

Querkopf



GEBRAUCHSANWEISUNG:

Jeder Patient und jede Kopfwehform ist anders. Die Informationsflut über alle Medien und Netze nimmt darauf keine Rücksicht und lässt uns noch einsamer zurück. Wir versuchen dem abzuhelpfen.

Der Umgang mit chronischem Kopfweh ist ausgesprochen schwierig.

Der "Querkopf" will mithelfen, diese Schwierigkeiten abzubauen. Damit sollen die persönlichen Gespräche mit ÄrztInnen* und Therapeuten nicht ersetzt, nur ergänzt werden.

Aus dem Inhalt

- **Editorial:** Sie kommen wieder die Wunderheiler
- **Krankheitsentstehung und Gefühl:** Parasiten des Alltags: muss das sein?
Der besondere Triggerfaktor: Geschlechtsverkehr (und sein Stau!)
- **Alternativ statt alternativ?** Magnet-Resonanzen der besonderen Art
- **Körperwerkstatt:** Kränker durch Wunderpillen?
- **Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen und Migräne**
- **Forschung aktuell:** Riboflavin (Vitamin B2) im Härtetest
Die langweiligsten Medikamente: viele Monate lang täglich einzunehmen.
- **Querbeet aus der modernen Hexenküche:** Der Mensch ist keine Maschine
Cannabis und Migräne
- **Briefe und Informationen aus dem Kopfwehlande**

*Wir wissen schon, dass Frauen häufiger unter Kopfweh leiden. Der Kürze halber, um Buchstaben zu sparen, haben wir im "Querkopf" die männliche Form gewählt.

Sie kommen wieder, die Wunderheiler mit ihrem Schlangen-Öl auf bunt bemalten Chilbi-Wagen

2



Einst kamen sie mit bunt bemalten Planwagen in die Städtchen des Wilden Westens, die Wunderdoktoren, und brachten den Cowboys mindestens soviel Jubel, Trubel, Heiterkeit wie ein richtiger Wanderzirkus. Sie verkauften das einzig echte Schlangenöl und verkündeten mit Pauken, Trompeten und Geheilten, dass es alles heile und alle wieder jung mache. Nachdem sie alles erreichbare Geld eingesackt hatten, machten sie sich schleunigst aus dem Staub und vermieden sorgfältig, ihr Leben lang, je wieder am selben Ort aufzutreten, eine nachweislich lebensverlängernde Methode - für den Wunderdoktor selber.

Jetzt sind sie aber wieder da, mitten unter uns.

Allheilmittel Testosteron

Ein modernes Schlangenöl des dritten Jahrtausends ist jetzt Testosteron, das männliche Geschlechtshormon. Es soll alles heilen, Impotenz, hohen Blutdruck, Depressionen, Migräne, vor allem aber das leidige Altern. Es kommt ja auch gerade im rechten Moment, nachdem das weibliche Geschlechtshormon Oestrogen, das alle Frauen jung erhalten sollte, als unwirksam entlarvt worden ist. Aber so neu ist die Sache mit dem Testosteron eben auch wieder nicht. Schon um 1860 hat der Neurologe Charles-Edouard Brown-Séquard (Mauritius, London, Washington, Buenos Aires, Paris) seine Grippe mit Affenhoden-Extrakt behandelt und sich danach mindestens zwei Wochen lang besonders gut gefühlt und diese Verjüngungskur überall empfohlen. Sogar ein Nobelpreisträger, Elie Metchnikoff (1908) hat dasselbe Mittel als Verjüngungskur propagiert. Diese frühen Testosteronkuren sind dann jeweils rasch in Vergessenheit geraten. Einer unserer Zürcher Lehrer, Manfred Bleuler, hat wohl am meisten über die Wirkungen von Testosteron auf Verhalten und Gesundheit gewusst, er hatte ja 1952 das einzige

Lehrbuch über Hormone und Psychiatrie geschrieben ("Endokrinologische Psychiatrie"). Zum Testosteron als Psychopharmakon hat er uns erklärt: "Schon mein Vater hat immer gesagt, dass das Zeug nichts nützt." Dieser Vater, Eugen Bleuler, war wegen seiner Zürcher Arbeit über Schizophrenie weltberühmt geworden. Der neue Schlangenöl-Wunderdoktor in den USA hat aber damit in wenigen Jahren 144 Millionen Dollar verdient. Wer kann da noch sagen, es habe nichts genützt? Ihm jedenfalls schon.

