

Das Hämmern im Kopf

Kopfschmerzen und Schwindel gehören zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch. Wie aber entstehen Kopfschmerzen? Was unterscheidet die verschiedenen Ausprägungen? Und wie werden sie behandelt? Dr. Jan Mathys gibt Erklärungen.

TEXT GASTON HAAS, JAN MATHYS BILD NINA DICK



Jan Mathys (49)

Dr. med. Jan Mathys (49) ist Leitender Arzt für Neurologie im Spital Emmental. Nach seinem Medizinstudium in Zürich absolvierte er die neurologische Facharztausbildung am Kantonsspital Aarau und am Universitätsspital Zürich. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit im Inselspital und in einer neurologischen Praxis in Bern kam er Anfang 2019 nach Burgdorf in das Spital Emmental, um hier gemeinsam mit Dr. med. Ariane Cavelti eine neurologische Praxis im Spital zu eröffnen und einen Konsiliardienst anzubieten. Sein spezielles Interesse gilt Kopfschmerzen, Epilepsie, Schwindel, neuromuskulären Erkrankungen und Morbus Parkinson. In seiner Freizeit geht Jan Mathys gerne wandern. Zudem spielt er Klavier und singt in einem Chor. Er ist verheiratet und wohnt in Bern.

Kopfschmerzen sind häufig. So leidet jede achte Person in der Schweiz regelmässig unter einer Migräne, welche die häufigste Ursache wiederkehrender Kopfschmerzen darstellt. Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Arten von Kopfschmerzen. Die Internationale Kopfschmerz-Gesellschaft unterscheidet über 150 Arten unterschiedlicher Kopfschmerzen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien: erstens die primären Kopfschmerzen wie Kopfschmerzen vom Spannungstyp oder Migräne, bei denen keine identifizierbare Ursache vorliegt, und zweitens die sekundären Kopfschmerzen, denen bestimmte und teils auch gefährliche Ursachen zugrunde liegen.

Habe ich eine Migräne?

«Migräne-Kopfschmerzen kommen besonders häufig bei jungen Frauen vor», sagt Jan Mathys. Wahrscheinlich liegt eine genetische Veranlagung dazu vor. Daneben spielen äussere Faktoren eine Rolle. So können unregelmässige Schlafzeiten, Alkohol, bei Frauen zyklusabhängige hormonelle Schwankungen, Stress, aber auch Entspannung nach einer strengen Arbeitswoche eine Migräne auslösen. Der Mechanismus ist komplex und letztlich nicht im Detail bekannt. Biochemische Vorgänge im Gehirn wie auch eine vorübergehende Erweiterung der Blutgefässe oder der Hirnhäute spielen dabei eine Rolle. Typisch bei Migräne ist nebst den starken, oft pulsierenden Kopfschmerzen eine Licht- und Lärmüberempfindlichkeit, zudem Übelkeit, manchmal Erbrechen und Schwindel. Ein Migräne-Anfall kündigt sich oft mit Müdigkeit und Reizbarkeit an, teils auch mit Heisshunger auf Süsses oder Salziges. Bei ca. 15 bis 20 Prozent kann es auch zu vorübergehenden neurologischen Symptomen kommen, wie zum Beispiel einer Sehstörung mit Flimmern. Eine solche Migräne-Aura dauert in der Regel maximal 60 Minuten. Nach der Migräne-Attacke, die wenige Stunden bis zu drei Tage anhalten kann, folgt eine Erholungsphase, die oft mit Müdigkeit und Erschöpfung einhergeht.

Das hilft bei Migräne

Zur Behandlung akuter Migräne-Kopfschmerzen stehen diverse Schmerzmittel zur Verfügung. Sollten diese nicht genügend wirksam sein, können auch spezifische Medikamente gegen Migräne-Kopfschmerzen, sogenannte Triptane, eingesetzt werden. Diese haben unter anderem eine gefässverengende

Wirkung. Vorbeugend haben sich ein regelmässiges Ausdauertraining, Yoga oder Autogenes Training als hilfreich erwiesen. Zudem können bei Personen, die monatlich mehr als drei bis vier Migräne-Attacken erleiden, zur Migräne-Prophylaxe Medikamente wie zum Beispiel Betablocker oder Antiepileptika eingesetzt werden.

Was tun bei Kopfschmerz-Attacken?

