



Der Kopfschmerz überkommt uns plötzlich oder rast schleichend heran, bis er unerträglich wird. ■ Foto: dpa

Schmerz in der Schaltzentrale

Tausende Deutsche leiden punktuell oder ständig unter Kopfweg / Was kann man tun?

TEST ■ Die zwei wichtigsten Fragen vorab: 70 Prozent der Deutschen leiden zeitweise oder ständig unter Kopfschmerzen. Dabei es nicht *den einen* Kopfschmerz gibt. 300 verschiedene Typen sind den Medizinern unbekannt. Und doch, sagt Dr. Stefan Hempe vom Klinikum Stadt Krefeld, ist diese Krankheit alles andere als ausgeforscht. „Wir wissen noch immer nicht zu hundert Prozent, wie Kopfschmerzen entstehen.“

Ortsgespräch
**1. TAG DES
KOPFSCHMERZES**

Wichtig weit sind die Mediziner bei der Migräne, einer besonders üblen und schmerzhaften Form des Kopfschmerzes. Frauen trifft sie doppelt so häufig wie Männer. Die Experten wissen, dass Vererbung hier mit reinwirkt, aber sie wissen um die Botenstoffe, die bei der Krankheit ausgeschüttet werden und die Hirnhäute verändern. Ein Medikament zur gezielten Behandlung liefert gleichsam

den letzten Beweis: Wird es durch das Präparat besser, war es tatsächlich Migräne, die den Patienten geplagt hat.

Die Kehrseite: Viele Patienten, berichtet Hempe, nehmen die Kopfschmerzen Jahre, manche sogar Jahrzehnte hin. Sie schlucken Schmerzmittel, sie kapseln sich ab, sie fokussieren sich voll und ganz auf ihre Schmerzen und haben sich von einem normalen Leben verabschiedet.

Wobei schon drei Monate ständiger Tabletteneinnahme fatale Folgen zeitigen kann: Die Medikamente lösen nun ihrerseits immer neue Kopfschmerzen aus anstatt sie zu beseitigen.

Stefan Hempe leitet seit anderthalb Jahren die Abteilung Schmerztherapie am Klinikum. 150 Patienten landen hier, die oft nach jahrelanger Odyssee zum ersten Mal von Grund auf ihre Schmerzen angehen und in den Griff bekommen wollen. Zwei Modelle haben sie zur Auswahl: 14 Tage stationär oder vier Wochen lang teilstationär; man kommt morgens, solviert den Tag bis zum Nachmittag in



Stefan Hempe behandelt Kopfschmerz-Patienten.

der Klinik und geht am frühen Abend wieder nach Hause.

Die hierher kommen, haben nicht nur Kopfschmerzen; die meisten haben Last mit ihrem Rücken, mit den Wirbeln vom Kopf bis ins Gesäß. Aber auch die Rückenandidaten, vor allem je höher die Schmerzen bis in den

Halswirbelbereich verortet sind, bekommen den Kopfschmerz noch oben drauf gepackt.

Auch wenn jedes Schicksal, jede Ursache individuell sind: Stress spielt in vielen Fällen eine große Rolle. Wer etwa einen ganzen Tag ebenso angestrengt wie verkrampt vor dem PC gesessen hat, kann sich womöglich an diese Spannungskopfschmerzen erinnern, die den Nacken hochziehen, den Kopf erreichen und – so Hempe – am Ende „wie eine Badekappe“ den Schädel überspannen.

Gruppentherapie, Gespräche, Austausch, Gehirntraining, Sport, Entspannungstherapie lauten die Bausteine, mit denen den Betroffenen geholfen wird. Das Ziel: „Die Leute sollen erkennen und erfahren, Kopfschmerzen gehören für sie mit zum Leben; aber nicht diese Schmerzen, sondern die Lebensqualität müssen im Mittelpunkt stehen.“

Ganz verschwinden werden die Schmerzen bei den wenigsten, sagt Hempe, der als Oberarzt die Schmerzabtei-

lung leitet. Der 49-Jährige kommt aus der Anästhesie, hat sich in Sachen Schmerztherapie fortgebildet und obendrein noch die Ausbildung zum Psychotherapeuten absolviert.

Schmerztherapie kann helfen

Wer die Therapie – egal ob ambulant oder stationär – mitgemacht hat, kommt im Schnitt auf 20 bis 30 Prozent Schmerzreduktion. Die wichtigste Strategie dahinter: Das Leben besteht eben nicht nur aus (dem ständigen Gedanken an den) Schmerz. Wer wieder links und rechts blickt, Kontakte knüpft, Sport treibt, sich ordentlich ernährt, kommt so auch den Quälgeistern in Kopf und Rücken bei.

Vor allem zwei Charaktertypen tun sich schwer, diese Normalität zurückzuerlangen: Die mit dem übergroßen Durchhaltevermögen („Zähne zusammenbeißen!“) und die mit der Vermeidungsstrategie („Hat doch alles keinen Zweck!“). ■ hs