

Kopfschmerz

Mit hämmerndem Kopfschmerz sitze ich zuhause auf der Couch und schreibe diesen Artikel. Warum? Weil ich der Meinung bin, so ziemlich alles gegen die anhaltenden Schmerzen im Schädel getan zu haben, die mir seit ein paar Stunden besonders stark im wahrsten Sinne des Wortes auf die Nerven gehen. Wenn es nicht hilft, sich mit Wasser abzufüllen, an der frischen Luft Erfrierungen davon zu tragen, sich den Kopf mittels Dehnübungen nahezu abzureißen und wenn man auch keinen Kaffee mag, dann ist die einzige verbleibende Möglichkeit, der Ursache auf den Grund zu gehen. Hängt meine Plage nur mit meiner Erkältung zusammen oder gibt es vielleicht eine tiefere, psychologische Erklärung dafür?

Nun ja. Wie eine kurze Recherche über den allseits anerkannten, von Seriosität, Zuverlässigkeit und Integrität jedoch weit entfernten, Prof. Dr. med. Google ergeben hat, gibt es für das, was wir als stechenden Schmerz aus dem Inneren unseres Kopfes kennen, mehrere Erklärungen. Zunächst einmal unterscheidet man entweder nach der Art oder der Ursache.

Nach Ursache ist in zwei Hauptgruppen zu unterscheiden: primär und sekundär. Primär bedeutet, der auftretende Schmerz ist nicht nur Symptom anderer Erkrankungen sondern selbst die Erkrankung. Ihr kann man bei-

spielsweise Spannungs- oder Clusterkopfschmerz sowie die allseits bekannte Migräne zuordnen, so schreibt es die Allgemeine Ortskrankenkasse, besser bekannt unter ihrer Kurzform AOK. Ihre Ursache ist nicht genau bekannt, jedoch ist es naheliegend, dass Fehlregulationen des Schmerzsystems im Gehirn, ausgelöst durch Faktoren wie Stress, zur Freisetzung von Botenstoffen führen, welche wiederum zu Entzündungen und anderweitigen Veränderungen der Blutgefäße führen. Sekundäre Kopfschmerzen dagegen liegen andere Krankheiten zugrunde, wie bspw. Traumata oder Tumoren, treten daher auch wesentlich seltener auf. Nur jeder zehnte Kopfschmerz ist sekundär, so geht es aus dem „Journal of Headache and Pain“ des englischen biomed-central-Verlags (BMC) hervor.

Geht man wiederum nach den verschiedenen Erscheinungsformen des Schmerzes, so kommt International Headache Society (IHS) auf über 250 verschiedene Arten mit 367 verschiedenen Hauptdiagnosen.

Doch was habe ich davon? Am nahe-liegendsten ist tatsächlich, dass meine Cephalgie auf eine Erkältung zurück-zuführen sein wird. Doch nicht allzu unrealistisch schätze ich es ein, dass diese Schmerzen durch ständige Gedanken Stress ausgesetzt und, fortwährend mit nicht aufschiebbaren Aufgaben beschäftigt, verstärkt wurden.

Was ich damit konkret meine? Selbst wenn ich mal zwei Tage zuhause bleibe, muss ich immer noch an all die Dinge denken, die, bin ich wieder in der Schule, auf mich zukommen werden. Fühle ich mich nicht gut und entscheide, am Tag der Ethik-Klausur daheim zu bleiben, mich zu erholen, da angewandte Philosophie offensichtlich nicht das beste Hausmittel gegen Kopfweh ist, so denke ich trotzdem den ganzen Tag an Ethik – an den Nachschreibetermin – und all die bevorstehenden Leistungserhebungen. Was kann man dagegen tun? Offengesagt: ich weiß es nicht. Ich versuche mich in diesem Fall auf eine mögliche Zeit ohne To-Do's, also aktuell hoffentlich die Weihnachtszeit, zu konzentrieren. Das heißt aber auch, dass es gilt, bis dahin durchzuarbeiten. Schiebe ich weiterhin auf, so muss ich im Worst-Case-Szenario selbst über Weihnachten an das Nachreichen einer (aufgeschobenen) Arbeit denken – und die nächste lernfreie Zeit sind die Sommerferien.

Und Ta-da: mir geht es nicht besser! Ich schätze mal, dir, lieber Leser, auch nicht, aber immerhin ist nun die Zeit kürzer, bis ich endlich wieder müde und damit bereit bin, zu schlafen – der immer noch effizienteste Weg, das Denken abzuschalten und dem Kopf seine wohlverdiente Pause zu gönnen.

Jeremias Ruff