



## Ihr Arztbesuch: Wie Sie ein zufriedenstellendes Ergebnis erreichen

Ungeachtet dessen, wie gut vorbereitet Sie sich fühlen, könnte es Ihnen passieren, dass es Ihnen nicht möglich, sich richtig auszudrücken, zu beschreiben, wie es Ihnen geht oder wie Ihre bisherige Krankheitsgeschichte verlief, sobald Sie vor Ihrem Arzt sitzen. Ein solches Gespräch frustriert alle Beteiligten und führt zu guter Letzt zu keinem oder nur geringem Erfolg Ihres Arztbesuchs. Dies trifft insbesondere für Krankheiten wie den Kopfschmerz zu, da hierbei das medizinische Problem von Natur her nur subjektiv zu beschreiben und daher eine genaue und prägnante Krankengeschichte maßgeblich für eine effektive Diagnose und Behandlung ist. Was können Sie, als Kopfschmerzpatient, tun, um den maximalen Nutzen aus Ihrem Arztbesuch zu ziehen?

Erstens, seien Sie sich bewusst, dass trotz der hohen Verbreitung von Kopfschmerzen (insbesondere Migräne), relativ wenige Ärzte in der Diagnose und Behandlung von Kopfschmerzen erfahren sind. Außer für den Fall, dass Ihr Arzt ein Kopfschmerzspezialist ist, ist es empfehlenswert, dass Sie sich mit dem grundlegenden Wissen über Kopfschmerzen vertraut machen. Zum Beispiel haben über 90% der Patienten, die sich nicht notfallmäßig mit Kopfschmerzen vorstellen (und dies ist eine Tatsache, die vielen kompetenten Ärzten unbekannt ist), eine Migräne oder eine wahrscheinliche Migräne als Diagnose. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, sollten Sie sich die Zeit nehmen, etwas über die üblichen Symptome der Migräne zu lernen und ermitteln, ob diese zu Ihren Kopfschmerzen „passen“. Wo kann man diese Informationen leicht zugänglich erhalten? Diese Informationen finden Sie zum einen in einem weiteren Teil des „Leitfaden für Kopfschmerzpatienten“ sowie in den Internetauftritten der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft ([www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)), der

Amerikanischen Kopfschmerzgesellschaft (American Headache Society:

[www.americanheadachesociety.org](http://www.americanheadachesociety.org)), und der amerikanischen Nationalen Kopfschmerzstiftung (National Headache Foundation: [www.headaches.org](http://www.headaches.org)), welche Patientenschulungen anbieten. Mit Hilfe dieser Websites können Sie auch etwas über Selbsthilferatgeber für Kopfschmerzpatienten von angesehenen Autoren erfahren.

Egal, ob Sie Migräne, eine andere primäre Kopfschmerzerkrankung oder Kopfschmerzen haben, die wiederum nur Symptom einer anderen Erkrankung sind, gibt es einige spezifische Informationen, die für Ihren Arzt sehr hilfreich sind: (1) Wann genau begannen Ihre Kopfschmerzen Ihre täglichen Routineaufgaben zu beeinflussen? (Als junger Teenager? Während der Schwangerschaft? Letzen Sommer? Gestern?); (2) Wie häufig leiden Sie unter Kopfschmerzen und wie häufig sind die Kopfschmerzen stark genug, dass sie mit Ihrer täglichen Routine kollidieren? (Ein einfaches Kopfschmerztagebuch kann sehr hilfreich sein, Antworten zu geben. In einem anderen Teil unseres „Leitfaden für Kopfschmerzpatienten“ finden Sie ein Kopfschmerztagebuch; wenn möglich, beginnen Sie damit, das Kopfschmerztagebuch einen Monat vor Ihrem Arztbesuch zu führen und bringen Sie es mit); (3) Wie lassen sich Ihre Kopfschmerzen charakterisieren? (z.B. typische Dauer, Art des Schmerzes – pulsierend, drückend, Lokalisation des Schmerzes, Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht-/Lärmempfindlichkeit, Tränen oder Nasenlaufen); (4) Haben sich in der letzten Zeit Ihre Kopfschmerzen oder die Frequenz Ihrer Kopfschmerzen verändert? (Wenn ja, wie haben sie sich verändert?); (5) Welche Medikamente haben Sie bisher eingenommen, um den Kopfschmerzen vorzubeugen oder um das akute Auftreten zu



