



# KOPFSCHMERZEN LINDERN OHNE MEDIKAMENTE

**K**opfschmerzen müssen nicht immer und ausschließlich nur mit Medikamenten behandelt werden. Psychologisch-verhaltensmedizinische Verfahren haben in der Therapie vor allem chronischer Kopfschmerzen einen festen Platz. Diese Methoden können – abhängig von der Art des Kopfschmerzes – medikamentöse Therapien sinnvoll ergänzen oder sogar ersetzen.

## SICH GEGEN DEN SCHMERZ „IMMUNISIEREN“

Verschiedene Entspannungsverfahren, etwa die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, reduzieren die „Schmerzanfälligkeit“ des ganzen Organismus. Bei dieser Methode werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers zunächst für einige Sekunden angespannt und dann gezielt wieder entspannt.

## ANSPANNUNG FRÜHZEITIG BEMERKEN

Wenn Patienten die Methode regelmäßig üben und darin Routine haben, spüren sie eine Anspannung sehr viel früher und können dieser durch gezielte Entspannung – was für die Umgebung ganz unauffällig möglich ist – entgegenwirken.

Wichtig ist es, dieses Verfahren mehrmals täglich anzuwenden und nicht bis zum Abend zu warten.

## PERSÖNLICHE STRESS-FAKTOREN BEACHTEN

Beim Stressbewältigungstraining lernen die Patienten, ihre ganz persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und diesen gezielt entgegenzuwirken. Denn Stress ist etwas subjektives. Einige Menschen erleben Situationen als belastend, in denen andere erst richtig aufblühen. Entscheidend ist

immer die persönliche Einschätzung einer Situation sowie die Fähigkeit, damit umgehen zu können.

Darum müssen Patienten herausfinden, was sie stresst und wie sie mit solchen Situationen besser umgehen können.

## RESSOURCEN DER KRAFT IN SICH ENTDECKEN

Dazu gehört auch, jene Ressourcen (wieder) zu entdecken und zu nutzen, die Kraft und Freude schenken.

Strategien zur Schmerzbewältigung sollen helfen, die Schmerzen erträglicher zu machen. Die Patienten lernen beispielsweise, ihre Aufmerksamkeit weg vom Schmerz auf angenehme Dinge zu lenken. Mitunter hilft es auch, sich vom Schmerz zu distanzieren und ihn – gleichsam wie unter dem Mikroskop – von außen zu betrachten.

Ebenso können Patienten bestimmte Methoden trainieren, die ihnen das Gefühl des Ausgeliefertseins nehmen.

Eine Kombinationsbehandlung aus Medikamenten und psychologisch-verhaltensmedizinischen Methoden ist hochwirksam. Darum haben Forscher in den letzten Jahren standardisierte Programme für die Gruppen- und Einzeltherapie entwickelt.

## WENIGER MEDIKAMENTE, WENIGER KOPFSCHMERZ

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass solche Programme zu einer deutlichen Verringerung des Medikamentenkonsums beitragen, die Befindlichkeit verbessern und die Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren.

Migräne und Spannungskopfschmerz können mit diesen Verfahren gleichermaßen gut

behandelt werden. Es gibt Hinweise, dass die psychologisch-verhaltensmedizinischen Methoden einer reinen Medikamentenbehandlung sogar überlegen sind.

#### KOMBINATIONSTHERAPIE ÜBERLEGEN

Die besten Resultate erzielen die Therapeuten jedoch durch eine Kombination von Medikamenten und psychologischen Strategien.

Kopfschmerz-Spezialisten können Patienten beraten, wo psychologisch-verhaltensmedizinische Therapiemethoden angeboten werden.

#### SPORT NUTZT ALLEN PATIENTEN

Körperliches Ausdauertraining wie Joggen, Rad fahren oder Schwimmen wird generell allen Kopfschmerzpatienten empfohlen.

Biofeedback nutzt vor allem Patienten mit Spannungskopfschmerzen. Bei diesem Verfahren trainieren sie beispielsweise, wie man die Spannung der Stirnmuskulatur kontrollieren kann: Ein Sensor an dieser Muskelgruppe leitet deren elektrische Aktivität ab und meldet sie optisch oder akustisch zurück. So kann man lernen, diese Muskulatur gezielt zu beeinflussen.

#### SANFTE STRÖME, LEICHTES KRIBBELN

TENS, die transkutane elektrische Nervenstimulation, kann ebenfalls bei Spannungskopfschmerzen eingesetzt werden. Ein kleines Gerät schickt bei dieser Methode sanfte Ströme, die nur leicht kribbeln, in den schmerzenden Bereich. So werden Schmerzsignale überlagert und ausgeblendet.

#### WIRKSAMKEIT VON AKUPUNKTUR NOCH UNKLAR

Akupunktur ist zwar noch nicht in den Therapie-Empfehlungen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft enthalten. Doch gibt es inzwischen erste Untersuchungen, die der Nadelung bei Migräne eine gewisse Wirksamkeit bescheinigen: Häufigkeit und Schwere der Attacken werden günstig beeinflusst. Wenn sich diese Befunde bestätigen, könnte die Akupunktur als kostengünstiges und vergleichsweise nebenwirkungsarmes Verfahren seinen festen Platz in der Migräneprophylaxe erhalten.

Neben den Methoden, die ihre Wirksamkeit im wissenschaftlichen „Härtetest“ unter Beweis gestellt haben, gibt es auch noch weitere Verfahren, die Patienten im Einzelfall helfen können.

#### KRANKENGYMNASTIK UND KALTE GÜSSE

Physiotherapeutische Behandlungen, etwa die Krankengymnastik, beeinflussen bei komplexen Kopfschmerzformen Funktionsstörungen der Muskeln. Denn diese können ursächlich am Schmerz beteiligt sein oder die Beschwerden verschlimmern.

Kneipp-Anwendungen und medizinische Bäder haben eine eher unspezifische Reizwirkung. Auch diese kann sich auf eine Migräne oder auf Spannungskopfschmerz positiv auswirken.

#### HILFE VOM PARTNER: MASSAGE

Sanfte Massagen von Gesicht und Kopfhaut können im Einzelfall einen Migräneanfall lindern.

Bei Spannungskopfschmerz muss die Massage hingegen auf Nacken und Schultergürtel ausgedehnt werden.

#### MIT SANFTEM DRUCK

Akupressur, bei der Akupunkturpunkte gedrückt werden, kann die Beschwerden von Kopfschmerzpatienten ebenfalls lindern.

**Die DMKG rät:  
Nicht-medikamentöse Verfahren  
wie etwa Stressbewältigung,  
Entspannungsübungen,  
Bewegung und Biofeedback soll-  
ten vor allem bei chronischen  
Kopfschmerzen im Vordergrund  
stehen. Sie helfen, Medikamente  
einzusparen und können  
Schmerzen vorbeugen.**