



Mit Ausdauersport gegen Kopfschmerzen

## Wirksamer Bestandteil der multimodalen Kopfschmerztherapie

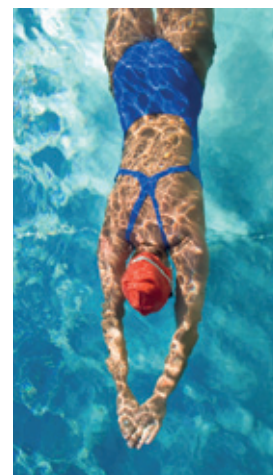


**Studien der letzten Jahre, in denen medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien miteinander verglichen wurden, zeigen, dass die Kombination verschiedener Therapieformen**

**eine stärkere und länger andauernde Wirkung bei der Behandlung von Kopfschmerzpatienten erzielt.** Welche der Therapiebestandteile in einem derart multimodalen Therapieprogramm wirksam und für das Gesamtkonzept entscheidend sind, ist der-

zeit noch offen. Es zeigt sich jedoch, dass der Ausdauersport dabei eine wichtige Rolle spielt und sich günstig auf Kopfschmerzkrankungen auswirkt.

Wird Ausdauersport als Therapie eingesetzt, ist auf die richtige Intensität und Dauer des Trainings zu achten. Zu hohe Belastungen können bei einigen Patienten Migräneanfälle auslösen. Daher sollten für jeden Patienten persönliche Trainingsbedingungen festgelegt werden. Empfohlen wird eine Trainingseinheit von ca. 30 Minuten dreimal die Woche. Wichtig ist ein Aufwärmtraining zu Beginn. Neben den günstigen Einflüssen von Ausdauersport auf die Migräne fördert Sport auch das eigene körperliche Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Stimmung, auf depressive und auf angstbezogene Symptome aus. Gut sind Ausdauersportarten, wie Nordic Walking, Jogging, Radfahren, Schwimmen usw. Sinnvoll ist - zumindest in den ersten Trainingsstunden - die Anleitung durch einen ausgebildeten Trainer.



Die richtige Auswahl der Ausdauersportart ist wichtig, denn Ihr Training soll Ihnen Freude bereiten und keine Qual sein. Nur so kann das Training fest in den Alltag integriert werden. Nehmen Sie Ihr Training so

ernst wie einen Termin beim Arzt. Grundsätzlich gilt bei der Wahl der Sportart, der Intensität und Häufigkeit: **Gut ist, was gut tut!**

*Artikel von Dr. Uta Kraus, Universität Würzburg und Dipl.-Psychologin Anna-Lena Richter, die seit September 2012 als psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie in der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein arbeitet.*

### Aus der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein

Wir sind jetzt auch Ausbildungsklinik:

#### Für Psychologen/innen und Psychotherapeuten/innen

Seit Januar 2014 darf die Klinik nach dem Therapeutengesetz Psychologen und Psychotherapeuten für ihre praktische Tätigkeit mit einem Ausbildungsumfang von 600 Stunden ausbilden.

#### Für Ärzte/innen

Die Landeskammer Hessen hat Herrn Priv.-Doz. Dr. med. Gaul, medizinischer Direktor der Klinik, und Frau Dr. med. Resch, Oberärztin, ermächtigt, Ärzte/innen gemäß der Weiterbildungsordnung in der Zusatzweiterbildung „Spezielle Schmerztherapie“ für 6 Monate weiterzubilden.

#### Für Physiotherapeuten/innen

Die Klinik bietet 4-wöchige Praktiken für Physiotherapeuten/innen an. Die ersten Praktikanten/innen von der Physiotherapieschule in Idstein haben sich mit Erfolg in der Therapie an Kopfschmerzpatienten ausbilden lassen.

Das Interview mit unserer Praktikantin finden Sie auf unserer Homepage im Internet unter: [www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de), Patienten Service, Downloads & Links.



Die Praktikantin Annkathrin Elpers (Mitte) mit den Physiotherapeuten der Klinik Manuela Beilschmidt, und Philipp Hermann.

