

Migräne

Die Migräne ist eine ganz spezielle Form des Kopfschmerzes. Typisch sind anfallsweise auftretende, meist halbseitige Schmerzen, die häufig mehrere Stunden dauern.

Wie kann es zu der Krankheit kommen?

Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Eine erbliche Veranlagung ist aber wahrscheinlich. Beeinflussend kann ein Wetterumschlag, Änderung des Schlaf-/Wachrhythmus oder der Aufenthalt in verqualmten Räumen sein. Alkohol, Schokolade, Käse, Zitrusfrüchte, aber auch Hunger lösen manchmal Migräneattacken aus. Ebenso können psychische Faktoren wie Stress und Ärger eine Rolle spielen. Auch die Einnahme der Pille oder bestimmter anderer Medikamente, oder die Hormonumstellungen bei der Regelblutung bewirken gelegentlich eine Migräne.

Wie zeigt sich diese Erkrankung?

Innerhalb von Augenblicken setzen heftige Kopfschmerzen ein, die als hämmernd oder pulsierend beschrieben werden. Sehr häufig sind diese krampfartigen Schmerzen auf eine Seite beschränkt oder beginnen hinter dem Auge. Teilweise sehen die Kranken zu Beginn ein Flimmern, Blitze oder ähnliches. Viele werden zusätzlich von Übelkeit und/oder Erbrechen gequält, sind sehr empfindlich gegen Licht oder Geräusche. