

# An Schmerz gewöhnt man sich nie

Stechend, glühend, dumpf, hämmernd, drückend – es gibt viele Arten von Kopfschmerzen. Profis erkennen sogar über 240 Formen. Die wichtigste Unterscheidung ist jene zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen. Sekundäre Kopfschmerzen sind ein Symptom für eine andere Krankheit, zum Beispiel eine Verletzung, eine Infektion oder eine Stoffwechsel-Erkrankung. Häufiger sind jedoch primäre Kopfschmerzen. Das sind Schmerzen, für die keine direkte Ursache bekannt ist. Man könnte auch sagen, der Kopfschmerz selber ist die Erkrankung. Zu dieser Form zählen die häufigen Spannungskopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerzen.

## Das Gehirn schmerzt nicht

Auch wenn es sich vielleicht so anfühlt: Bei Kopfschmerzen tut nicht das Gehirn weh, es hat keine Schmerzrezeptoren. Nur die Hirnhäute und ihre Gefäße werden von Nerven versorgt, die Schmerzempfindungen her-

vorrufen können. Wodurch primäre Kopfschmerzen verursacht werden, ist noch nicht vollständig bekannt. Ein möglicher Grund ist die Erregung von gewissen Nervenfasern, worauf die Blutgefäße in den Hirnhäuten erweitert werden. Das führt zu einer Entzündungsreaktion, welche die Nerven in der Hirnhaut aktiviert. Sie senden Schmerzimpulse zum Gehirn, sodass wir den Schmerz als Kopfweh wahrnehmen können.

## Zähne zusammenbeißen hilft nicht

Ab und zu Kopfschmerzen zu haben ist völlig normal. Schon im 17. Jahrhundert bemerkte der englische Arzt Thomas Willis, der erstmals das Gehirn detailliert beschrieb, dass Nüchterne und Säufer, Dünne und Vielfrasse, also alle Menschentypen, gelegentlich unter Kopfweh leiden.

Von chronischen Kopfschmerzen spricht man erst, wenn die Beschwerden über mindestens drei Monate und an mehr als der Hälfte der Tage auftreten. Dann sollte man einen Arzt konsultieren. Viele Betroffene suchen jedoch erst nach langer Leidensgeschichte Hilfe bei einem Spezialisten. In der christlichen Tradition gilt Schmerz als etwas, das man akzeptieren soll. Wer Schmerzmittel nimmt, gilt als Schwächling. Aber die Zähne zusammenbeißen hilft bei chronischen Kopfschmerzen nicht. Man wird sich nie an den Schmerz gewöhnen. Im Gegenteil: Anhaltender Schmerz bewirkt noch mehr und länger andauernde Schmerzen. Denn das Gehirn «lernt» Schmerzen gleich wie eine Sprache, indem Nervenzellen an unterschiedlichen Stellen des Gehirns ihre Struktur dauerhaft verändern. Im Fall von Schmerzen bilden sie mehr Rezeptoren aus, die schon bei schwachen Reizen reagieren. Die Nerven werden immer sensibler für Schmerzreize. Mit dieser Reaktion will das Gehirn den Körper dazu bringen, sich zu schonen. Ist ein Schmerz vorübergehend, klingt die Sensibilisierung nach der Heilung wieder ab. Bei chronischen Schmerzen aber funktioniert das nicht. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe zu holen. Schmerzen auszuhalten ist keine Tugend. Langfristig kann chronischer Schmerz zu einer Depression führen.



Wer nichts gegen chronische Kopfschmerzen tut, macht es noch schlimmer: Das Gehirn will verhindern, dass wir uns an den Schmerz gewöhnen, und macht die Schmerzrezeptoren empfindlicher.

Quelle: Sholto Ramsay, Unsplash.com



Kopfschmerzen pochern, stechen oder glühen. Wenn sie länger als drei Monate an über der Hälfte der Tage auftreten, ist es höchste Zeit, einen Spezialisten aufzusuchen.

Quelle: iStockphoto

### Unsichtbares Leiden

Eines der häufigsten chronischen Kopfwehleidens ist die Migräne. Sie äussert sich durch Anfälle von pulsierendem, meist halbseitigem Schmerz. Dazu können weitere Symptome auftreten wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit. Etwa 14 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter Migräne, wobei Frauen deutlich häufiger betroffen sind. Warum das so ist, weiss man nicht genau. Nach heutigem Wissensstand spielt die Veranlagung eine grosse Rolle. In manchen Familien kommt Migräne in jeder Generation vor.

Ein ungesunder Lebensstil verursacht keine Migräne. Es ist deshalb nicht hilfreich, Betroffenen zu mehr Sport oder einer gesünderen Ernährung zu raten. Faktoren wie zu wenig Schlaf oder viel Stress können aber die Häufigkeit der Kopfschmerzattacken steigern. Es gibt heute Medikamente gegen Migräne, die gut helfen. Sie verkürzen die Attacken und mindern die Schmerzen, was die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich verbessert. Diese müssen allerdings wissen, woran sie leiden. Erst die ärztliche Diagnose ermöglicht eine gezielte Gegenwehr – und die Rechtfertigung, wenn Mitmenschen mit Unverständnis auf das unsichtbare Leiden reagieren.

### Schmerztherapie: mehr als Medikamente

Wer nur gelegentlich Kopfschmerzen hat, kann ohne Bedenken ein Schmerzmittel nehmen. Mehr als zehnmal im Monat sollte das laut Empfehlung der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft allerdings nicht vorkommen, sonst kann die Empfindlichkeit für Schmerzen zunehmen. Stattdessen sollte man bei regelmässigen und häufigen Kopfschmerzen einen Arzt aufsuchen und die Kopfschmerzen abklären lassen. Bei chronischen Kopfschmerzen reicht eine einfache Medikamententherapie jedoch nicht. Man kann den Schmerz nicht dauerhaft «abschalten». Zu einer modernen Schmerztherapie gehören deshalb auch Sport, Entspannungsübungen und eventuell eine Psychotherapie. Letztere kann sinnvoll sein, um die Auswirkungen des Kopfwehs auf den Alltag in den Griff zu bekommen und die Lebensqualität zu steigern.

Informationen und Hilfsangebote der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft sind erhältlich unter: [headache.ch](http://headache.ch)