

Spannungskopfschmerz

Pfefferminzöl ist anderen Analgetika ebenbürtig

Bis heute gibt es kein spezielles Medikament, das für die häufigste Kopfschmerzform überhaupt, den Spannungskopfschmerz, entwickelt wurde. An der Kieler Universitätsklinik für Neurologie wurde nun erstmals systematisch die Anwendung von Pfefferminzöl untersucht. Die Pfefferminze ist als Heilpflanze seit dem Altertum bekannt. Plinius der Ältere empfahl, bei Kopfschmerzen frische Pfefferminzblätter auf die Schläfen aufzulegen. Die genaue Wirkungsweise wurde aber nie wissenschaftlich geklärt. Bislang lagen auch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit vor.

Hauptbestandteile (50 bis 86 Prozent) des Öls der Pflanze *Mentha piperita* sind Menthol und Menthon. Bei lokaler Anwendung von Pfefferminzöl auf der Haut werden, selbst in geringen Mengen, Kälte- und Druckrezeptoren erregt, in hohen Konzentrationen auch Wärme- und Schmerzrezeptoren stimuliert. Menthol bewirkt eine Änderung der Zellmembran mit einer vermehrten elektrischen Aktivität. Hohe Konzentrationen von Menthol entfalten eine lokal anästhesierende Wirkung. Pfefferminzöl kann außerdem die Wirkungen der Schmerz-Nerven-Botenzstoffe Serotonin und Substanz-P hemmen. Beide Substanzen spielen bei der Entstehung von Kopfschmerzen eine entscheidende Rolle. In den Untersuchungsreihen zeigte zehnpromzentiges Pfefferminzöl in alkoholischer Lösung die ausgeprägtesten Wirkungen.

Erstmals liegen nun auch, wie Dr. Hartmut Göbel (Universität Kiel) auf einer Pressekonferenz der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft in Bonn berichtete, neue Ergebnisse zur Wirksamkeit von Pfefferminzöl aus einer streng kontrollierten klinischen Studie vor. Die Untersuchung wurde mit Mitteln des Bundesforschungsministeriums gefördert.

Die Prüfung erfolgte bei 164 einzelnen Kopfschmerzepisoden gegen das Schmerzmittel Paracetamol sowie gegen Placebo. Die Anwendung des Öls erfolgte großflächig auf Stirn und Schläfen, und zwar zweimal nach 15 und 30 Minuten.

Signifikante Reduktion

Im Vergleich zu Placebo konnte mit Pfefferminzöl bereits nach 15 Minuten eine signifikante Reduktion der Kopfschmerzen erzielt werden. Die Schmerzintensität reduziert sich im Verlauf einer Stunde weiter. Auch Paracetamol erwies sich als signifikant wirksam gegenüber Placebo.

Zwischen der Wirksamkeit von 1 g Paracetamol und zehnpromzentigem Pfefferminzöl bestand kein Unterschied.

Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind mit Abstand die häufigste Kopfschmerzform und zählen zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Nach neuen Studien leiden 54 Prozent unter Kopfschmerzen vom Spannungstyp, 38 Prozent unter Migräne, und nur acht Prozent der Kopfschmerzen haben andere Ursachen. Der Spannungskopfschmerz, der oft nach längerem Sitzen am Computer oder Autofahrten auftritt, kann 30 Minuten bis zu sieben Tage andauern.

Episodisch auftretend ist dieser „Kopfschmerz pur“ häufig ohne Krankheitswert, seine chronische Form kann jedoch derartig gravierend für die Betroffenen sein, daß sie zur Aufgabe des Berufes und zu einer drastischen Einschränkung der allgemeinen Tätigkeit führt. „Diese Kopfschmerzform kann das berufliche und soziale Leben komplett zerstören“, so Göbel. Dr. med. Cornelia Herberhold

„Fit for fun“ durch Selbstmedikation

Viele Patienten versuchen, die Kopfschmerzen durch häufige Einnahme von Schmerzmitteln zu mindern. Damit wächst die Gefahr, daß durch Medikamente ausgelöste Dauerkopfschmerzen das primäre Kopfschmerzproblem zusätzlich verschlechtern.

Analgetika sind die meistverkauften Arzneimittel in Deutschland. Bei den Apotheken führten 1995 mit knapp 194 Millionen verkauften Packungen die Analgetika mit weitem Abstand vor den Husten- und Erkältungsmitteln mit 140 Millionen Packungen. Insgesamt werden 75 Prozent aller Schmerzmittelpackungen ohne Rezept in der Apotheke verkauft. Schmerztherapie ist eine Therapie der Selbstmedikation, nach dem Motto „fit for fun“.

Arzneimittel werden gern genommen, um Probleme hinwegzuschlucken, und reihen sich damit mit Alkohol und Nikotin in die chemisch gebundenen Bewältigungsstrategien ein. Kopfschmerzen können auch ein wesentlicher Grund für die Entstehung von Suchtverhalten sein. Eine Untersuchung des Instituts für Suchtprävention und angewandte Psychologie in Schleswig-Holstein ergab, daß je nach Schultyp schon 20 bis 40 Prozent der Schüler Kopfschmerzen als ihr wichtigstes und hartnäckigstes Gesundheitsproblem angeben.

80 Prozent der Kopfschmerzpatienten gehen nicht zum Arzt. Ihr Informationsdefizit ist besonders gravierend: Fast die Hälfte der Betroffenen hat keine speziellen Informationen. Das Thema ist allerdings auch an der wissenschaftlichen Medizin vorbeigegangen, denn dieser Kopfschmerztyp liegt laut Dr. Hartmut Göbel (Universität Kiel) in einem unklar definierten interdisziplinären Niemandsland. CH