

## Nachgefragt 1

Tobi hat mit Hilfe seiner Internetrecherche das Georg-Elias-Müller-Institut ausfindig gemacht und vereinbarte einen Termin mit der Expertin für Kopfschmerz. Heute ist es soweit. Sarah und Tobi hoffen, ihre Fragen klären zu können und sind schon sehr gespannt.



Die Expertin, eine Diplom-Psychologin, begrüßt Tobi und Sarah und stellt sich und die Einrichtung vor.

"Tobi, du hast am Telefon berichtet, dass ihr beide unter häufigen Kopfschmerzen leidet und einige Fragen an mich habt? Wie kann ich euch helfen?"

Tobi berichtet ausführlich von seinem Besuch bei Sarah und den dabei aufgetretenen Fragen. Sie wissen nun bereits, dass Schmerz sehr wichtig sein kann und eine Warnfunktion hat. Aber ist das bei Kopfschmerz auch so, und warum sind die Kopfschmerzen der beiden Freunde so unterschiedlich?

## Die Warnfunktion des Schmerzes

"Ja, der Schmerz hat tatsächlich die Funktion, uns zu warnen, wenn etwas mit unserem Körper nicht stimmt. So kann Kopfschmerz eine "Pass auf"-Funktion haben und nützlich sein, wenn man beispielsweise eine Grippe oder eine Verletzung hat. Aber häufig auftretende Kopfschmerzen wie die von euch, Sarah und Tobi, sind keine Warnzeichen."



Sarah fragt irritiert nach: "Aber ich habe so oft so schreckliche Kopfschmerzanfälle. Der Arzt beruhigt mich dann immer und meint, dass es nichts Schlimmes wäre. Aber während der Schmerzanfälle, kann ich das meist nicht glauben."

"Langandauernde, immer wiederkehrende Schmerzen, wie beispielsweise euer Kopfschmerz, sind Schmerzen, ohne dass sich dahinter eine gefährliche Krankheit versteckt. Solche Schmerzen haben keine Warnfunktion, denn es liegt keine bedrohliche Krankheit vor, vor der wir uns schützen müssen."

## Der Migränekopfschmerz

"Ihr habt zu Beginn berichtet, dass eure Kopfschmerzen verschieden sind? Pocht und pulsiert der Kopfschmerz in der Schläfe und ist sehr stark, wird er sogar schlimmer, wenn man sich bewegt?"

"Ja, das ist ganz oft so. Ich kann mich dann nur noch hinlegen und schlafen", erklärt Sarah. "Meine Mutter und der Arzt sagen es ist **Migräne**."



Die Expertin bestätigt dies: "Ja, dann ist es wahrscheinlich Migräne, vor allem wenn dein Kopfschmerz nur an einer Seite des Kopfes auftritt. Du bemerkst dann möglicherweise auch andere körperliche Veränderungen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit oder einen heißen Kopf. Vor dem Auftreten des Kopfschmerzes kann es zu besonderen Empfindungen - den **Aurasymptomen** - kommen. Dazu gehören zum Beispiel Empfindungen, wie kalte Hände und Füße, Sehstörungen (zum Beispiel Lichtblitze vor den Augen), aber auch Sprachstörungen. Die **Aura** kommt vor dem eigentlichen Anfall, sie kündigt also den Schmerz an!" Aurasymptome treten vor allem bei Erwachsenen auf, aber es gibt auch Kinder und Jugendliche, die Aurasymptome haben.

"Kennst du solche Symptome, Sarah?"

Tobi berichtet, dass ihm Sarah genau so etwas beschrieben habe. Er fragt sich, was dann im Kopf passiert.

"Nach langjähriger Forschung sind sich die Wissenschaftler einig, dass Veränderungen in der Durchblutung in den Häuten, die das Gehirn umschliessen, für den Migräneschmerz verantwortlich sind. Der Schmerz entsteht also in den Wänden der Blutgefäße der Hirnhäute. Das Gehirn selbst ist schmerzunempfindlich. Man nimmt an, dass sich bei manchen Menschen vor dem Migräneanfall die Blutgefäße im Gehirn zusammenziehen, so dass nur noch wenig Blut hindurchfließt. Das heißt, dein Gehirn wird nicht überall mit Blut versorgt. Dies braucht es aber, um ungestört zu funktionieren. Die Sehstörungen und andere Symptome sind also Folgen dessen, dass dein Gehirn über kurze Zeit in verschiedenen Bereichen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist. Aber das vergeht schnell."

"Anschließend geschieht genau das Gegenteil: Die Blutgefäße dehnen sich plötzlich sehr stark aus. Sie dehnen sich stärker als sie es im Normalzustand tun und es werden Schmerzstoffe ausgeschüttet. Du empfindest dann einen pochenden, pulsierenden Schmerz im Kopfbereich. In den Wänden der Blutgefäße befinden sich nämlich kleine Fühler. Experten nennen diese auch Schmerzrezeptoren. Diese nehmen die beschriebenen Veränderungen wahr und melden den Schmerz an das Gehirn."