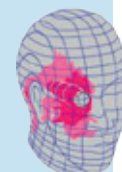
### Wir sind zertifiziert!

#### Cluster-Competenz-Centrum (CCC)

Seit November 2012 ist die Klinik zertifiziertes Cluster-Competenz-Centrum (CCC), anerkannt von der CSG e.V., der Selbsthilfeorganisation der Clusterkopfschmerzpatienten. Durch langjährige Erfahrung und Wissen im Umgang mit Betroffenen kann ein Team aus Ärzten und Psychologen alle Therapieverfahren zur Behandlung von Clusterkopfschmerzen anbieten.

#### TÜV-Nord Zertifikat

2012 erhielt die Klinik das Zertifikat als Abschluss der erfolgreichen Zertifizierung des Qualitätsmanagementsystems.





Neues aus der Medizin

## Neue Kopfschmerzklassifikation: Chronische Migräne



Priv.-Doz. Dr. med.  
Charly Gaul,  
Chefarzt der  
Migräne- und  
Kopfschmerzklinik  
Königstein

**Im Juni 2013 wurde auf dem Internationalen Kopfschmerzkongress in Boston die dritte Version der internationalen Kopfschmerzklassifikation vorgestellt. Da die Symptome und Beschwerden der Migränepatienten seit langem gut bekannt sind, hat sich an den Diagnosekriterien der Migräne selbst nichts verändert.** Eine wichtige Veränderung gab es jedoch für die noch recht neue Diagnose „chronische Migräne“.

Wer an mehr als 15 Tagen im Monat unter Kopfschmerzen leidet, von denen mindestens 8 Tage Begleitsymptome der Migräne aufweisen (Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Schmerzzunahme bei körperlicher Belastung), erhält nun die Diagnose einer chronischen Migräne, auch wenn die übrigen Kopfschmerztage keine Begleitsymptome aufweisen.

Da ein großer Teil dieser Patienten häufig zu viele Schmerzmittel oder Triptane einnimmt, kann zur Diagnose einer chronischen Migräne noch die Diagnose eines „Kopfschmerzes bei Übergebrauch von Akutmedikamenten“ hinzukommen.

### Akutbehandlung der Migräne

Lange erprobt sind die Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (Aspirin®), Ibuprofen oder auch Mischpräparate mit Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Koffein (Thomapyrin®) zur Akutbehandlung der Migräne. Bei rechtzeitiger Einnahme in hoher Dosierung (meist 1 – 2 Tabletten zu Anfallsbeginn) und zusätzlicher Einnahme eines Mittels gegen Übelkeit kommt die Mehrzahl der Kopfschmerzpatienten mit diesen Medikamenten gut

zurecht. Sollten diese Analgetika nicht ausreichen, können Migränemittel – Triptane – eingesetzt werden. In Deutschland gibt es sieben verschiedene Triptane, von denen mittlerweile zwei Naratriptan (als Formigran®) und Almotriptan (als Dolortriptan®) auch ohne Rezept frei verkäuflich sind. Dabei ist wichtig, dass Patienten wissen, dass es sich um ein Triptan handelt. Triptane dürfen nicht häufiger als an max. 10 Tagen im Monat eingenommen werden, da sie sonst zur Zunahme der Kopfschmerzhäufigkeit führen können. Um einen Übergebrauch der Akutmedikation zu vermeiden, empfehlen wir allen Patienten mit häufiger Migräne, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Viele Jahre haben sich Kopfschmerzforscher, Ärzte und Patienten Hoffnung auf die Entwicklung neuer Akutmedikamente der Migräne gemacht. Ein wichtiger Botenstoff im Gehirn CGRP (Calcitonin Gene Related Peptide) wurde intensiv erforscht. Stoffe, die die Ausschüttung und Wirkung von CGRP vermindern oder verhindern sollten, wurden mehrfach in großen Studien untersucht, letztlich sind alle Entwicklungen gescheitert und die Forschung zum Einsatz von CGRP zur Akutbehandlung von Migräneattacken wurde leider eingestellt. Neu auf dem Markt sind Neurostimulationsverfahren, die auch in der Akuttherapie der Migräne wirken können. Der Nervus vagus ist ein wichtiger Teil des unwillkürlichen (autonomen) Nervensystems. Ein Nervus vagus-Stimulator, den Patienten sich im Fall von Migräneattacken an den Hals halten und über zwei Minuten einen Stromfluss auf diesen Nerv auslösen, ist zugelassen worden. Seine Wirksamkeit wird im Moment noch weiter untersucht. Die Klinik beteiligt sich an Studien, die in Deutschland zunächst die Wirkung dieses Stimulators auf den Clusterkopfschmerz untersuchen. Studien zur Migräne sind in Planung.

