

HAMBURGER
**MOR
GEN
POST**



**Torwart
Adler:
Sein
Einsatz
für Flüchtlinge**
Seiten 40/41

ZUNGENBISS-OPFER RUDNEVS



**Ehe-Chaos
beim HSV-Star**
S. 38/39

www.mopo.de

Sonnabend, 5. September 2015 | C1986 | Nr. 242/36 | Redaktion: (040) 809057-0 | Anzeigen: (040) 809057-336 | Deutschland 0,90 €

**Landkreis Harburg:
30 Heilpraktiker verletzt!**



**Drogen-Drama
im Tagungshotel**

Seite 20

Kopfschmerzen! Das empfiehlt der Experte

Dr. Heinrich Goossens-Merk über die Volkskrankheit, Ursachen und Behandlung

Von WIEBKE BROMBERG und MADELINE JOST

Dieses fiese Ziehen, Hämmern oder Stechen hat nahezu jeder schon mal verspürt. Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet sogar regelmäßig an Kopfschmerzen. Zum heutigen Kopfschmerztag sprach die MOPO mit dem Experten Dr. Heinrich Goossens-Merk (60) von der Neurologischen Praxis am Agaplesion Diakonieklinikum in Elmstedt über die Ursachen – und was wirklich hilft.

Hirntumoren und Bluthochdruck als Ursachen

Es gibt zwei Arten von Kopfschmerzen. Die primären, an denen die allermeisten leiden und bei denen keine genaue Ursache festgestellt werden kann. Und die sekundären Kopfschmerzen, die durch Erkrankungen wie zum Beispiel Hirntumoren, Bluthochdruck oder Gefäßentzündungen verursacht werden.

Aspirin und Co. können Schmerzen auslösen

Die Hälfte der Erkrankten leidet unter sogenannten Spannungskopfschmerzen (primäre Kopfschmerzen). „Häufig beginnt der Schmerz im Nacken und zieht sich wie ein Band um den Kopf“,

sagt Dr. Heinrich Goossens-Merk. Besonders wenn man Stress hat, kann es zu solchen Kopfschmerzen kommen. „Viele nehmen dann Tabletten ein. Das hilft auch. Aber man sollte immer die Packungsbeilage lesen und auf die richtige Dosierung achten. Nicht einfach eine Tablette nehmen.“ Allerdings dürfen die Schmerzmittel nicht mehr als sieben Tage im Monat genommen werden. „Denn bei Regelmäßigkeit kann das dazu führen, dass die Wirkstoffe in den Tabletten chronische Kopfschmerzen auslösen“, sagt der Experte.



Dr. Heinrich Goossens-Merk ist Kopfschmerz-Spezialist.

Lähmungen in den Armen durch Migräne

Ein Drittel der Erkrankten leidet an Migräne. Dabei handelt es sich um halbseitig auftretende Schmerzen, die immer wiederkehren. Auch Übelkeit, Sehstörungen oder kurzzeitige Lähmungen (zum Beispiel in den Armen) können hinzukommen. Migräne-Erkrankte sind in 80 Prozent der Fälle weiblich. „Das liegt daran, dass Frauen wegen hormoneller Schwankungen insbesondere vor

der Menstruation anfälliger für Migräne sind.“ Im Gegensatz zu Spannungskopfschmerzen tritt Migräne in der Regel nicht in Stressphasen, sondern danach auf.

Was man auf jeden Fall zum Arzt gehen sollte

„Wenn die Schmerzen mehrere Tage lang anhalten.“ Und auch bei plötzlich auftretenden massiven Schmerzen. „Dann kann es sein, dass eine schwere Erkrankung vorliegt“, sagt Goossens-Merk. Zum Beispiel kommt es vor, dass Hirnblutungen nach dem Sex auftreten. Der Neurologe empfiehlt, einen Kopfschmerzkalender (gibt es unter www.dmk.de) zu führen. Damit der Arzt sieht, wann und wie häufig die Schmerzen auftreten.

Das hilft am besten bei Kopfschmerzen

Bei Spannungskopfschmerzen helfen Bewegung und frische Luft. Auch Schmerzmittel sind für wenige Tage im Monat zu

empfehlen. Sollte der Schmerz länger anhalten, verschreibt der Arzt Medikamente, die mit Antidepressiva verwandt sind und die man dauerhaft einnehmen kann. „Bei Migräne helfen neben Medikamenten Ruhe und Dunkelheit“, sagt der Experte.