«Cluster-Kopfschmerzen kommen im Vergleich zur Migräne deutlich seltener vor und betreffen meistens Männer. Die Betroffenen erleiden äusserst heftige Schmerzattacken», sagt Jan Mathys. Die Dauer einer Attacke ist kürzer als bei einer Migräne: «Cluster-Kopfschmerzen dauern zwischen 15 Minuten und drei Stunden und treten ausschliesslich auf einer Seite auf. Während der Attacke sind die Patienten unruhig wegen der intensiven Schmerzen. Typisch sind Begleitsymptome wie eine laufende Nase und ein gerötetes oder tränendes Auge auf der gleichen Seite der Kopfschmerzen», erläutert Mathys. Warum heisst diese Variante eigentlich «Cluster-Kopfschmerz»? Jan Mathys: «Diese Art von Kopfschmerz tritt gehäuft bei Jahreszeitenwechsel auf, insbesondere im Frühling oder Herbst. Diese saisonalen Phasen mit wiederholten Kopfschmerz-Attacken wurden daher in englischer Sprache als «cluster» bezeichnet («to cluster» – anhäufen oder ansammeln). Warum das so ist, kann bisher nicht zuverlässig beantwortet werden. Möglicherweise spielen gewisse biologische Rhythmen eine Rolle. Interessant ist auch, dass Cluster-Kopfschmerzen oft um dieselbe Uhrzeit auftreten, insbesondere auch in der Nacht. Cluster-Kopfschmerzen können wie Migräne-Kopfschmerzen mit Triptanen behandelt werden, zudem kann die Inhalation von hochdosiertem Sauerstoff helfen.

Was rät der Arzt seinem Patienten, der unter schlimmen Kopfschmerzen leidet? «Wichtig ist, zunächst zu wissen, um welche Art von Kopfschmerzen es sich handelt. So sollte ein erstmaliger, plötzlich aufgetretener, heftiger Kopfschmerz weiter abgeklärt werden. Die Behandlung richtet sich nach der Diagnose und der individuellen Situation. Generell wird zwischen einer Akuttherapie der Kopfschmerzen und einer vorbeugenden Therapie, auch Prophylaxe genannt, unterschieden. Letztere umfasst sowohl Verhaltensmassnahmen wie Medikamente», sagt der Neurologe.

Diese Arten von Kopfschmerzen gibt es

Migräne

- Häufige Form von Kopfschmerzen; Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer.
- Mittelstarke bis starke Schmerzintensität
- Schmerzen oft pulsierend oder drückend, typischerweise einseitig, aber auch beidseitig
- Begleitscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Dauer: 4 Stunden bis 3 Tage (ohne medikamentöse Therapie)

Spannungskopfschmerzen

- Sehr häufig, bis zu 80 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen.
- Typischerweise helmartig drückende Schmerzen, oft den ganzen Kopf betreffend
- Leichte bis mittelstarke Schmerzintensität
- Dauer: sehr variabel, zwischen 30 Minuten und Tagen bis Wochen
- Oft verbunden mit muskulären Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Cluster-Kopfschmerzen

- Seltene Form von Kopfschmerzen; Männer sind häufiger betroffen als Frauen.
- Schmerzattacken von unerträglicher Intensität («Vernichtungskopfschmerz»), meistens im Schläfenbereich und stets auf derselben Seite
- Die Attacken treten oft saisonal gehäuft während Phasen von Wochen bis Monaten auf.
- Begleitscheinungen: Tränen, Rötung des betroffenen Auges, engerer Lidspalt, körperliche Unruhe, Bewegungsdrang
- Dauer: 15 Minuten bis maximal 3 Stunden (unbehandelt)

Kopfschmerzsprechstunde

Patientinnen und Patienten werden in der Kopfschmerzsprechstunde auf ärztliche Zuweisung hin eingehend befragt und untersucht, bei Bedarf weiter abgeklärt und individuell beraten. Jan Mathys: «Viele Patientinnen und Patienten mit Kopfschmerzen warten lange, bis sie ärztlichen Rat suchen. Eine gezielte Behandlung kann oft weiterhelfen.» Insbesondere für die Prophylaxe der Migräne gab es in den letzten Jahren erfreulicherweise neue Medikamente, die bei Personen mit sehr häufiger Migräne die Lebensqualität verbessern können. Weshalb ist es so wichtig, dass Kopfschmerzen abgeklärt und behandelt werden? «Je besser ein Kopfschmerz verstanden wird, desto effektiver kann die Behandlung erfolgen», so Jan Mathys.



Publikumsvortrag: «Kopfschmerzen – nur lästig oder auch gefährlich?»
28.4.22 in Burgdorf, 5.5.22 in Langnau
Anmelden unter spital-emental.ch/publikumsvortraege