



ILLUSTRATION: PETER WANNER

Schmerz Ursache f

Manche Menschen leiden täglich an Kopfschmerzen, und Medikamente nützen kaum noch. Dann kann es sein, dass die Medikamente das Gegenteil bewirken und sich das ursprüngliche Kopfweh in einen Dauerschmerz verwandelt hat. Als Ausweg bleibt meist nur ein Entzug.

Schmerz – auch Kopfschmerz – ist ein Signal, mit dem uns der Körper über Vorgänge informiert, die vom gesunden Zustand abweichen. Schmerzen haben deshalb einen Sinn, zu viel davon ist aber kaum zu ertragen. Dann helfen Medikamente, die das Schmerzsignal abstellen können. Werden sie aber zu häufig eingenommen, wehrt sich der Körper gegen die Unterdrückung des Schmerzsignals und verstärkt es zusätzlich, um wahrgenommen zu werden. Das Resultat: Die Medikamente wirken immer weniger, und der Kopfschmerz wird dauerhaft. Dann greifen die Schmerzgeplagten erneut zur Tablette, um den Tag durchstehen zu können – und der verhängnisvolle Kreislauf beginnt aufs Neue.

Von Anfang an die richtige Behandlung

Ein solcher Medikamentenüberkonsum-Kopfschmerz oder kurz MÜKS, wie ihn die Ärzte nennen, kann sich mit allen Kopfwehmedikamenten entwickeln, auch mit einfachen Schmerzmitteln wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure. Mittel, die mehr als einen Wirkstoff enthalten, verursachen besonders rasch einen Medikamentenüber-

konsum-Kopfschmerz. Gemieden werden sollten vor allem Kombinationen mit Koffein und Ergotamin.

Die Ursachen für einen MÜKS liegen aber tiefer: «Oft entstehen solche Schmerzen, weil der ursprüngliche Kopfschmerz falsch diagnostiziert und behandelt worden ist», erklärt Otmar Meienberg, Neurologe mit einer Praxis in Binningen, BL. Ein Patient mit Spannungskopfschmerzen beispielsweise kommt mit Medikamenten gegen Migräne (Triptane) nicht zum gewünschten Ziel. (siehe auch «Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen» S. 31)

Wenn der geplagte Patient die Dosis des unwirksamen Medikaments dann laufend steigert, kann er in eine Abhängigkeit geraten.

In grosse Gefahr laufen auch Patienten, die häufig an Kopfweh leiden und die Schmerzen selbst behandeln: «Zwei Drittel der Gesamtbevölkerung behandeln ihre Kopfschmerzen unkontrolliert mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke», sagt Otmar Meienberg. Dabei komme es leicht zu einem Überkonsum. Wer sich auf eigene Faust mit Medikamenten eindeckt, tut sich also keinen Gefallen. Stattdessen sollten die Kopfschmerzen vom Arzt abgeklärt werden,

damit passende Medikamente verschrieben werden können und die Behandlung im Auge behalten wird.

Überkonsum vermeiden

Fachleute empfehlen Kopfwehpatienten Schmerzmittel nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat einzunehmen und nicht länger als drei Tage hintereinander. Besser ist jedoch, wenn die Patienten sich darauf beschränken, die Mittel an maximal zwei Tagen pro Woche einzusetzen. Hilfreich ist es, einen sogenannten Kopfwehkalender zu führen. Dort wird eingetragen, wann welche Art von Kopfschmerz auftritt und welche Medikamente dagegen eingenommen werden.

Patienten, bei denen sich ein MÜKS entwickelt hat, benötigen auf jeden Fall ärztliche Hilfe. Dabei gibt es nur eine wirkungsvolle Behandlung: den Entzug. Der einzige Weg, um die Kopfschmerzen wieder loszuwerden, besteht darin die Medikamente abzusetzen.

Ein Entzug dauert durchschnittlich eine Woche und wird von mehr oder weniger starken Entzugskopfschmerzen und anderen Beschwerden wie Übelkeit, Reizbarkeit und Unruhe begleitet.

Deshalb wird der Entzug in der Regel in

mittel als für Kopfw

von Chantal Schlatter*

So beugen Sie Schmerzmittel-Kopfschmerzen vor

- Nehmen Sie an höchstens 10 Tagen pro Monat Kopfschmerzmittel ein.
- Verzichten Sie auf Schmerzmittel, die mehr als einen Wirkstoff enthalten.
- Reduzieren Sie die Menge an koffeinhaltigen Genussmitteln wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee und Cola-Getränke, da regelmässiger Kaffeekonsum Kopfschmerzen verschlimmern kann.
- Leiden Sie häufig an Kopfschmerzen, gehen Sie zum Arzt.
- Behandeln Sie sich nicht über längere Zeit selbst mit Medikamenten.
- Führen Sie einen Kopfschmerzkalender. Das hilft dem Arzt, Ihre Kopfschmerzform zu erkennen, und zeigt, ob Sie gefährdet sind, einen Medikamentenüberkonsum-Kopfschmerz zu entwickeln. Ein solcher Kalender kann auf der Website der Schweizerischen Kopfweggesellschaft ausgedruckt werden: www.headache.ch – Kopfweg-Kalender.

einer Klinik durchgeführt, wo die Patienten in dieser Zeit begleitet werden und die Möglichkeit besteht, Entzugssymptome zu lindern. Nach dem Entzug folgt die sogenannte Stabilisierungsphase. Den Patienten werden verschiedene Wege (z.B. Entspannungsübungen, Physiotherapie, Massagen) aufgezeigt, wie sich Schmerzen auch ohne Medikamente behandeln lassen.

Bei einem Entzug zu Hause braucht es neben ärztlichem Beistand auch Unterstützung von der Familie oder von Freunden. Wichtig ist, dass sich die Patienten die nötige Auszeit nehmen und in der Entzugsphase nicht versuchen, Alltagsaufgaben zu erledigen. Arbeitgeber und Familienmitglieder sollten vorher informiert werden, damit sie auf den Ausfall vorbereitet sind.

Lebensqualität zurückgewinnen

Nach dem Entzug bedeutet es für die Patienten eine grosse Erleichterung, morgens wieder ohne Kopfschmerzen aufzuwachen. Doch werden sie auch in Zukunft nicht ganz davon verschont bleiben, wenn sie bereits früher an Spannungskopfschmerzen oder Migräne gelitten haben. Aber die Schmerzen sind keine Dauerbegleiter mehr.

Nach dem Entzug wird der Arzt mit dem Patienten vorbeugende Massnahmen besprechen. Damit lässt sich erreichen, dass Kopfschmerzattacken seltener auftreten. Der Kopfschmerzkalender sollte auf jeden Fall weitergeführt werden, um Rückfälle zu vermeiden.

Der Entzug lohnt sich auf jeden Fall, denn die Patienten erhalten viel Lebensqualität zurück.

*Dr. pharm. Chantal Schlatter ist Medizinjournalistin. Sie lebt in Wallbach (AG).