### Vorbeugung der Migräne

Der Stellenwert der nichtmedikamentösen Verfahren ist in den letzten Jahren immer mehr erkannt worden. Die Migräne- und Kopfschmerzklinik in Königstein setzt seit vielen Jahren auf das Zusammenwirken von Entspannungsver-

fahren, wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training, Yoga, QiGong, Ausdauersport. Begleitend sollte eine Lebensstilanalyse und -veränderung, wenn nötig, auch mit Hilfe eines Arztes oder Verhaltenspsychologen, vorgenommen werden. Wichtig ist das Einhalten regelmäßiger Pausen- und Ruhezeiten, so dass dem Gehirn Erholungsphasen zugestanden werden. Zusätzlich können bei Patienten mit häufigen Schmerzattacken Medikamente zur Vorbeugung eingesetzt werden, wie z.B. Beta-blocker aus der Blutdruckbehandlung, Topiramat und Valproat aus der Epilepsiebehandlung sowie ausgewählte Antidepressiva (insbesondere Amitriptylin). Bei all diesen Medikamenten müssen Gegenanzeigen (Kontraindikationen) und die persönlichen Lebensumstände des Patienten analysiert und berücksichtigt werden.

Für die chronische Migräne neu zugelassen wurde 2011 der Einsatz von Botulinumtoxin (Botox®). Botulinumtoxin ist ein von Bakterien produziertes Gift, das die Übertragung von Nervenreizen auf bestimmte Muskeln hemmt. Wahrscheinlich erfolgt die Wirkung in der Migräneprevention nicht allein über eine Muskel-Lähmung, sondern vielmehr über einen Einfluss auf das schmerzleitende System. Wie bei allen anderen Prophylaktika lässt sich die Wirkung des Medikamentes nicht vorhersagen. Die Behandlung ist für die Patienten in der Regel nicht schmerzhaft. Sie kann nach 3 – 4 Monaten wiederholt werden. Sollten zwei Behandlungszyklen unwirksam sein, ist eine weitere Fortsetzung der Behandlung nicht sinnvoll.

Für schwerstbetroffene Patienten, bei denen all diese Verfahren nicht zum Erfolg führen, ist auch der Einsatz eines durch Operation zu implantierenden Neurostimulators zu erwägen. Die Ärzte der Migräne- und Kopfschmerzklinik in Königstein legen großen Wert auf eine sorgfältige Auswahl der infrage kommenden Patienten und setzen das Verfahren gezielt nach gemeinsamer Diskussion ein. Operations- und Komplikationsrisiko (z.B. das Risiko einer Infektion) müssen gegen die Chancen einer wirksamen Therapie und deutlichen Verbesserung der Lebensqualität abgewogen werden.



Die Klinikärzte stellen sich vor

## Dr. Sonja Resch im Gespräch

**Red.:** Frau Dr. Resch, Sie haben die Zusatzbezeichnung in Spezieller Schmerztherapie erworben. Was führte Sie zum Schmerz, und warum spezialisieren Sie sich jetzt weiter auf dem Gebiet der Kopfschmerzen?

