



Andreas Jahn

ist Redakteur bei GuG.
jahn@gehirn-und-geist.de

Schmerz lass nach!

Migräne kenne ich zum Glück nicht aus eigener Erfahrung. Gehört habe ich davon zuerst als Kind, als ich Erich Kästners Roman »Pünktchen und Anton« las: »Nach dem Mittagessen kriegte Frau Direktor Pogge Migräne. Migräne sind Kopfschmerzen, auch wenn man gar keine hat.« Der Kinderbuchautor karikierte das Leiden als zum guten Ton der feinen Gesellschaft gehörig. Tatsächlich stoßen viele Betroffene auch heute noch auf Unverständnis, das die stunden- oder tagelang anhaltenden rasenden Kopfschmerzen vielleicht sogar verschlimmert. Migräne – eines der wohl am meisten bagatellisierten Leiden der Menschheit – ist »leider keine Einbildung«, wie die US-Mediziner David Dodick und Jay Gargus auf S. 40 unseres Dossiers klarstellen. Es bündelt die wichtigsten Artikel zum Thema Schmerz aus GuG sowie unserer Schwesterzeitschrift »Spektrum der Wissenschaft«.

Dabei hat Schmerz durchaus sein Gutes. Die Natur warnt uns damit vor den Gefahren des Alltags. Selbst aus dem tiefen Seelenschmerz, der uns trifft, wenn uns ein geliebter Partner verlässt, kann neuer Lebensmut wachsen (S. 93).

Wie entstehen Schmerzen? Welche physiologischen und psychologischen Mechanismen liegen ihnen zu Grunde? Eine wesentliche Erkenntnis: Das wichtigste Organ hierfür sitzt im Kopf. Wie das Gehirn, obwohl selbst gar nicht schmerzempfindlich, Schmerz verarbeitet, zeigt unsere Infografik auf S. 16/17.

Im Schnitt schluckt jeder Deutsche etwa 50 Schmerztabletten pro Jahr. Ärzte testen aber auch ungewöhnliche Alternativen, wie etwa Reizstrom (S. 61). Hirnscans können ebenfalls helfen, chronische Schmerzen zu bekämpfen, da sich die Aktivität unserer grauen Zellen per Neurofeedback beeinflussen lässt. GuG-Redakteur Joachim Retzbach hat die Technik ausprobiert (S. 54).

Beide Methoden gelten als viel versprechend; die Schmerztablette wird aber wohl noch lange das Mittel der Wahl bleiben. Eine Selbsttherapie à la »Viel hilft viel« dürfte jedoch kontraproduktiv sein. Denn die bunten Pillen können das Leiden, das sie bekämpfen sollen, selbst auslösen! Mediziner wie der Kopfschmerzspezialist Hans-Christoph Diener kreierten hierfür eine eigene Kategorie: den »medikamenteninduzierten Kopfschmerz« (S. 38). Statt dem schnellen Griff zur Hausapotheke empfiehlt er den Gang zum Arzt.

Mitunter steckt aber auch tatsächlich Einbildung hinter mancher Schmerzempfindung, wie der Noceboeffekt offenbart: Es genügt, fest davon überzeugt zu sein, dass ein Medikament schädliche Nebenwirkungen hat – und schon treten sie ein (S. 88). Und so wurzelte vielleicht auch Frau Direktor Pogges regelmäßige Migräne in ihrer Psyche.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihr