

„Kopfschmerzpatienten werden nicht ernst genommen“

Ein Interview mit dem Schmerzspezialisten Dr. Zoltan Medgyessy



Dr. Zoltan Medgyessy ist Leitender Oberarzt der Berolina Klinik in Löhne. Der mehrfach ausgezeichnete Schmerzspezialist ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Akupunktur, Chirotherapie, Rehabilitationswesen, Sozialmedizin und Psychotherapie.

Werden Kopfschmerzen unterschätzt?

Ich habe die langjährige Erfahrung gemacht, dass ein Kopfschmerzpatient nicht so ernst genommen wird, wie zum Beispiel jemand mit Rückenschmerzen. Der Kopfschmerzpatient bekommt dann den Ratschlag: Nimm' eine Tablette. Häufig erwarten die Patienten daher zu viel von der ärztlichen Therapie. In der Berolina Klinik versuchen wir, die Eigenverantwortung der Patienten zu steigern und damit die Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

Sieben von zehn Deutschen leiden zeitweise unter Kopfschmerzen. Treten Kopfschmerzen heutzutage häufiger auf als noch vor ein paar Jahren?

Nein, Kopfschmerzen sind heute bei Erwachsenen nicht weiter verbreitet als früher – das belegt eine Langzeiterhebung. Laut einer finnischen Studie haben allerdings Schulkinder häufiger Kopfschmerzen als noch vor 20 Jahren. Generell leiden Menschen in der Stadt auch öfter unter Kopfschmerzen als Menschen, die auf dem Land leben.

Warum sind Frauen von Kopfschmerzen häufiger betroffen als Männer?

Frauen leiden nur bei Migräne häufiger an Kopfschmerzen als Männer: Das hängt sicherlich mit den Hormonschwankungen zusammen. Als Ursache wird der Abfall des Östrogenspiegels während der Periode gesehen. An Cluster-Kopfschmerz leiden Männer deutlich öfter und von Spannungskopfschmerzen sind Frauen und Männer in etwa gleich oft betroffen.

Wann deuten Kopfschmerzen auf eine ernste Erkrankung hin und wann treten sie stressbedingt auf?

Wenn der Kopfschmerz plötzlich beginnt, sehr stark auftritt und sein Maximum innerhalb von einer Minute erreicht, könnten die Schmerzen auf ernste Erkrankungen hindeuten. Das kommt aber sehr selten vor. Die deutlich weiterverbreiteten stressbedingten Kopfschmerzen können auftreten, wenn es bei Betroffenen nach einer Anspannungsphase nicht regelmäßig zur Entspannung kommt oder bei Verschiebungen im Tagesrhythmus. Übrigens kann chronischer Stress auch zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit führen. Wenn Patienten in den letzten drei Monaten an mehr als 15 Tagen unter Kopfschmerzen litten, die mindestens vier Stunden lang täglich anhielten, sprechen Mediziner von chronischen Kopfschmerzen.

Sind Kopfschmerzen Vorläufer oder Begleiterscheinung eines Burn-outs?

Burnout entsteht durch chronischen Stress, der sich bei jedem Menschen anders äußert. Der eine bekommt Kopfschmerzen, während der andere unter Schlafstörungen leidet. Kopfschmerz kann also Ausdruck eines Burn-out-Syndroms sein, muss es aber nicht. Darum ist es wichtig, mit Maßnahmen zur Stressbewältigung vorzubeugen.

Aus der Sicht eines Mediziners: Inwieweit haben die Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Angestellten?

Arbeitgeber haben natürlich eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Angestellten – das ist ja gesetzlich geregelt. Auch die Zusammenarbeit mit Berufsgenossenschaften ist Pflicht. Ich finde allerdings, dass nicht die ganze Verantwortung allein dem Arbeitgeber zugeschoben werden darf, denn die Fürsorgepflicht des Chefs entbindet einen nicht davon, selbstverantwortlich auf die eigene Gesundheit zu achten.

Wie sieht der ideale Lebensstil aus, um Kopfschmerzen gar nicht erst zu bekommen?

Wer Kopfschmerzen vorbeugen will, braucht einen geregelten Tagesablauf. Am besten integriert man darin täglich ein paar Entspannungsübungen. Wir bevorzugen in der Klinik die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, da die Wirksamkeit zu diesem Entspannungsverfahren am besten durch Studien belegt ist. Zu einem geregelten Tagesablauf gehört auch ausreichendes sowie regelmäßiges Essen und Trinken. Zusätzlich empfehle ich, am Wochenende zur selben Zeit aufzustehen wie unter der Woche. Regelmäßiger Sport gehört auch dazu: Optimal ist ein aerober Ausdauersport, wie Walking oder Joggen, an drei Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten. Kaffee trinken ist übrigens erlaubt, allerdings sollten Kaffeeliebhaber darauf achten, täglich in etwa die gleiche Menge zu trinken. Denn bei großen Schwankungen können Kopfschmerzen aufgrund des Koffeinentzugs auftreten.

Was ist bei der Schmerzmitteleinnahme zu beachten?

Wenn Patienten zum Schmerzmittel greifen, sollte es rechtzeitig und hoch dosiert geschehen. Viele warten mit der Kopfschmerzmitteleinnahme zu lange. Wenn aber der Schmerz schon sehr stark ist, haben die Mittel eine geringere Chance zu wirken. Ein sehr wirksames pflanzliches Mittel gegen Spannungskopfschmerz ist „Euminz“. Das ist eine zehnpromzentige Pfefferminzlösung, die nach 15 Minuten so stark wirkt wie zwei Kopfschmerztabletten. Das Mittel ist auch für Schulkinder gut verträglich.

Was empfehlen Sie Patienten, die unter Schmerzmittel-Kopfschmerz leiden, also einem Schmerz, der zum Teil selbst herbeigeführt ist?

Da hilft nur eins: Alle Kopfschmerzmittel müssen sofort abgesetzt werden. Viele Betroffene wissen leider nicht, dass Kopfschmerzmittel an höchstens zehn Tagen im Monat eingenommen werden dürfen und nicht länger als drei Tage hintereinander, um Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch zu vermeiden. Manche Menschen kaufen wöchentlich eine Packung rezeptfreie Kopfschmerzmittel. Davon rate ich dringend ab.

Wie sinnvoll ist ein Kopfschmerztagebuch?

Menschen, die noch nicht lange unter Kopfschmerzen leiden, sollten anfangen ein Kopfschmerztagebuch zu führen, um herauszufinden wie häufig und in welchen Situationen der Schmerz auftritt. Allen anderen, also Patienten, denen schon eine Diagnose gestellt wurde, empfehle ich eher einen Kopfschmerzkalender. Darin sollen auch schmerzfreie Tage eingetragen werden, zum Beispiel in Form eines Smileys. Der Vorteil eines Kopfschmerzkalenders ist, dass sowohl der Betroffene als auch der behandelnde Arzt die Wirksamkeit und auch die Einnahmehäufigkeit von Kopfschmerzmitteln überprüfen kann.