**Frau Dr. Resch:** Schmerzen zu lindern war für mich schon vor Beginn meiner Ausbildung zur Anästhesistin (Narkoseärztin) ein zentrales Anliegen. In meiner Ausbildungsklinik wurde während meiner Facharztausbildung einer der ersten Akutschmerzdienste für Patienten nach Operationen in Deutschland etabliert, eine Schmerzambulanz gegründet und zunehmend die palliative stationäre und ambulante schmerztherapeutische Versorgung von Tumorpatienten übernommen. Zu dieser Zeit absolvierte ich auch meine Weiterbildung in spezieller Schmerztherapie. Während meiner fünfjährigen Tätigkeit im DRK-Schmerz-Zentrum in Mainz konnte ich im stationären, tagesklinischen und ambulanten Bereich umfassende Kenntnisse zur interdisziplinären, multimodalen Behandlung von chronischen Schmerz- und Kopfschmerzkrankungen erlangen. Neben der klassischen schulmedizinischen Schmerztherapie beschäftige ich mich auch mit komplementären Verfahren. Hier liegt mein Schwerpunkt im Bereich der Neuraltherapie.

**Worin sehen Sie besondere Chancen, Ihren Patienten zu helfen?**

Erfolgreiche Schmerztherapie durchzuführen erfordert – insbesondere bei schwer betroffenen Patienten – einen multimodalen Therapiean-

satz. Neben den medikamentösen Therapien beinhaltet dies eine intensive Patientenedukation, Information und Anleitung zu Lebensstilveränderung sowie Vermittlung von nicht-medikamentösen Prophylaxemaßnahmen und Schmerzbewältigungsstrategien. Die Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Königstein realisiert diesen Ansatz und stellt dabei den Patienten in den Mittelpunkt. Eingesetzt wird eine moderne, ganzheitliche Medizin, die neben den schulmedizinischen Maßnahmen auch naturheilkundliche Verfahren berücksichtigt und den Patienten als Individuum wahrnimmt. Die Übernahme der Position als Oberärztin in Königstein eröffnet mir Möglichkeiten, an diesem erfolgreichen Konzept mitzuwirken, es weiter mitzuentwickeln und dabei verstärkt auch komplementärmedizinische Behandlungsmethoden zu integrieren.

**Was unterscheidet Ihrer Meinung nach die Migräne-Klinik Königstein von anderen Schmerzkliniken?**

Die Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein wurde 1977 als erste deutsche Spezialambulanz für Migräne- und Kopfschmerzpatienten gegründet, zu einer Zeit, in der es in der Öffentlichkeit praktisch keine besondere Wahrnehmung für Kopfschmerzpatienten und deren Behandlung gab. Auch wissenschaftlich war die Arbeit mit Kopfschmerzpatienten noch weitgehend unterentwickelt. Schon damals wurde in der Klinik ein Therapiekonzept entwickelt, das Patienten mit entsprechender medikamentöser Akuttherapie und Prophylaxe behandelte, sowie Bausteine

*Dr. Sonja Resch ist seit Februar 2013 Oberärztin in der Klinik. Sie hat sich schon früh auf das Gebiet der Schmerztherapie spezialisiert. So hat sie als Fachärztin im DRK Schmerz-Zentrum Mainz, als Assistenzärztin in der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim in den Bereichen Anästhesiologie und Intensivmedizin, im Krankenhaus Nordwest in Frankfurt am Main in der Anästhesiologie und Schmerztherapie gearbeitet.*



der Lebensgestaltung, der Lebensstilordnung, der Naturheilkunde und Ernährungstherapie mit einschloss. Im Laufe der Jahre gewannen auch psychologische Verfahren

zunehmend an Bedeutung. Heute behandelt die Klinik Kopfschmerzpatienten nach dem Bio-Psycho-Sozialen Schmerzmodell mit den Bausteinen: Optimale Attackenmedikation, medikamentöse und nichtmedikamentöse Prophylaxe, Psychologische Therapie, Anleitung zu gesunder Lebensweise und Ernährung sowie mit weiteren innovativen Therapiemethoden. Zusätzliche Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage. Mit dem neuen Chefarzt, Priv.-Doz. Dr. Gaul, hat die Klinik einen international renommierten Kopfschmerzexperten gewonnen, der die Migräne- und Kopfschmerzambulanz mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterführt. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen sowie mit wissenschaftlichen Fachgesellschaften. Die Klinik beteiligt sich an zahlreichen klinischen Studien und wissenschaftlichen Projekten. Mittelfristig ist in Ergänzung zur stationären und ambulanten Versorgung der Aufbau einer Tagesambulanz geplant.

**Das Interview wurde von der Redaktion gekürzt. Die vollständige Fassung lesen Sie online: [www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de), Patienten Service, Downloads & Links.**

## Weitere neue Mitarbeiter der Klinik



**Dr. Myriam Schwickert** arbeitet seit November 2013 als Stationsärztin in der Klinik. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen fachgebundene Psychotherapie und Naturheilverfahren und hat ein Diplom in Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin. Außerdem war sie Dozentin und Doktorandenbetreuerin am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Essen-Duisburg und als Assistenzärztin im Klinikum Essen tätig.



**Eva Liesering-Latta** ist seit Januar 2014 als Dipl.-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie in der Klinik beschäftigt. Sie hat an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz studiert, dort ihre Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin gemacht und danach im DRK Schmerz-Zentrum in Mainz gearbeitet. Seit 2011 macht sie eine Weiterbildung zur speziellen Schmerzpsychotherapeutin gemäß DGPSF.



**Heike Horvath** ist seit 2012 Oberschwester in der Klinik. Nach ihrer Ausbildung in der neurologischen Intensivstation im Krankenhaus Nordwest Frankfurt am Main hat Heike Horvath nach ihrer Kindererziehungszeit zunächst als Schwester für Nachtwachen in der Klinik gearbeitet, bis sie 2012 ihre Stelle als Oberschwester angetreten hat. Zusammen mit einem Team will sie jedem Patienten individuell den Weg zur Reduktion seiner Schmerzen aufzeigen.



**Fabian Koch** ist seit Januar 2014 neuer Leiter der Physiotherapie. Er hat seine Ausbildung zum Physiotherapeuten am LFK Bad Krozingen gemacht und anschließend ein Studium der Ökotrophologie (Ernährungswissenschaft) an der Christian-Albrecht-Universität in Kiel absolviert. Dazu kommen Fortbildungsmaßnahmen in Lymphdrainage, Kinesiotaping, Triggerpunkttherapie, Migränetherapie nach Kern Bobath. Außerdem ist er Nordic Walking Instructor.



Mein persönliches Problem

## Wie bringe ich Familie und Beruf unter einen Hut – ohne Migräne?



Nehmen Sie sich Zeit für Erholungspausen.

**Wer hat nicht schon selbst erlebt: Erst Stress am Arbeitsplatz, dann Stress zu Hause in der Familie und anschließend bricht das Chaos aus. Doch soweit sollen Sie es nicht kommen lassen. Durch ein paar einfache Regeln lassen sich die schlimmsten Stresssituationen vermeiden.**

**1. Listen Sie kurz auf, welche Situationen Sie am stärksten stressen**, und welche Personen sind evtl. dafür verantwortlich. Wie lassen sich diese Stresssituationen vermeiden?

**2. Setzen Sie Prioritäten und Grenzen, die auch für Ihr berufliches wie privates Umfeld deutlich erkennbar sein müssen.** Mal tritt eine berufliche Tätigkeit in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit, dann müssen Familie und Haushalt mal hintenan stehen, oder umgekehrt, die Familie braucht Sie besonders, dann rücken berufliche Tätigkeiten an die zweite Stelle. Vermeiden Sie es, allen gerecht zu werden. Haben Sie dabei auch mal den Mut zur Lücke. Sie können nicht immer Hundertprozentiges leisten und die Super-Mitarbeiterin,

-Ehefrau, -Mutter sein. Haben die anderen kein Verständnis dafür, müssen sie dieses lernen.