behandeln? (Wie haben Sie hierauf reagiert?); (6) Welche diagnostischen Verfahren sind bereits bei Ihnen durchgeführt worden? (z.B. Computertomographie, Kernspintomographie – MRT, Lumbalpunktion, Angiographie); (7) Welche Medikamente nehmen Sie aktuell ein, um Ihre Kopfschmerzen zu behandeln? (In welcher Dosierung und wie oft nehmen Sie diese ein; nennen Sie auch nicht-verschreibungspflichtige Medikamente); (8) Was sind wichtige Komponenten Ihrer medizinischen Vorgeschichte und welche anderen Medikamente nehmen Sie ein?

Bringen Sie alle wichtigen Unterlagen zu Ihrer Krankengeschichte mit, aber bitte vermeiden Sie, es zu übertreiben. Es gibt nur wenig, das Ihren Arzt mehr aufhält als Stapel von Röntgenbildern, Computertomographien und dicken, willkürlich zusammengestellten (und zum Teil irrelevanten) Aktenstapeln. Während CDs mit Voraufnahmen leichter zu transportieren sind, helfen Sie wenig dabei, die Zeit und Mühe zu reduzieren, die für Ihren Arzt notwendig sind, diese zu sichten. Versuchen Sie, vor Ihrem Arzttermin eine zusammenhängende Vorgeschichte Ihrer Kopfschmerzen, Krankengeschichte sowie eine Liste aktuell eingenommener Medikamente (und Dosierungen) zu erstellen, die nicht länger als eine Seite ist. Versuchen Sie, Kopien von Befunden bisher durchgeführter Computer- oder Kernspintomographien, Angiographien und von Entlassungs- oder Behandlungsbriefen mitzubringen, die in Zusammenhang mit Ihrer Kopfschmerzerkrankung stehen.

Wie schon vorher angemerkt, machen Sie sich mit dem Thema Kopfschmerz vertraut, bevor Sie zu Ihrem Arzt gehen. Es ist einfacher, einen effektiven Behandlungsplan zu erstellen, wenn Sie eine Vorstellung davon haben, was „Migräne“ ist und wie sie behandelt wird. Stellen Sie Fragen wie: Ist es für mich sinnvoll, eine Kopfschmerzprophylaxe einzunehmen?

Was kann ich akut einnehmen, um meine Kopfschmerzen zu behandeln, wenn mir zu übel ist, eine Tablette zu schlucken? Welche Nebenwirkungen habe ich zu erwarten? Welche nichtmedikamentösen Strategien kann ich anwenden, um meine Kopfschmerzen zu behandeln? Welche Medikamente kann ich sicher vor und während einer geplanten Schwangerschaft einnehmen?

Zusammenfassend: Um Ihren Arztbesuch zu optimieren, kommen Sie gerüstet mit einem Grundwissen über Kopfschmerzen, einer zusammenfassenden Krankengeschichte, die sowohl Ihre individuellen zuvor aufgelisteten Charakteristiken der Kopfschmerzen, als auch die weiteren, für die Behandlung Ihrer Kopfschmerzen, relevanten Informationen zu Ihrer Krankengeschichte beinhaltet. Glücklicherweise sind bei akkurater Diagnose und einem in der Behandlung von Kopfschmerzerkrankungen erfahrenen Arzt, Ihre Aussichten auf einen Behandlungserfolg exzellent.

John F. Rothrock, MD  
Editor-in-Chief, *Headache*  
Professor and Vice Chair  
Director, Headache Treatment and Research  
Program  
University of Alabama at Birmingham  
Birmingham, AL, USA

*Übersetzt durch Oliver Summ, MD*