Allheilmittel Magnetmatte und fehlende Wirkung von Magneten auf Kopfweh

Spätestens seit dem 17. Jahrhundert sind Magnete als Heilmittel angepriesen und immer wieder rasch vergessen worden. Heute sind Magnet-Matten für mehrere tausend Franken auf dem Markt, die unterirdische Strahlen abwenden und damit vielerlei Gebrechen wie eben Migräne heilen sollen. Heute sind aber auch in der wissenschaftlichen Medizin extrem starke Magnetfelder im Gebrauch. Vor allem Migränepatienten werden immer wieder mit der Kernspintomographie (MRI) untersucht, ohne dass diese am weiteren Verlauf der Migräne etwas ändert. Auch die Magnetstimulation, mit der direkt vom Gehirn aus Bewegungen der Muskeln oder Empfindungen im Körper ausgelöst werden, erzeugt oder bessert keine Kopfschmerzen. Da darf man sich doch fragen, warum denn viel schwächere Magnetfelder irgendwelchen Einfluss auf Migräne und Kopfschmerzen haben sollten. Zurzeit sind vor allem an der ETH und der Universität Zürich Forschungen im Gang, die in einigen Jahren überhaupt erst die Grundgesetze magnetischer Wirkungen auf den menschlichen Körper erschliessen sollen (Hinweis von Prof. H. G. Wieser, USZ). Bis dahin können wir uns damit zufrieden geben, dass Wirkungen von Magneten auf den Verlauf von Kopfschmerzen und Migräne einfach nicht

Wundermittel werden als garantiert wirksam angepriesen. Wunder lassen sich nicht garantieren. Garantierte Wirksamkeit bei Heilmitteln ist Schwindel, garantiert.

bekannt sind, und so vielleicht grössere Summen sparen.

Als Wundermittel missverstanden:
Triptane machen auch abhängig

Seit zehn Jahren sind sie nacheinander erschienen, die neuen Anfallsmittel, Imigran®, Zomig®, Naramig®, Maxalt®, Relpax®, auch Triptane genannt. Sie wirken auf bestimmte Empfänger-Moleküle für Serotonin und können dadurch Migräneanfälle abbrechen. Die Entwicklung dieser Mittel war ein grosser Fortschritt. Richtig verwendet helfen sie vielen Migräneleidenden zuverlässiger als frühere Mittel. Frühere Mittel wie Cafergot®, Tonopan®, Spasmocibalgin®, Contraschmerz® konnten zur Abhängigkeit und damit zu chronischen täglichen Kopfschmerzen führen. Da die Triptane an sich besser wirken, verführten sie die Firmen und deren Ärzte zum Kurzschluss, sie seien derartige Wundermittel, dass sie alle Migräne-Kuren überflüssig machten: man brauche jetzt nur noch die neuen Anfallsmittel, keine Betablocker, Kalziumantagonisten oder Antidepressiva mehr, also keine der langweiligen Langzeit-Vorbeugemittel. Der zweite Kurzschluss war der, dass die Triptane, diese Wundermittel, im Gegensatz zu den früheren Mitteln nicht abhängig machten und kein chronisches tägliches Kopfweg verursachten. In den letzten Jahren ist aber das Gegenteil wissenschaftlich nachgewiesen worden: die Triptane machen genauso abhängig wie die früheren Anfallsmittel, sie verursachen genauso chronisches tägliches Kopfweg, und man kommt aus dieser Falle nur heraus, wenn man von seinem Triptan loskommt, sei es durch Entzug oder mit Hilfe der eben doch nicht überflüssigen Kuren mit Langzeit-Vorbeugemedikamenten. Die Beratungsstellen in aller Herren Ländern wissen schon nicht mehr, wie sie sich der stetig wachsenden Schar der Triptan-Abhängigen erwehren sollen. Die deutsche Migränegesellschaft DMKG zum Beispiel empfiehlt jetzt, Triptane nicht mehr als zehnmal im Monat anzuwenden, um Abhängigkeit und tägliches chronisches Kopfweg zu vermeiden.

