

Studie: Wasser trinken gegen Kopfschmerzen (2004)

Kann Wassermangel Kopfschmerzen auslösen? Wissenschaftler der Londoner Migraine Clinic gingen der Frage auf den Grund.

Bemerkungen zweier Medizinstudenten machten Dr. Blau¹ erstmals auf Wassermangel als mögliche Ursache eines speziellen Kopfschmerzes aufmerksam. Dr. Blau, ein Neurologe, der sich sein Leben lang mit Migräne und anderen Kopfschmerzen beschäftigt hat, war dieser Kopfschmerzauslöser bisher weder bekannt noch wurde Wassermangel als Kopfschmerzauslöser in der medizinischen Fachliteratur beschrieben.

Kopfschmerzen aufgrund einer Austrocknung (Dehydration) sind in der Literatur lediglich nach einer Dialyse oder nach Alkoholgenuss beschrieben. Eine unzureichende Zufuhr von Wasser als Kopfschmerzauslöser fand bisher keine Berücksichtigung. Diese Studie beschreibt einen neuen Kopfschmerz, der allein durch Wassermangel ausgelöst wird.

Vorgehensweise

Über 300 zufällig ausgewählte Personen wurden befragt, ob sie schon einmal Kopfschmerzen aufgrund von Flüssigkeitsmangel hatten. Zirka bei jedem Zehnten war dies der Fall, so dass 34 Personen in die Studiengruppe aufgenommen wurden.

Bei den Studienteilnehmern wurden folgende Informationen erfragt:

- wo der Kopfschmerz saß und wie stark er war,
- was den Schmerz beeinflusste,
- welche Flüssigkeitsmenge benötigt wurde und wie lange es dauerte, bis die Symptome verschwanden.

Ergebnisse

Die Kopfschmerzen aufgrund von Wassermangel wurden im Stirnbereich (15), an den Schläfen (8), überall (7), am Hinterkopf (4) gefühlt. Die Mehrheit nahm einen tiefen Schmerz wahr (20), andere nur oberflächlich (8) und die Verbleibenden waren unsicher (6).

Der Schmerz war pochend (10), stechend (10), drückend (4) dumpf (4) oder unbestimmt (6). Er wurde verstärkt durch Kopfbewegungen (6), Vorbeugen (4), Bewegung (4), Aufstehen (1). Fünf der Befragten antworteten, dass der Schmerz durch nichts verstärkt wurde, 14 Personen waren sich unsicher.

Die 34 Personen wurden nach der Zeitspanne, die nach dem Trinken von Wasser bis zur Linderung der Kopfschmerzen verstrich, in zwei Gruppen eingeteilt:

- Gruppe 1 (22 Personen): völlige Beschwerdefreiheit innerhalb von 30 Minuten nach dem Trinken von zirka $\frac{1}{2}$ Liter Wasser.
- Gruppe 2 (11 Personen): völlige Beschwerdefreiheit innerhalb einer bis drei Stunden nach dem Trinken von $\frac{1}{2}$ bis 1 Liter Wasser.
- 1 Person benötigte zusätzlich zur Flüssigkeitsaufnahme noch Schlaf. Lediglich 3 von insgesamt 34 nahmen einfache Schmerzmittel (Aspirin oder Ibuprofen).

Schlussfolgerungen

Kopfschmerzen aufgrund von Wassermangel sind häufig, aber nicht in der medizinischen Fachliteratur beschrieben. Blau et al. skizzieren sie als einen primären Kopfschmerz², voraussetzend, dass

- der Schmerz von der Gehirnhaut (Meningen) ausgeht,
- das Gehirn ebenfalls beteiligt ist.

Blau et al. vermuten, dass Wassermangel auch ein begünstigender Faktor für die Entstehung und Verstärkung von anderen Kopfschmerzen ist und vielleicht auch eine Rolle bei Migräne, insbesondere bei der Dauer von Schmerzattacken, spielen kann.

Empfehlung des Forum Trinkwasser e.V.:

Bei unerklärlichen Kopfschmerzen lautet die Empfehlung, ½ bis 1 Liter Wasser zu trinken. Nach einer halben Stunde, spätestens aber nach drei Stunden sollten die Symptome zurückgegangen sein, wenn Wassermangel der Grund für die Kopfschmerzen war.

¹ Blau JN, Kell CA, Sperling JM: Water-deprivation headache: a new headache with two variants. Headache. 2004 Jan; 44(1): 79-83.

² Anmerkung: Bei primären Kopfschmerzen ist der Schmerz selbst die Erkrankung. Dagegen liegt bei sekundären Kopfschmerzen eine Ursache zugrunde und der Schmerz ist nur das Symptom einer Erkrankung.