

11. November 2021

## 12. Bielefelder Schmerztag

### **Wenn es im Kopf hämmert, pocht und sticht**

**Bielefeld-Bethel.** Mehr als 80 Expertinnen und Experten in Sachen Schmerz brachten sich beim 12. Bielefelder Schmerztag auf den neuesten Stand von Diagnose, Therapie und Forschung zum Thema Kopfschmerzen. Die Universitätsklinik für Anästhesiologie, Intensiv-, Notfallmedizin, Transfusionsmedizin und Schmerztherapie (AINS) am Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) hatte mit 2G-Regelung und Abstand in die Neue Schmiede in Bethel eingeladen. Ein wichtiges Ergebnis: Psychologische Therapieverfahren bei der Migränebehandlung haben Langzeitwirkung.

Fast jeder kann ein Wörtchen mitreden, wenn es um Kopfschmerzen geht. 54 Millionen Bundesbürger sind betroffen. Der Griff zur Schmerztablette geht schnell, der Weg zum chronischen Schmerz ist kurz. 250 verschiedene Kopfschmerzarten gibt es. „Heute werden Kopfschmerzen ernst genommen. Früher waren die Betroffenen allein gelassen. Es herrschte die Meinung: Das ist doch alles Einbildung.“ Diese Ansicht aus den 70ern und 80ern untermauerte PD Dr. Wilfried Witte von der Universitätsklinik AINS am EvKB zum Einstieg in den 12. Bielefelder Schmerztag mit aussagekräftigen Filmdokumenten. 2021 sprechen die Zahlen für sich. Allein in NRW werden jährlich rund 20.000 Menschen stationär wegen Migräne behandelt.

„Wir wissen noch nicht ganz genau, was eine Attacke auslöst. Wir kennen nur mögliche Trigger (Schlüsselreize). Die Top-Drei sind Stress, schlafbezogene Faktoren oder emotionale Belastungen.“, sagt Dr. Timo Klan vom Psychologischen Institut in Mainz, Er arbeitet mit psychologischen Therapieverfahren bei Migränepatientinnen und -patienten. „Es macht Sinn, nicht nur Medikamente zu geben, sondern auch psychologische Therapien anzubieten.“

Aus seiner Forschungsarbeit und Praxis hat der Diplom-Psychologe Klan mit seinem Team ein praxisnahes Handbuch zum Migränemanagement zusammengestellt. Gemeinsam mit einem Arzt oder Therapeuten erarbeiten die Patientinnen und Patienten sieben Module. Zum Einstieg erhalten die Betroffenen solides Fachwissen über die eigene Erkrankung. Außerdem steht die persönliche Lebensweise auf dem Prüfstand. „Die meisten Patienten

**Zentrale Öffentlichkeitsarbeit · Presse + Kommunikation**

Quellenhofweg 25 · 33617 Bielefeld · Telefon 0521 144-3512 · Telefax 0521 144-2274  
presse@bethel.de · Verantwortlich: Johann Vollmer · [www.evkb.de](http://www.evkb.de)



wissen, regelmäßiger Schlaf, gesundes Essen, kein Nikotin tun gut, aber sie halten sich nicht daran. Da müssen wir unterstützen“, so Klan. In weiteren Modulen lernen die Teilnehmenden mit Angst vor den Migräneattacken umzugehen und die Migräneattacke zu managen, Migräneauslöser in den Griff zu bekommen und Stress zu bewältigen. „Wir trainieren gemeinsam, damit die psychologischen Therapien in den Alltag wie selbstverständlich übernommen werden.“ Nur das bringe Erfolg. „Kurzfristig hilft das Programm noch nicht. Aber nach einem Jahr, hat sich gezeigt, dass ein Großteil der Patientinnen und Patienten davon profitiert hat. “

„Unsere Aufgabe in der Schmerztherapie ist es, den Patientinnen und Patienten unter ärztlicher Kontrolle körperlich, gedanklich und verhaltensbezogen, kombiniert mit einer modernen medikamentösen Therapie, Lebensqualität wiederzugeben“, so das Fazit von Universitätsprofessor Dr. Sebastian Rehberg, Direktor der Universitätsklinik AINS am EvKB. Die große Resonanz auf diese Fortbildungsveranstaltung zeigte deutlich, dass die Mediziner in Praxen und Kliniken immer stärker mit dem Problem Kopfschmerzen konfrontiert werden.

Bildtexte:

BU 1: Das Organisationsteam des 12. Bielefelder Schmerztages im November:

v. l.: Dr. med. Johannes Bußmann, Prof. Sebastian Rehberg, PD Dr. med. Wilfried Witte, Dr. med. Heinz-Jürgen Sommer und Dr. phil. Dipl.-Psych. Wolfgang Richter

BU2: Das Referententeam v. l.: Prof. Dr. med. Boris Zernikow, Deutsches Kinderschmerzszentrum Datteln, Dr. Timo Klan, Psychologisches Institut in Mainz, PD Dr. med. Wilfried Witte, Universitätsklinik für AINS am EvKB, Dr. med. Mareike Kroll, Klinik für Neurologie am EvKB, Dr. med. Hans-Joachim Hoff, Klinik für Neurologie am EvKB, Dr. med. Peter Storch, Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Jena.

Fotos: Sarah Jonek

*Über eine Veröffentlichung würden wir uns freuen.*