"Heißt das also, dass das starke Ausdehnen für meine Kopfschmerzen verantwortlich ist?", fragt Sarah nach. "Ja, so könnte man es sagen", stimmt die Expertin zu.

## Der Spannungskopfschmerz

Tobi möchte nun allerdings wissen, ob das bei ihm auch so abläuft, wenn er Kopfschmerzen hat. Bei ihm tritt der Kopfschmerz jedoch oft beidseitig auf. Oftmals beginnt der Schmerz im Nackenbereich und strahlt dann über den gesamten Kopf hinweg aus. "Manchmal denke ich mein Kopf wird in eine Schraube gepresst!"



"Das beschreibst du sehr gut. Man nennt diesen Kopfschmerz auch den **Kopfschmerz vom Spannungstyp**. Es ist ein drückender und dumpfer Schmerz. Meist dauert er länger als eine Stunde, ist aber oft nicht so stark, dass dir schlecht wird oder du sogar brechen musst", sagt die Expertin.

"Haben Wissenschaftler diesen Kopfschmerz auch schon

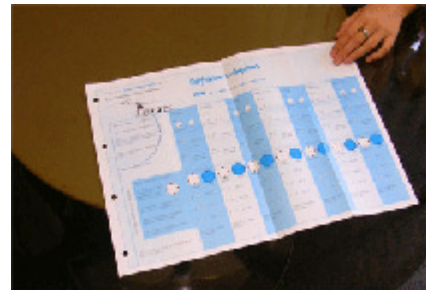
untersucht?", fragt Sarah interessiert.

"Oh ja! Viele Forscher haben sich damit schon auseinander gesetzt. Aber der Spannungskopfschmerz ist noch nicht ganz erforscht. Es gibt verschiedene Ursachen. Oft sind Verspannung der Muskeln in Hals, Schulter, Nacken- und Stirnbereich der Ausgangspunkt. Die Verspannungen sind dann schon über längere Zeit aufgetreten. Durch eine anhaltende Muskelanspannung wird die Muskulatur nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Das Blut kann nicht mehr so leicht durch die Blutgefäße der Muskulatur fließen. Auch hier werden Schmerzstoffe ausgeschüttet. Du spürst dann den Spannungskopfschmerz."

## Ursachen für Kopfschmerz und wofür das Tagebuch wichtig ist!

Sarah: "Aber wie kommt es denn dazu, dass ein Migräne- oder Spannungskopfschmerzanfall auftritt? Das muss doch einen Grund haben, oder?"

Die Expertin erläutert Sarah und Tobi, dass man in diesem Zusammenhang von **Kopfschmerzauslösern** spricht. "Stress, Angst oder auch Aufregung können zu An- und Verspannungen in den Muskeln und somit auch zu Spannungskopfschmerz oder Migräne führen. Es ist also wichtig, dass ihr zum Beispiel die Anspannungen in der Muskulatur löst. Techniken zum Erkennen und Lösen der Anspannungen werde ich euch in dem Training vorstellen."



Tobi stellt überrascht fest: "Ja stimmt, wenn ich darüber nachdenke ... Als ich letzte Woche Zoff mit meinen Eltern hatte und mich darüber ärgerte, habe ich tatsächlich Kopfschmerzen bekommen."

"Sehr gut bemerkt, Tobi, Streit mit deinen Eltern oder Freunden kann durchaus zu Anspannungen und Stress führen, daher ist es wichtig, dass ihr lernt, euch in solchen Situationen zu entspannen. Spannungskopfschmerz und Migräne sind aber nicht gefährlich, sie sind jedoch sehr belastend, störend und auch ziemlich nervend."

"Heute habt ihr erfahren, was Schmerz und Kopfschmerz ist. Ebenso, dass Stress oder Ärger häufig Auslöser für Kopfschmerzen sind. Bevor wir nun unser Treffen beenden, möchte ich gern über die Tagebücher sprechen, welche ich euch mit der Post schickte. Sarah, hast du sie mitgebracht?"

"Ja, ich hatte vergangene Woche sogar zweimal Kopfweh. Jetzt kann ich mir auch schon so einiges erklären. Ich hatte mich mit meiner besten Freundin gezofft und eigentlich wollten wir doch gemeinsam unser Schulprojekt vorbereiten. Da musste ich mich dann aber allein durchkämpfen. Einen Tag nach Abgabe der Arbeit hatte ich dann starke Migräne und musste eine Verabredung zum Reiten absagen."

Expertin: "Das hast du gut beobachtet. Genau dafür sind Tagebücher da. Oftmals tritt der Kopfschmerz nicht sofort nach dem auslösenden Ereignis auf. Dann ist es gut, wenn man sein Tagbuch führt und nachsehen kann, was in den vergangenen Tagen alles passiert ist."

Tobi und Sarah verabschieden sich nun und gehen endlich Inlineskaten.