

# Spannungskopfschmerz: Mehrere Therapien kombinieren

Berlin/Köln «Im ganzen Kopf drückt ein dumpfer Schmerz.» Oder: «Um den Kopf liegt ein viel zu enges Stahlband.» So beschreiben Patienten den sogenannten Spannungskopfschmerz.



[Mit einem Tagebuch lässt sich am besten ermitteln, ob Kopfschmerzen chronisch sind. \(Bild: DAK/Schläger/dpa/tmn\)](#)

«Bis zu 70 Prozent aller Deutschen leiden zwei- bis dreimal im Monat unter solchen Beschwerden», sagt Prof. Hans-Christoph Diener, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Berlin. Auch wenn solche episodischen Schmerzen unangenehm sind, meist sind sie gut beherrschbar.

Problematisch wird es, wenn der Spannungskopfschmerz chronisch wird. «Davon spricht der Fachmann, wenn die Schmerzen mindestens drei Monate lang hintereinander mehr als 15 Tage im Monat auftreten», definiert Prof. Volker Limmroth, Chefarzt der Neurologischen Klinik des Krankenhauses Köln-Merheim. Ob das zutrifft, lasse sich am besten mit einem Kopfschmerztagebuch ermitteln. Etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung seien betroffen.

Sie sollten unbedingt einen Neurologen oder Schmerztherapeuten aufsuchen, rät Diener, der das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum am Universitätsklinikum Essen begründet hat. «Es scheint eine Zeitachse zu geben: Wenn man Patienten auf dem Weg zur Chronifizierung erwischt, besteht die Chance, mit Hilfe einer multimodalen Therapie die Spannungskopfschmerzen zurückzubilden.» Leide ein Patient aber bereits drei bis fünf Jahre daran, könne höchstens die Schmerzintensität verringert werden.

Eine multimodale Therapie besteht aus vier Säulen. Die erste ist eine medikamentöse Dauerbehandlung. Schmerzmittel sind dafür ungeeignet: Wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, können sie nicht nur eine Reihe von Nebenwirkungen hervorrufen, sondern auch die Kopfschmerzen verschlimmern oder chronisch werden lassen. «Stattdessen werden vor allem trizyklische Antidepressiva wie Amitriptylin verordnet», sagt Diener. Sie beeinflussen den Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn und sorgen dafür, dass ein Patient weniger empfindlich für Schmerzen ist.

Die zweite Säule ist eine Verhaltenstherapie. «Zwei Methoden sind besonders wirksam bei Spannungskopfschmerz: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes

Training», sagt **Susanne Grohs-von Reichenbach, Entspannungstherapeutin aus München**. Die Progressive Muskelentspannung arbeitet mit dem gezielten Anspannen und Entspannen von Muskeln. Dadurch werden die Schmerzen weniger intensiv erlebt. Autogenes Training dagegen ist als Methode der Selbstentspannung nach innen gerichtet. Eine Grundübung soll gezielt gegen Kopfschmerz wirken. Die Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kosten dieser Therapien.

Sowohl Progressive Muskelentspannung als auch Autogenes Training müssen erlernt und vier bis sechs Wochen lang täglich zehn bis fünfzehn Minuten geübt werden. «Erst dann hat das Gehirn die Konditionierung der Entspannung eingeleitet, so dass die Methoden in kürzeren Einheiten und bedarfsbezogen angewandt werden können.»

Als dritte Säule der Therapie empfehlen Neurologen, dreimal pro Woche Ausdauersport wie Joggen oder Schwimmen zu betreiben. Und schließlich können durch eine Physiotherapie als vierte Säule gezielt muskulären Verspannungen beispielsweise im Nacken behandelt werden. «Viele meiner Kursteilnehmer berichten über Bildschirmarbeit als einen auslösenden Faktor», sagt Grohs-von Reichenbach. «Ihnen empfehle ich, jede Stunde eine Pause von zwei bis drei Minuten einzulegen, die Schultern zu kreisen und die Augen zu bewegen.» Schmerztagebuch führen In einem Kopfschmerztagebuch werden Zeitpunkt, Dauer, Position und subjektiv eingeschätzte Intensität der Kopfschmerzattacken notiert. Auch auffällige Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheue sowie Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen und mögliche auslösende Faktoren wie Stress sollten dokumentiert werden. Diese Aufzeichnungen erleichtern dem Arzt die Diagnose und eine adäquate Therapie. Von Eva Neumann, dpa

<http://rhein-zeitung.de/on/10/01/27/service/gesundheit/t/rzo666050.html>

**Erschienen ist der Bericht mit Interview mit Entspannungspädagogin Susanne Grohs-v. Reichenbach auch u.a. in:**

- Berliner Morgenpost, Rubrik Gesundheit, 15.1.2010,
- Frankfurter Rundschau Online, 14.2.2010,
- Wiesbadener Kurier, 27.1.2010,
- Aachener Nachrichten Online, 13.1.2010,
- Welt mobil Rubrik Wissen, 14.1.,
- Generalanzeiger, Bonn, 27.1.2010,
- Märkische Allgemeine, 27.1.2010