

PRESSEMITTEILUNG vom 12. September 2022

Die Kraft der Gedanken: Was hilft bei Kopfschmerzen und Migräne?

Göppingen: Am 12. September findet der alljährliche Europäische Kopfschmerz- und Migränetag statt. Mit diesem Aktionstag soll auf die damit verbundenen Leiden der Betroffenen hingewiesen werden. Kopfschmerzen können ganz unterschiedlich auftreten: chronisch, kurzzeitig, klopfend, ziehend oder dumpf. Genauso unterschiedlich sind auch deren Ursachen. Neben körperlichen spielen auch psychische Aspekte eine Rolle, wie Prof. Dr. Petra Beschoner weiß. Die Chefarztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Christophsbad erläutert, wie unsere Gedanken und Gefühle zur Chronifizierung von Kopfschmerzen beitragen können und was dagegen unternommen werden kann.

Nahezu jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens hin und wieder mit Kopfschmerzen zu kämpfen. Treten diese allerdings gehäuft und unabhängig von einer anderen Erkrankung auf, werden sie zu einem eigenständigen Krankheitsbild. Am häufigsten sind Migräne, Spannungskopfschmerz und Schmerzen, die vom Gesichtsnerv Nervus trigeminus ausgehen. Grundsätzlich sind Kopfschmerzen keine psychosomatische Erkrankung, aber psychische und soziale Aspekte haben einen Einfluss auf den Kopfschmerz. Prof. Dr. Beschoner erklärt: „Unsere Gedanken und Gefühle können Schmerzen verstärken oder abschwächen. Gedanken wie ‚das bereitet mir Kopfzerbrechen‘ und unterdrückte Gefühle à la ‚mir sitzt die Angst im Nacken‘ können sogar per se eine psychische Ursache von Schmerzen darstellen.“ Dabei führen durch Gedanken oder Gefühle ausgelöste Muskelanspannungen zu Kopfschmerzen, die wiederum Verspannungen verstärken – ein regelrechter Teufelskreis. Menschen mit psychischen Belastungen, hohem Stresslevel, vielen familiären oder beruflichen Konfliktsituationen und depressiver Stimmungslage haben ein besonders hohes Risiko, Dauerschmerzen zu entwickeln.

Neben Physiotherapie, Entspannungsverfahren und sportlichen Aktivitäten kann auch Psychotherapie bei chronischem Kopfschmerz Linderung verschaffen, wie Prof. Dr. Beschoner betont: „Im Rahmen einer Psychotherapie kann Stressmanagement erlernt werden. Das umfasst im Endeffekt auch die Veränderung des Lebensstils, sodass Kopfschmerzen seltener auftreten.“ So gilt es beispielsweise bei Migränepatienten auf ausreichend Schlaf und einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus zu achten. Zudem müssen Patienten lernen, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, Ärger oder Wut zu kommunizieren sowie Unterstützung einzufordern und anzunehmen. Mit Patienten, die einen problematischen Schmerzmittelkonsum entwickelt haben, können die Reduktion

der Medikamenteneinnahme erarbeitet und nicht-medikamentöse Behandlungsoptionen eingeführt werden. „Dies ist insbesondere dann erforderlich, wenn an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen eingenommen werden, da dann das Risiko für einen medikamenteninduzierten Kopfschmerz sehr hoch ist“, warnt die Fachärztin.

Weitere Infos:

Die Migräne zählt zu den neurologischen Erkrankungen. Weltweit leidet knapp ein Zehntel der Bevölkerung darunter. Frauen sind statistisch gesehen dreimal so häufig von Migräne betroffen wie Männer. Eine Migräneattacke äußert sich in periodisch wiederkehrenden, pulsierenden Kopfschmerzen – nicht selten begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Wahrnehmungs- und motorischen Störungen. Die klassischen Kopfschmerzen gehören neben den Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen in Deutschland.

Anschläge: ca. 3.500



Foto: Prof. Dr. med. Petra Beschoner, Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. (Foto: Christophsbad)

Über die Christophsbad Klinikgruppe

Das Klinikum Christophsbad in Göppingen ist ein modernes Akutplankrankenhaus für Neurologie einschließlich regionaler Stroke Unit, Frührehabilitation und Schlaflabor, für Psychiatrie und Psychotherapie, Gerontopsychiatrie, Psychosomatik und für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit einer 170-jährigen Tradition. Es besteht, zusammen mit der geriatrischen Rehabilitationsklinik in Göppingen und der orthopädischen Rehaklinik Bad Boll, aus 8 Kliniken mit ambulanten, teil- und vollstationären Bereichen.

Angegliedert an das Klinikum ist das Christophsheim, ein spezialisiertes Wohnheim für psychisch u./od. neurologisch kranke Erwachsene. Die vier Standorte des Unternehmens befinden sich in Göppingen, Geislingen und Bad Boll sowie mit MentaCare, unserem Zentrum für Psychische Gesundheit, in Stuttgart. Die Christophsbad Klinikgruppe ist mit rund 1.050 Betten/Plätzen Arbeitgeber für rund 1.700 Mitarbeiter.

Ihr Ansprechpartner

Markus Ortwein-Schu

Interne und Externe Kommunikation

Telefon 07161 601-8483

Fax 07161 601-9313

E-Mail markus.ortwein-schu@christophsbad.de

Klinikum Christophsbad

Faurndauer Straße 6-28

73035 Göppingen