

Genuss
Expertise

EDBURG EDLINGER

WASSERHAUSHALT

Kopfschmerz
wegessen?

Wie schön wäre es, wenn wir jedes Gesundheitsproblem mit Ernährung lösen könnten. Leider ist das nicht immer möglich und auch Kopfschmerzen lassen sich nur zu einem gewissen Anteil mit Messer und Gabel beeinflussen. Als Diätologin analysiere ich bei Kopfschmerz betroffenen Ernährungsaspekte, die Verstärker oder Verursacher sein könnten. Gemeinsam erarbeiten wir eine Optimierung und beobachten den Effekt. In einer Eliminationsphase mit anschließender Wiedereinführung von tatverdächtigen Auslösern überprüfen wir, ob es wirkt. Es geht darum, seinen Körper besser kennenzulernen. Ein wichtiger Fokus ist das Flüssigkeitsmanagement: Trinkt die Person ausreichend – also 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag? Wie hoch ist der Konsum von Alkohol, Kaffee und Energy Drinks? Ernährungstechnisch kann auch eine zu lange Essenspause zu einem Abfall des Blutzuckers führen und neben anderen Symptomen auch Kopfschmerzen verursachen. Der häufigste Kopfschmerzauslöser ist Alkohol.

Ihre Diätologin
Edburg Edlinger
www.ernaehrungsbera-
tung.tirol

„Kopfschmerzen wurden unterschätzt“

Anlässlich des diesjährigen Weltkopfschmerztages erklären zwei Neurologinnen, wie man mit Kopfschmerzen umgehen kann und was ernst zunehmende Warnsignale sind.

Morgen ist Weltkopfschmerztag. Dieser Tag soll jährlich auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam machen. Zu diesem Anlass erklären die Neurologinnen Dr. Alexandra Zangerle und Dr. Stephanie Klien, was es damit eigentlich auf sich hat.

Kopfschmerzen – jeder kennt sie, jeder hatte sie schon mal. Was ist eigentlich dieser Kopfschmerz genau? Dr. Zangerle und Dr. Klien: Es ist im Grunde eine Schmerzempfindung im Bereich des Kopfes, die vom Schädel, den Hirnhäuten, den Blutgefäßen und den Nerven ausgehen kann. Die Schmerzen können punktuell, halbseitig oder diffus am gesamten Kopf auftreten. Es gibt über 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen, die sich dementsprechend auch unterschiedlich anfühlen, und zum Teil so selten sind, dass man sie als Arzt vielleicht nie zu Gesicht bekommt. Die häufigsten Kopfschmerzen sind die Migräne und der

Kopfschmerz vom Spannungstyp. Zum Teil treten diese auch kombiniert auf. Bereits deutlich seltener werden Clusterkopfschmerz und medikamentenassoziierter Kopfschmerz (d.h. durch häufigen Schmerzmittelkonsum ausgelöster Kopfschmerz) diagnostiziert.

Wie wirken sich diese beiden häufigsten Arten aus?

Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind das, was die meisten als „normale Kopfschmerzen“ kennen. Viele beschreiben es als enges Band oder dumpfes Drücken auf den Kopf, häufig in Zusammenhang mit Verspannungen in der Nackenmuskulatur. Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind zwar unangenehm, aber schränken nicht erheblich ein. Bei einer Migräne ist der Patient dagegen aufgrund des starken Schmerzes quasi handlungsunfähig. Migräne kann im Gegensatz zum Spannungskopfschmerz bei einem fünftel der Patienten mit einer Aura beginnen, etwa einer Sehstörung.

Welche Ursachen können dahinter stecken?

Früher hat man geglaubt, Migräne wäre ein Hirngespinnst von hysterischen Frauen. Kopfschmerzen wurden viel zu lange unterschätzt und überhaupt nicht ernst genommen. Tat-

sächlich sind Frauen altersabhängig auch häufiger von Migräne betroffen, was mit dem hormonellen Zyklus zu tun hat. Inzwischen ist die Migräne aber gut erforscht, es wird davon ausgegangen, dass die Migräne im Hirnstamm generiert wird. Ein Eiweiß (CGRP) spielt dabei eine Rolle. Hier können auch medikamentöse Therapien ansetzen. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Spannungskopfschmerzen gehen in der Regel von einer muskulären Verspannung aus. Bei den vielen anderen Arten von Kopfschmerzen ist die Ursachenforschung aber noch nicht so weit fortgeschritten, weil der Schmerz weder messbar noch beweisbar ist. Generell ist aber Stress, genauso wie Hunger oder zu wenig Flüssigkeit ein anerkannter Trigger für Kopfschmerzen, ebenso wie zum Beispiel Alkohol.

Wie viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen?

In Österreich leiden 1 Million Menschen regelmäßig unter Migräne, in Tirol sind es ca. 100.000 Menschen.

Wann können Kopfschmerzen auch wirklich gefährlich werden?

