

Vorwort zur 5. Auflage

Die Behandlung von Kopfschmerzen hat sich in den letzten Jahren als eines der erfolgreichsten und faszinierendsten Felder der Medizin entwickelt. Viele Ursachen von Kopfschmerzen wurden aufgedeckt. Die Mechanismen, die Kopfschmerzen unterhalten und verschlimmern, sind eingehender bekannt. Kopfschmerzen können heute sehr präzise klassifiziert und diagnostiziert werden. Mittlerweile werden über 252 Hauptformen von Kopfschmerzen unterschieden. Dies ist zielführend, da die meisten Kopfschmerzformen ganz präzise und spezialisiert behandelt werden können. Bei den weit verbreiteten Kopfschmerzformen, insbesondere die Migräne und der Kopfschmerz vom Spannungstyp, spielt die Vorbeugung durch Verhaltensanpassung, Wissen und Information eine entscheidende Rolle. Ohne Kenntnis der Hintergründe, die Kopfschmerzen bedingen, unterhalten und komplizieren, ist eine erfolgreiche und nachhaltige Kopfschmerzbehandlung nicht möglich. Aber auch neue und innovative Medikamente stehen Kopfschmerzpatientinnen und -patienten heute zur Verfügung. Diese können, wenn sie gezielt eingesetzt werden, ebenfalls zu einer entscheidenden Besserung von Kopfschmerzen beitragen.

Das zeitgemäße und moderne Wissen muss jedoch den Betroffenen auch unmittelbar zur Verfügung gestellt werden. Dazu sind in den letzten Jahren völlig neue Ideen entstanden, wie Patientinnen und Patienten mit Kopfschmerzen zukünftig und zeitgemäß versorgt werden können. Neue Versorgungsstrukturen, wie das bundesweite Kopfschmerzbehandlungsnetz, wurden entwickelt. Diese ermöglichen eine schnelle Umsetzung des aktuellen Wissens für die bessere und nachhaltigere Behandlung von Betroffenen. Bei der koordinierten Versorgung sind die Vernetzung und die fachübergreifende Zusammenarbeit wesentliche Erfolgsgrundlagen. Krankenkassen und auch die Gesundheitspolitik haben die Bedeutung von Kopfschmerzen in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten gerückt. Neue vernetzte Organisationsstrukturen wurden ausgebaut, um bei den Betroffenen Schmerzen zu lindern und Kosten zu senken. Eine große Kraft in der Verbesserung der Versorgung geht auch von den Patientinnen und Patienten selbst aus. Sie tauschen sich in Selbsthilfegruppen und in Internet-Foren aus und engagieren sich für die bessere Versorgung von Migräne und Kopfschmerzen. Dies alles hat dazu geführt, dass heute Kopfschmerzen und Migräne so erfolgreich behandelt werden können wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern aufschlussreiche Einblicke in die faszinierenden Abläufe des menschlichen Nervensystems sowie eine erfolgreiche Vorbeugung und aktive Bewältigung ihrer Migräne und Kopfschmerzen.

Kiel, im Oktober 2009

Hartmut Göbel

Inhaltsverzeichnis

1	Kopfschmerzen muss man nicht einfach hinnehmen	1
	Es kommt auf Sie allein an	2
	... aber Sie sind nicht allein!	3
2	Wie Schmerzen entstehen	5
	Das Ordnungssystem für Kopfschmerzen	5
	Schmerzen als eigenständige Erkrankungen	10
	Entstehung von Schmerzkrankheiten	12
3	Kopfschmerzhäufigkeit und Folgen	15
	Die häufigsten Kopfschmerzformen	16
	Der Kopfschmerzeisberg.	16
	Volkskrankheit Nr. 1 und Folgen	17
4	Wie die richtige Kopfschmerzdiagnose gestellt wird	19
	Der Kopfschmerz-Schnelltest	19
	Der Kieler Kopfschmerzfragebogen.	21
	Welcher Arzt ist für Kopfschmerzen zuständig	24
	Die Arzt-Checkliste	29
	Die Kopfschmerzsprechstunde.	30
	Die körperliche Untersuchung	41
	Apparative Zusatzuntersuchungen	42
	Warnsignale gefährlicher Kopfschmerzen.	49
5	Migräne	51
	Schneller denken, tiefer empfinden.	51
	Die drei Phasen der Migräne	53
	Die Migräneformen	63
	Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Kopfschmerzformen	67
	Migräne in der Öffentlichkeit	68
	Wie Migränepatienten ihre Behinderung beschreiben.	71
	Migräne in der Bevölkerung	73
	Migräne und Psyche	77
	Rolle der Vererbung - Schlüssel zum Migräne-Gen	78
	Behinderung, Arbeitsausfall und Freizeitverlust durch Migräne	81
	Was die Betroffenen über Migräne wissen.	86
	Migräne und Arztkonsultation	88
	Entstehung der Migräne.	91
	Was im Körper bei Migräneanfällen geschieht	94
	Migräneprevention durch Verhaltensanpassung	124
	Migräneprevention mit Medikamenten	144
	Medikamentöse Behandlung des Migräneanfalls	166

	Selbstbehandlung bei Migräne	192
	Migräne bei Kindern	192
	Migräne im Leben der Frau	206
6	Kopfschmerz vom Spannungstyp	213
	Entweder episodische oder chronische Form.	213
	Kopfschmerz vom Spannungstyp in der Bevölkerung	218
	Wie der Kopfschmerz vom Spannungstyp entsteht.	221
	Nichtmedikamentöse Behandlung des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	230
	Medikamentöse Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp	240
7	Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz (MÜK)	253
	Häufigkeit des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes	256
	Symptome des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes.	258
	Höchste Gefahr bei Kombinationspräparaten!	261
	Wann es kritisch wird	262
	Wie Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz entsteht.	263
	Behandlung des Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes.	265
8	Clusterkopfschmerzen	271
	Schmerz namenlos	271
	Ein Schicksal	272
	Kopfschmerzen haufenweise	275
	Vorkommen.	276
	Symptome	277
	Diagnose	280
	Verlauf	282
	Entstehung von Clusterkopfschmerzen	283
	Verhaltensmedizinische und nichtmedikamentöse Behandlungsmaßnahmen	284
	Behandlung der akuten Clusterkopfschmerzattacke	285
	Medikamentöse Prophylaxe	287
9	Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne strukturelle Veränderungen im Nervensystem	293
10	Sekundäre Kopfschmerzen	295
	Kopfschmerz nach Schädelverletzung	296
	Kopfschmerz bei Blutgefäßstörungen im Gehirn	296
	Kopfschmerz bei anderen Störungen des Gehirns.	296
	Kopfschmerzen durch Substanzwirkungen	297
	Kopfschmerzen bei Stoffwechselstörungen	297
	Kopfschmerzen bei Erkrankungen von Gesichts- und Kopfstrukturen	298
	Kopf- und Gesichtsneuralgien	298
	Atypischer Gesichtsschmerz	300
11	Unkonventionelle Behandlungsverfahren	301
	Was man unter unkonventionellen Behandlungsverfahren versteht	301

12	Serviceeteil: Medikamente, Informationen und Adressen.	309
	Kopfschmerzmedikamente	309
	Kopfschmerzspezialisten	334
	Stationäre Kopfschmerztherapie	335
	Psychotherapie bei Kopfschmerzen.	337
	Tonträger für Entspannungstrainings	338
	Adressen.	340
	Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen	341
	Servicematerial zur Schmerzdokumentation.	343
	Stichwortverzeichnis	345