So kann man Kopfschmerzen vorbeugen

Trinken: Rund zwei Liter sollte ein Erwachsener täglich trinken. Der Wasseranteil im Blut sorgt dafür, dass Sauerstoff, Nährstoffe und Botenstoffe zügig an ihren Bestimmungsort gelangen. Regelmäßige Mahlzeiten: Damit der Blutzuckerspiegel stabil bleibt, sollte alle fünf Stunden etwas gegessen werden. Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Nüsse halten den Zuckerspiegel

langestabil. Zudem sind diese Lebensmittel laut der Kaufmännischen Krankenkasse reich an Magnesium und entspannen die Muskeln. Bewegung: Das Beste, um Kopfschmerzen vorzubeugen, ist Bewegung an der frischen Luft. Drei Mal 30 Minuten in der Woche reichen bereits aus. Licht reduzieren: Fensterscheiben für einige Zeit verdunkeln. So können sich die Augen entspannen und zur Ruhe kommen.

Tabletten können für chronische Kopfschmerzen sorgen.

Dr. Heinrich Goossens-Merk



Als ob ein Hammer auf den Kopf
Hunderttausende würde: 50 Prozent aller
Deutschen haben regelmäßig Kopfschmerzen



Niklas Speck (21), Schlier und Tennis-Schiedsrichter aus Barmbek. „Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass der Körper sich selbst regeneriert, deshalb nehme ich nach Fieberabend auch keine Tabletten. Anders sieht es aus, wenn ich noch den halben Tag vor mir habe. Dann nehme ich das, was meine Freundin gerade dabei.“



Sandra Stoll (25), Arbeitszeugin. „Ich lache, auch wenn ich Kopfschmerzen habe! Ich gehe dann trotzdem zur Arbeit und versuche, meine Schmerzen wegzulächeln. Mein Geheimrezept gegen Kopfschmerzen ist viel Schlaf und den Fernseher dabei ruhig auch mal ausschalten.“



Christa Dannhausen (67), Rentnerin aus Winterbude. „Wenn ich Migräne habe, bin ich lebensunfähig! Ich kann das nur überstehen, wenn ich mich hinlege und das Zimmer abdunkle. An dem Tag bekomme ich nicht mal was zu essen runter. Medikamente nehme ich keine, die sind eine zu große Belastung für den Körper.“

Kopfschmerzen gehören zu dem am meisten verbreiteten Leiden überhaupt. Doch was tun, wenn der Schädel brummt? Die MOPO befragte Hamburger, was sie gegen die Schmerzen machen.

Botox gegen den Schmerz

Nervengift wird zur Behandlung eingesetzt

Ein paar Stiche gegen den stehenden Schmerz im Kopf: Botox sticht nicht nur die tiefen Furchen auf der Stirn, es soll auch gegen Kopfschmerzen helfen – behauptet zumindest Holger Fuchs, plastisch-ästhetischer Chirurg an der Praxis-Simile Pöseldorf. Wie bei der Faltenbehandlung wird der Wirkstoff mehrfach in Kopf- und Nackenmuskeln gespritzt. Verkrampfungen lösen sich, der Kopfschmerz scheint verschwand – für etwa drei Monate, dann wird erneut gespritzt. Rund eine Woche dauert es, bis das Botox wirkt. Und die Falten verschwinden gleich mit. Eine umstrittene Behandlung: Schließlich ist Botox ein Nervengift, das die Aktivität einzelner Nerven hemmt. Bei Verwendung einer zu hohen Dosis kann es sogar zu Muskelschwächen oder Stützstand der Lungenfunktion kommen. Am Facharztzentrum in Pöseldorf werden Kopfschmerzen mit Botox behandelt. „Nur die Dosis macht die Droge – unser Botox verwenden wir zehntausendfach verdünnt“, so Fuchs. „So ist die Giftwirkung nicht gegeben.“ Dass keine blauen Flecken oder Rötungen der Haut entstehen, kann er trotzdem nicht versprechen. Für chronische Kopfschmerzpatienten ist die Schmerz-Falten-Paralelbehandlung eine Kasernenleistung: alle anderen müssen selbst zahlen. ST