerzen entstehen	309
Behandlung der medikamenteninduzierten Kopfschmerzen	311
8 Clusterkopfschmerzen	315
Kopfschmerzen haufenweise	315
Vorkommen	317
Symptome	318
Diagnose	322
Verlauf	325
Entstehung von Clusterkopfschmerzen	325
Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Behandlung	326
Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke ...	328
Medikamentöse Prophylaxe	331
9 Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem ..	339
10 Sekundäre Kopfschmerzen	343
Kopfschmerz nach Schädelverletzung	344
Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn	344
Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns	344
Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen	346
Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen	346
Kopfschmerzen bei Erkrankungen von Gesichts- und Kopfstrukturen	347
Kopf- und Gesichtsneuralgien	347
Atypischer Gesichtsschmerz	350

11 Unkonventionelle Behandlungsverfahren	351
Was man unter unkonventionellen Behandlungsverfahren versteht	351
Serviceteil	
Informationen und Adressen	359
Kopfschmerzmedikamente	359
Kopfschmerzspezialisten	397
Stationäre Kopfschmerztherapie	398
Psychotherapie bei Kopfschmerzen	401
Tonträger für Entspannungstrainings	402
Selbsthilfegruppen	405
Gestaltung von Gruppentreffen	410
Kieler Fragebogen zur Schmerzgeschichte	413
Stichwortverzeichnis	443