PTA digital+

Beratungskompetenz in der Apotheke:

Clusterkopfschmerz: Triggermanagement und Patientenbegleitung

Clusterkopfschmerzen sind selten, aber extrem schmerzhaft. Eine wirksame medikamentöse Behandlung existiert – ebenso wichtig ist jedoch das frühzeitige Erkennen, die Vermeidung individueller Auslöser (Trigger) und eine gezielte Alltagshygiene. Die Apotheke kann hier als niedrigschwellige Anlaufstelle viel bewirken.

Im Vergleich: Cluster vs. Migräne

Merkmale	Clusterkopfschmerz	Migräne
Schmerzcharakter	stechend, bohrend, sehr stark (Suizidkopfschmerz)	pulsierend, mittel bis stark
Lokalisation	immer einseitig, ums Auge herum	meist einseitig, Schläfenregion
Dauer	15 bis 180 Minuten	4 bis 72 Stunden
Begleitsymptome	Tränenfluss, Nasenlaufen, Unruhe	Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit
Auslöser	Alkohol, Schlafmangel, Höhenlagen	Stress, hormonelle Schwankungen, Nahrungsmittel
Bewegungsverhalten	motorische Unruhe	Rückzug ins Dunkle

Red Flags für die Offizin

Wenn folgende Symptome berichtet werden, ist **keine Selbstmedikation** angezeigt – sondern eine **dringende ärztliche Abklärung**:

- → Plötzlicher Beginn, nächtlicher, einseitiger, hochintensiver Kopfschmerz
- → Neu aufgetretene Kopfschmerzen ohne vorherige Diagnose
- → Begleitende neurologische Ausfälle
- → Keine Besserung unter NSAR

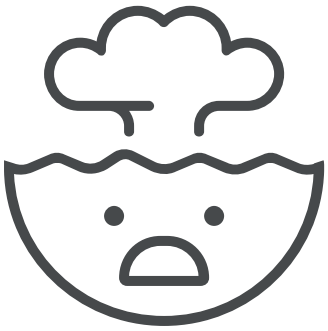
Das kann die Apotheke tun: Strukturierte Gesprächsführung

Mögliche Gesprächseinstiege:

- → „Haben Sie bereits eine Diagnose vom Neurologen?"
- → „Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch – schriftlich oder per App?"
- → „Gibt es Auslöser, nach denen die Attacken besonders häufig auftreten?"

Abfragen, dokumentieren, unterstützen

Triggererkennung	Schlafverhalten	Medikation	Vorerfahrung / Diagnose	Alltagsbezug
„Haben Sie bestimmte Lebensmittel, Gerüche oder Situationen im Verdacht?"	„Wie regelmäßig sind Ihre Schlafzeiten – auch am Wochenende?"	„Setzen Sie Medikamente zur Vorbeugung oder im Akutfall ein?"	„Besteht eine neurologische Begleitung oder gab es eine Bildgebung?"	„Wie stark beeinflussen die Attacken Ihren Tagesablauf?"



Triggerfaktoren bei Clusterkopfschmerzen

Individuelle Ausprägung beachten – **keine starre Liste**!

Kategorie	Beispiel
Alkohol	schon geringe Mengen (z. B. Bier, Wein) – besonders in aktiven Phasen
Histaminreiche Kost	reifer Käse, geräuchertes Fleisch, Wein
Gerüche & Umwelt	Lösungsmittel, Parfüm, Rauch
Schlafveränderungen	Schichtarbeit, Jetlag, spätes Aufstehen am Wochenende
Licht & Reize	flackerndes Licht, plötzlicher Hell-Dunkel-Wechsel
Medikamente	Nitroglyzerin (z. B. bei Angina pectoris)
Höhenlagen	Flugreisen, Hochgebirge – möglicher Einfluss durch durch O_2-Druck

Alltagshygiene:
Empfehlungen für Betroffene

Diese **Maßnahmen lassen sich direkt in der Apotheke thematisieren** – am besten unterstützt durch Flyer, Checklisten oder Apps.

Trigger dokumentieren

→ Führen eines Kopfschmerztagebuches (z. B. via DMKG-App oder M-sense Headache)

→ Dokumentation von Ort, Zeit, Ernährung, Schlaf etc.

Alkohol konsequent meiden

→ Schon geringe Mengen können Trigger sein – besonders bei episodischem Cluster

Geregelter Schlafrhythmus

→ Einheitliche Schlafzeiten, auch am Wochenende

→ Vermeidung von Schichtarbeit oder häufigem Jetlag

Reize reduzieren

→ Duftstoffe meiden (Parfüm, Arbeitsplatz prüfen)

→ Vorsicht bei Saunagängen, Höhenlagen

Stress nicht überschätzen – aber abbauen

→ Stressabbau mittels progressiver Muskelentspannung

→ Keine Schuldzuweisung – Clusterkopfschmerz verstehen und Selbstwirksamkeit fördern

Therapie:
Akut und Prophylaxe

Überblick für **die Beratung**

Therapieform	Beispiele / Hinweise
Akuttherapie	Sumatriptan s.c., 100 % Sauerstoff über Maske (verordnungsfähig)
Prophylaxe	Verapamil, Kortisonstoß, bei chronischem Cluster ggf. CGRP-Antikörper
Hinweis für Apotheken	Anwendung erklären (z. B. Injektionstechnik), Therapietreue fördern

PTA digital+

Hilfreiche Ressourcen für Patienten

- DMKG – Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft
  www.dmkg.de/startseite
- Clusterkopfschmerz Selbsthilfegruppen
  www.clusterkopf.de
- **App-Tipp:** Migräne-App der Schmerzklinik Kiel

Empfohlene Materialien für die Theke oder Abgabe:

- Ausdruckbarer Kopfschmerzkalender (z.B. von der DMKG)
- Infoflyer „Cluster vs. Migräne – worauf achten?"