Wir unterscheiden primäre von sekundären Kopfschmerzen. Primäre Kopfschmerzen wie Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind belastend, aber ungefährlich. Sekundäre Kopfschmerzen haben ihre Ursache z.B. in einer Erkrankung und können potenziell lebensbedrohlich sein. Bei neuen Kopfschmerzen oder bei einem so noch nie dagewesenen plötzlichen Kopfschmerz – insbesondere bei Fieber oder nach einem Unfall – sollten die Alarmglocken klingeln, genauso bei Begleiterscheinungen wie neurologischen Ausfällen.

Das können eventuelle Warnhinweise für schlimmere Ursachen wie eine Hirnhautentzündung, Gefäßeinrisse, Blutungen oder sogar Tumore sein.

Ist eine Eigenmedikation bei Kopfschmerzen denn überhaupt sinnvoll?

Bei akuten Fällen eines bekannten Kopfschmerzes kann man natürlich zu Schmerzmitteln greifen, aber die selbstverschriebene Dauermedikation ist problematisch. Wenn man über drei Monate lang 10 bis 15 Tage pro Monat Schmerz-



Foto: Unsere Neurologinnen

Ein noch nie dagewesener, unbekannter und heftiger Kopfschmerz sollte genauer angeschaut werden. Insbesondere bei Begleiterscheinungen wie hohem Fieber, neurologischen Ausfällen oder bei Auftreten nach einem Unfall.

Dr. Alexandra Zangerle und Dr. Stephanie Klien – Unsere Neurologinnen, Innsbruck

mittel einnimmt, besteht die Gefahr, dass man einen schmerzmittelinduzierten Kopfschmerz auslöst. Bei Kopfschmerzen über längere Zeiträume sollte man aber einen Arzt konsultieren, um

eine geeignete Schmerzmitteltherapie zu ermitteln.

Wie kann ich Kopfschmerzen vorbeugen?

Ausdauersport ist eine Grundtherapiemaßnahme.

Es ist erwiesen, dass regelmäßiger Ausdauersport gleichwertig zu einem täglich eingenommenen Migräneprophylaxe Medikament ist. Empfohlen ist drei Mal die Woche, allerdings muss die Therapie natürlich auch in den Alltag passen. Auch eine regelmäßige Lockerung des Schultergürtels und der Nackenmuskulatur sind vorbeugende Grundmaßnahmen gegen Kopfschmerzen vom Spannungstyp und Migräne. Außerdem natürlich ausreichend trinken, regelmäßig essen und Stress reduzieren, wo es nur geht.

Im Volksmund wird Espresso mit Zitrone als Kopfschmerzmittel beworben – ist da was dran?

Bei manchen hilft es. Koffein ist auch in manchen Schmerzmitteln enthalten, was diese These unterstützt. Aber Vorsicht, Kaffee wirkt auch entsäuernd und könnte so auch Kopfschmerzen verstärken.

Elena Krasovc

Erfahrungen in Pandemiezeiten

Ein Projekt beleuchtet den Umgang der Tiroler mit den Gesundheitseinrichtungen.

„Was waren die Erfahrungen der Tiroler mit den Gesundheits- und Sozialeinrichtungen während der Corona-Pandemie.“ Dieser Fragestellung geht die fh gesundheit im Rahmen eines Projektes nach. Alle Tiroler sind eingeladen, an dem Forschungs-Projekt mitzuwirken. Egal ob jemand als Patient, Bewohner bzw. Angehöriger betroffen war, oder als Mitarbeiter von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen kritische Erfah-

rungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie gemacht hat – die Wissenschaftler sind daran interessiert, möglichst viel über diese Ereignisse zu erfahren.

Das Mitwirken der breiten Bevölkerung hilft ihnen zu verstehen, mit welchen Problemen und Herausforderungen diese während der Corona-Pandemie konfrontiert waren. Denn unterschiedliche, sich permanent ändernde Maßnahmen und Einschränkungen der Ge-



Foto: F. - stock.adobe.com

Die Befragung hilft, Rückschlüsse für die Zukunft zu ziehen

sundheits- und Sozialeinrichtungen haben während der Corona-Pandemie alle Betroffenen vor besondere Herausforderungen gestellt.

Durch die Beantwortung von Fragen wie „Was haben wir gelernt?“, „Wo gibt es

Lücken?“, „Wo hat etwas sehr gut oder auch nicht funktioniert?“, können für die Zukunft Themen aufgegriffen, erforscht und entwickelt werden. Weitere Informationen: www.fhg-tirol.ac.at/go/sag-was-dazu

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriften GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Werbeberatung: Schusterbergweg 86, 6020 Innsbruck, © 05 1727-57207 oder -57201; Gestaltung und Produktion: Tamara Hans; Tamara Vuckovic; Redaktion: MMag. Thomas Mayer; Hersteller: DZ Salzburg, Karolingerstraße 36, 5020 Salzburg