**3. Organisieren Sie sich einen Kreis von Personen, die Ihnen helfen können**, und nehmen Sie deren Hilfe auch an, bevor Sie im inneren Chaos versinken. Das können Freundinnen sein, im gegenseitigen Austausch aber auch Kolleginnen oder Familienangehörige.

**4. Eine gute Planung ist das A und O der Stressvermeidung.** Machen Sie nicht alles auf einmal. Aktuelles erledigen Sie sofort. So fühlen Sie sich schon gleich erleichtert. Es gibt Aufgaben, die erst mittelfristig oder gar langfristig getan werden müssen. Tragen Sie diese Aufgaben in einen Kalender ein. So haben Sie das Gefühl, die Über-



sicht zu behalten und alles im Griff zu haben. Vergessen Sie dabei nicht, Zeit für sich selbst einzuplanen, z.B. für Ihre täglichen

Entspannungsübungen, für Ihren Ausdauersport dreimal die Woche, für Erholungspausen, Zeiten zum Lesen, fürs Theater oder Kino, für den Einkaufsbummel und was Ihnen sonst noch Spaß macht. Diese Dinge sind genauso wichtig wie die Erledigungen für Beruf, Familie und Haushalt.

Hinweise von der Klinik

## Patientenratgeber, Kontakte, Therapie



Sie erhalten den **Patientenratgeber** als Printausgabe in der Klinik oder bei Amazon, als ebook bei Amazon, und für Apple-User gibt es den Patientenratgeber als eBook im iBook-Store von Apple. Wer

**Kontakte** zu Kopfschmerz betroffenen knüpfen oder bestehende Kontakte aus eventuell vergangenen Klinikaufhalten aufrecht erhalten möchte, kann dies auf der Facebookseite der Klinik tun. Jugendliche im Alter zwischen 12 und 16 Jahren haben die Möglichkeit, an einem dreiwöchigen stationären multimodalen **Therapieprogramm** für Jugendliche teilzunehmen. Ziel des Programms ist es, den Jugendlichen Kenntnisse über ihre Erkrankung zu vermitteln. Gelernt werden soll ein verantwortungsbewusster Umgang mit der Medikation und die Bedeutung vor allem nichtmedikamentöser Strategien zur Kopfschmerzreduktion. In wiederkehrenden Abständen finden **Gruppenabende** für ambulante Kopfschmerzgruppen statt. Die Gruppenabende umfassen ärztliche Vorträge über Kopfschmerzen und medikamentöse Kopfschmerzbehandlung, verhaltenstherapeutische Arbeit mit unseren Psychologen zu Kopfschmerzauslösern, Umgang mit Stress und Schmerzbewältigung sowie physiotherapeutisch geleitete Termine mit Anleitung zu physiotherapeutischen Übungen und viele Informationen rund um Bewegung und Kopfschmerzen. Eine Schulungsreihe umfasst 12 Veranstaltungen von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr. **Eine ausführliche Beschreibung aller Hinweise finden Sie unter [www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de)**

## Meiner Meinung nach...

Dr. Ronald Brand  
Geschäftsführer der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein



**Die Klinik hat in den letzten Jahren viel investiert:** Neue Mitarbeiter eingestellt, Mitarbeiter auf dem Gebiet der Schmerztherapie geschult, Schwerpunkte, wie das Clusterkopfschmerzkompetenz-Centrum (CCC) aufgebaut, die ärztliche und die physiotherapeutische Ambulanz

ausgebaut, den Status einer Ausbildungsklinik für Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten erhalten, an Studien teilgenommen, selbst Studien durchgeführt. Alles dies war wichtig und notwendig, um den richtigen Schritt in die Zukunft zu tun mit Maßnahmen, die das Wohl der Patienten im Auge haben.

### IMPRESSUM

Migräne- u. Kopfschmerz-Klinik Königstein  
Ölmühlweg 31  
D-61462 Königstein/Taunus  
Telefon: 06174.2904-0  
info@migraene-klinik.de  
www.migraene-klinik.de  
Redaktion: Barbara Schick  
Marketing Team Schick  
marketing-schick@gmx.de