Als Wundermittel hochgelobt, bei Kopfschmerzen katastrophal: Opiate

Morphium und andere Opium-Produkte oder Opiate sind die stärksten Mittel gegen schwere akute und chronische Schmerzen. Sie können aber auch Abhängigkeit und Sucht erzeugen und werden, weil viele Ärzte Sucht, Opiate und Schmerzprobleme nicht sehr gut kennen, aus unnötiger Angst vor Sucht oft nicht oder zu spät eingesetzt, wo sie dringend nötig wären, etwa bei Krebschmerzen. In den letzten zwei Jahren haben zwei Firmen mit Opiat-Produkten eine Werbekampagne durchgeführt, die darauf zielt, den Ärzten die unnötige Angst vor dem Einsatz der Opiate auszutreiben. Dabei sind sie weit übers Ziel hinausgeschossen und haben ihre Waren als Wundermittel hochgelobt, und zwar für überhaupt alle chronischen Schmerzen, darunter auch Kopfschmerzen und Migräne. Für Kopfschmerzen und Migräne sind aber Opiate überhaupt nicht geeignet, weil sie gerade bei diesen zuwenig wirksam sind, was natürlich zur Steigerung der Dosis und zur Abhängigkeit führt, und damit zu chronischen täglichen Kopfschmerzen. Abhängigkeit von Triptanen, Cafergot®, Tonopan®, Spasmocibalgin® oder Contraschmerz® kann man durch Entzug erfolgreich behandeln, wenn auch mit einer Rückfallquote von 30-50%. Bei chronischem täglichem Kopfweg durch Abhängigkeit von Opiaten beträgt aber die Rückfallquote 100% (Beobachtung von Prof. H. C. Diener, Essen, über 20 Jahre, laut mündlicher Mitteilung). Und jetzt haben wir also den Salat und müssen viele Anfragen von Kopfwehpatienten beantworten, warum man denn ihre Migräne nicht mit Opiaten behandle, ob man denn nicht lesen könne, ganz zu schweigen von den Entzugsbehandlungen bei denen, die schon in die Falle der Werber getreten sind, denen der Arzt ja erklärt hat, bei chronischen Schmerzen gebe es keine Suchtgefahr.

Fazit: auch kein Wunder!

Dr. med. H. Isler
Neurologe FMH, Zürich
Präsident 'Swiss Migraine Trust' Foundation



Video und DVD "Aktiv gegen Kopfschmerzen"

14

Leicht und lustvoll lernen, die Migräne und Spannungskopfschmerzen besser in den Griff zu bekommen.

Das Video bietet Anleitungen, wie sie Stress und Unruhe abbauen und neue Kraft tanken können.

Anhand leichter Übungen lernen Sie ihren Körper besser zu spüren, Schultern zu entspannen, den Körper auf den neuen Tag vorzubereiten und die Müdigkeit zu vertreiben. Das aufrechte Sitzen fällt plötzlich leicht. Sie spüren die Atembewegung und können kinderleicht Verspannungen im Nacken lösen und ihre Kraftwirkungen im Körper optimieren. Spezielle Übungen helfen sanft und wirksam, die Muskeln der Kiefergegend, ein richtiges Auffanglager für Verspannungen, zu lockern.

Inzwischen wird Ideokinese an vielen Universitäten in den USA unterrichtet und

gehört zum Standardwerkzeug für viele Gymnastik-, Tanz- und Sportlehrer aber auch in der Körper- und Physiotherapie. Alle Übungen wurden sorgfältig für Kopfschmerzpatienten ausgewählt und helfen anerkannterweise die Selbstheilungskraft zu fördern.

Das Set "Aktiv gegen Kopfschmerzen" besteht aus einem Videofilm/DVD und einem Übungsheft.

Kosten: Fr. 100.- zzgl. Porto

Für Mitglieder Fr. 70.- inkl. Porto

Zusätzlich können Sie zwei Lockerungsbälle, die wir bei den Übungen im Video verwenden, bestellen: Kosten: Fr. 20.- (Als Alternative können Sie auch zwei Tennisbälle benutzen)

Zur Motivation der aktiven Selbsthilfe werden die Kosten des Videos/DVD unseren Mitgliedern bei einer Teilnahme an einem unserer Selbstmanagement-Kurse "Aktiv gegen Kopfschmerzen" vollständig angerechnet.



Neu
auch als 2-sprachige
DVD erhältlich zum
gleichen Preis
wie das Video!

