



Informationen zum Vortrag

Wien, 06. Juni

Kopfschmerz: Richtig zuordnen, gezielt behandeln

Univ.-Prof. Dr. med. Çiçek Wöber-Bingöl
und

Univ.-Prof. Dr. med. Christian Wöber

Das Wichtigste auf einen Blick

Was sind die wichtigsten Fakten zu Ihrem Vortrag?

Wiederkehrende Kopfschmerzen sind häufig. Die Diagnose wird im ärztlichen Gespräch gestellt, wenn erforderlich werden weiterführende Untersuchungen durchgeführt. Migräne und Spannungskopfschmerz sind primäre Kopfschmerzen, das heißt es gibt keine zugrundeliegende Ursache und keine Untersuchung, sei es ein Labortest, ein CT oder MRT, mit der die Diagnose bewiesen werden könnte. Es stehen aber vielfältige Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die die Lebensqualität maßgeblich verbessern können.

Welche Informationen soll der Zuhörer mitnehmen? Was ist die take-home-message?

Im Fall neu aufgetretener Kopfschmerzen ist eine rasche ärztliche Abklärung erforderlich. Wiederkehrende Kopfschmerzen, die die Alltagsaktivitäten beeinträchtigen oder unmöglich machen, bei Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels nicht innerhalb von zwei Stunden abklingen oder die mehr als einmal im Monat auftreten erfordern ärztliche Hilfe. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und spannen sich von einer

Weitere Informationen zu MeinMed erhalten Sie auf [MeinMed.at](https://www.meinmed.at)



Verbesserung der Akuttherapie über Empfehlungen zum Lebensstil hin zu speziellen nichtmedikamentösen und medikamentösen Therapien. Die aktive Einbindung der Betroffenen ist dabei außerordentlich wichtig.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Migräne betrifft weltweit eine Milliarde Menschen, in Österreich eine Million. Sieben von zehn Schüler:innen im Alter von 10–18 Jahren haben Kopfschmerzen, ein Viertel hat migräneartige Kopfschmerzen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben zur Entwicklung neuer Medikamente gegen Migräne geführt, die die Behandlung maßgeblich erweitert und bereichert haben.

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es auf dem Gebiet?

Nach 25 Jahren ohne maßgebliche neue Entwicklungen in der medikamentösen Behandlung der Migräne ist mit den Mittel, die gegen den Botenstoff CGRP wirken, ein neues Zeitalter angebrochen. An zahlreichen weiteren Therapieansätzen wird intensiv geforscht.

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun gegen wiederkehrende Kopfschmerzen, wie Migräne und Spannungskopfschmerz?

Bei Kindern und Jugendlichen sollten die Eltern während einer akuten Migräneattacke für Reizabschirmung sowie eine entspannend-beruhigende Atmosphäre sorgen. Gerade bei (kleineren) Kindern vermögen wenige Stunden Schlaf oder ein vorgezogener Nachtschlaf die Attacke oft zu beenden. Ein Schmerzmittel ist nicht erforderlich, wenn die Attacke innerhalb von zwei Stunden von selbst, durch Hinlegen und Schlafen oder nach ein- bis zweimaligem Erbrechen abklingt. Falls eine medikamentöse Therapie



durchgeführt wird, sollte dies so früh wie möglich und in einer altersentsprechend ausreichend hohen Dosierung erfolgen.

Auch bei Erwachsenen ist ein Abwägen wichtig, was die Einnahme von Schmerzmitteln betrifft. Leichte Kopfschmerzen, die abklingen, ohne dass sie den Alltag maßgeblich beeinträchtigen, sollten nicht mit Schmerzmitteln behandelt werden. Mittelstarke oder starke Kopfschmerzen bedürfen oft der Einnahme eines Schmerzmittels. Im Fall der Migräne sollte Akutmedikation so früh wie möglich und in ausreichend hoher Dosierung eingenommen werden, wobei neben Schmerzmitteln, wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol oder Mefenaminsäure auch spezielle Migränemittel, die Triptane, zur Verfügung stehen, die immer dann zum Einsatz kommen sollen, wenn mit einem Schmerzmittel die Attacke nicht innerhalb von zwei Stunden abklingt.

Die Vorbeugung umfasst zunächst das Erkennen von Auslösern und anderen Einflüssen wie Leistungsdruck oder Belastungssituationen. Besonders wichtig ist es auf einen regelmäßigen Alltag zu achten, wie ausreichender Schlaf und ein stressfreier Start in den Tag, in einer ruhigen, lärmfreien Umgebung. Weiters soll auf regelmäßige Mahlzeiten, ausreichendes Trinken, Pausen beim Lernen oder Arbeiten, regelmäßige körperliche Aktivität und einen sorgsamem Umgang mit elektronischen Medien geachtet werden. Insbesondere sollen Handy und Co spätestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen zur Seite gelegt werden.

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Bei der überwiegenden Mehrzahl der Menschen mit wiederkehrenden Kopfschmerzen lassen sich durch eine gezielte Therapie die Dauer, Intensität und Häufigkeit der Kopfschmerzen maßgeblich reduzieren und damit die Lebensqualität deutlich verbessern. Wenn Sie Erfahrungen mit unwirksamen oder nicht verträglichen Behandlungen gemacht haben, bleiben Sie am Ball, oft findet sich eine Therapie, die hilft.



Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

Die Betroffenen können vor allem dadurch zum Behandlungserfolg bei wiederkehrenden Kopfschmerzen beitragen, dass Sie selbst aktiv etwas gegen die Kopfschmerzen unternehmen und nicht darauf hoffen, dass ein Behandelt-Werden allein ausreichend ist. Neben den oben angeführten Empfehlungen sind dies zum Beispiel Entspannungstechniken, Biofeedback, Meditation oder Yoga. Aber auch hier ist ein individuelles Herangehen wichtig. Manche bevorzugen regelmäßiges Joggen, für andere ist ein Entspannungstraining das Richtige.

**Buchtipps: Çiçek Wöber-Bingöl, Christian Wöber:
Kopfschmerz – Richtig zuordnen, gezielt behandeln**

<https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2024/news-im-mai-2024/eine-million-menschen-in-oesterreich-von-migraene-betroffen/>