

Kopfschmerzen

Koffein kann analgetischen Effekt freiverkäuflicher Schmerzmittel unterstützen

In einer Übersichtsarbeit wurde die Wirksamkeit von OTC-Analgetika in Kombination mit Koffein bei Migräne oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp untersucht.

The Journal of Headache and Pain

Weltweit leiden etwa 11 Prozent der Erwachsenen an Migräne; in der Schweiz sind es ungefähr 6 Prozent. Von der Migräne muss der Kopfschmerz vom Spannungstyp (tension type headache, TTH) unterschieden werden. Während die Migräne zumeist mit anderen Symptomen wie Empfindlichkeit gegenüber Licht oder Geräuschen verbunden ist, ist dies beim TTH nur selten der Fall.

Die meisten Menschen mit Migräne oder TTH behandeln ihre akuten Kopfschmerzattacken medikamentös. Nicht alle Patienten suchen einen Arzt auf. Bei Migräne behandeln 57 Prozent der Patienten und beim TTH über 80 Prozent der Patienten ihr Leiden mit OTC- (Over-the-counter-)Medikamenten, insbesondere Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen.

Koffein ist der weltweit am häufigsten eingenommene Wirkstoff. Etwa 80 Prozent der Menschen nehmen jeden Tag Koffein ein, welches sich zumeist in Kaffee, schwarzem Tee oder Cola befindet. Die US Food and Drug Administration stuft Koffein im Allgemeinen als sicher ein, warnt jedoch vor purem Koffeinpulver.

Systematischer Review von sieben Studien

Ziel einer systematischen Übersichtsarbeit war es, die Wirksamkeit von OTC-Analgetika in Kombination mit Koffein bei Migräne oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp zu bestimmen. Hierfür wurden zunächst die Datenbanken Cochrane und MEDLINE durchsucht. Suchbegriffe waren «caffeine» in Kombination mit «headache», «migraine» und «tension-type». Ausgeschlossen wurden Studien, welche nicht plazebokontrolliert waren, welche nur verschreibungspflichtige Medi-

kamente untersucht hatten oder welche keine Probanden mit Migräne beziehungsweise TTH untersucht hatten.

OTC-Analgetika in Kombination mit Koffein wirksamer

Sieben Studien entsprachen den Einschlusskriterien und wurden abschliessend ausgewertet. In vier randomisierten, doppelt verblindeten Crossover-Studien, an denen insgesamt 1900 Patienten mit TTH teilnahmen, zeigte sich, dass 130 mg Koffein plus Paracetamol beim TTH wirksam sind. In einer randomisierten, doppelt verblindeten, multizentrischen Studie mit insgesamt 301 Patienten wurden die Wirksamkeiten von Ibuprofen plus Koffein, Ibuprofen allein, Koffein allein oder Plazebo bestimmt. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass unter Ibuprofen plus Koffein die Zeiten bis zur Erholung des Patienten signifikant kürzer waren als in den anderen Gruppen. Auch kam es in der Ibuprofen-Koffein-Gruppe signifikant häufiger zu einer vollkommen schmerzfreien Periode.

Frühere Metaanalysen zeigten ebenfalls, dass die zusätzliche Gabe von Koffein zu einem OTC-Analgetikum die Schmerzen stärker lindert als die alleinige Gabe von Acetylsalicylsäure und/oder Paracetamol beziehungsweise Ibuprofen. Eine Dosis von 130 mg Koffein erhöht die Wirksamkeit von OTC-Analgetika bei TTH, und eine Dosis ≥ 100 mg erhöht die Effektivität von OTC-Analgetika bei Migräne.

Milde bis moderate Nebenwirkungen

Über 96 Prozent der Patienten berichteten jedoch über unerwünschte Nebenwirkungen wie Nervosität, Übelkeit, Bauchschmerzen und Schwindel. Die Nebenwirkungen erwiesen sich aber

als mild bis moderat, und keiner der Probanden brach deshalb die Studie ab. Im Vergleich zu OTC-Medikamenten sind verschreibungspflichtige Arzneimittel teurer und haben mehr Nebenwirkungen und Kontraindikationen. Zugleich zeigten mehrere OTC-Wirkstoffe in kontrollierten Studien eine gute Wirksamkeit. Dies waren Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen. Es gibt Fixkombinationen mit Koffein, zum Beispiel Paracetamol 500 mg plus Acetylsalicylsäure 500 mg plus Koffein 130 mg, welche zur Behandlung der Migräne oder dem TTH eingesetzt werden. Verschiedene Guidelines empfehlen die Kombination von Koffein mit Analgetika bei Migräne oder TTH.

Koffein nicht zu hoch dosieren

Die Beziehungen zwischen Koffein und Kopfschmerzen sind komplex und werden noch nicht vollständig verstanden. In kontrollierter Weise eingesetzt, verstärkt Koffein deutlich die Wirksamkeit von OTC-Analgetika bei der Behandlung von Patienten mit Migräne und TTH. Einige Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Koffein selbst analgetisch wirksam ist. Zudem kann ein angemessener Koffeinkonsum die Lebensqualität verbessern. Wird Koffein jedoch in zu hoher Dosierung eingenommen, kann es den Kopfschmerz verstärken und das Fortschreiten von chronischen TTH oder Migräne fördern. **CBT ▲**

Interessenlage: Die Autoren der referierten Originalpublikation haben finanzielle und nicht finanzielle Unterstützung von verschiedenen Unternehmen erhalten.

Quelle: Lipton RB et al.: Caffeine in the management of patients with headache. *J Headache Pain* 2017; 24; 18(1): 107.