

Neue Leitlinie Kopfschmerz bei Übergebrauch von Schmerzmitteln: eine halbe Million betroffen

16. Juli 2018 - Zu oft, zu lange oder zu hoch dosiert: Schmerz- und Migränemittel können vorbestehende Kopfschmerzen verstärken und in eine chronische Krankheit verwandeln. Menschen mit häufigen Kopfschmerzen sollten vorbeugend dagegen aktiv werden, um nicht in einen Teufelskreis von Schmerzen und Medikation zu geraten, empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) in ihrer heute vorgelegten neuen Leitlinie zur Diagnose und Therapie des Kopfschmerzes durch Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln. „Unkomplizierte Migräne oder Kopfschmerz vom Spannungstyp können Patienten vielfach selbst behandeln. Allerdings sollten sie nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat Schmerztabletten einnehmen“, sagt PD Dr. Stefanie Förderreuther, Präsidentin der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Eine gezielte Prävention senkt den Bedarf an Schmerzmitteln. Mit ärztlicher und gegebenenfalls psychotherapeutischer Hilfe könnten die meisten Patienten ihre Kopfschmerzen in den Griff bekommen, so die Neurologin.

[Pressemitteilung zum Download](#)

Weltweit sind 0,7-1 Prozent der Bevölkerung von Kopfschmerzen durch Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln betroffen, in Deutschland also mindestens eine halbe Million Menschen. „Das Krankheitsbild ist häufiger bei Frauen, bei Patienten mit Depressionen, Angsterkrankungen oder anderen chronischen Schmerzen, wie z.B. Rückenschmerzen“, berichtet Prof. Hans-Christoph Diener, Essen, Kopfschmerzexperte der DGN, der die Leitlinienarbeit gemeinsam mit PD Dr. Charly Gaul, Königstein, und Professor Peter Kropp, Rostock, beide von der DMKG, koordiniert hat.

Von chronischem Kopfschmerz durch Übergebrauch von Medikamenten sprechen Ärzte, wenn Patienten mit vorbestehenden primären Kopfschmerzen (zum Beispiel Migräne oder Kopfschmerz vom Spannungstyp) über mindestens drei Monate an 15 oder mehr Tagen im Monat unter Kopfschmerzen leiden und an mehr als 14 Tagen im Monat Schmerzmittel oder an mehr als neun Tagen im Monat Migränemittel (Triptane oder Mutterkornalkaloide), Opioide oder Schmerzmittelkombinationen einnehmen. Im englischen Sprachgebrauch wird dieser Kopfschmerz als „Medication Overuse Headache“ (MOH) bezeichnet. „Die meisten Patienten ahnen nicht, dass Schmerztabletten die Schmerzursache sein können“, berichtet Diener. Umso wichtiger sei es, dass Kopfschmerzspezialisten, Neurologen, Schmerztherapeuten, Schmerzpsychologen, Hausärzte und Apotheker über das Risiko aufklären und zu wirksamen Behandlungsalternativen beraten.

Drei therapeutische Schritte empfohlen

Die Leitlinie empfiehlt ein dreistufiges Vorgehen bei der Therapie von Kopfschmerzen durch Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln, wie PD Dr. Charly Gaul, Generalsekretär der DMKG, erläutert: „Die erste Maßnahme sollte stets in der Schulung und Beratung von Patienten liegen, mit dem Ziel, die Einnahme von Akutmedikamenten zu reduzieren. Der zweite Schritt ist eine medikamentöse Prophylaxe der zugrunde liegenden Kopfschmerzkrankung. Wirkt diese Therapie nicht, sollte als dritter Schritt eine Medikamentenpause angestrebt werden. Dieser Entzug kann je nach Konstellation ambulant, tagesklinisch oder stationär durchgeführt werden.“

Sport und Entspannung senken den Bedarf an Schmerzmitteln

Damit Kopfschmerz durch ein Zuviel an Medikamenten erst gar nicht entsteht, raten die Experten zu einer konsequenten vorbeugenden Behandlung. Neben Medikamenten helfen Ausdauersport, Entspannung und Stressmanagement, Kopfschmerzattacken vorzubeugen. „Auch die Verhaltenstherapie hat sich in der Prophylaxe als wirksam erwiesen“, sagt Prof. Peter Kropp, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Rostock.

Diese Möglichkeiten der Prävention würden jedoch längst nicht ausgeschöpft, bemerkt Stefanie Förderreuther. „Viele Patienten wissen schlicht nicht, dass man vorbeugend gegen Kopfschmerzen vorgehen kann. Das ist einfach nicht in den Köpfen der Menschen. Das liegt unter anderem daran, dass sie in der Werbung nur die Akutbehandlung von Kopfschmerzen sehen. Für vorbeugende, in der Regel verschreibungspflichtige Medikamente darf dagegen nicht geworben werden. Und hinter verhaltenstherapeutisch ausgerichteten vorbeugenden Strategien steht keine Firma, die ein Interesse an Werbung hätte.“ Mit einer leitliniengerechten Therapie könne den meisten Kopfschmerzpatienten geholfen werden, betont die Ärztin. Selbst ein Kopfschmerz durch Übergebrauch von Akutmedikamenten sei behandelbar und keine Sackgasse.

Quelle

- [Diener H.-C., Gaul C., Kropp P. et al., Kopfschmerz bei Übergebrauch von Schmerz- oder Migränemitteln \(Medication Overuse Headache = MOH\), S1-Leitlinie, 2018; in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie \(Hrsg.\), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: \[www.dgn.org/leitlinien\]\(http://www.dgn.org/leitlinien\) \(abgerufen am 16. Juli 2018\).](#)

Gemeinsame Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)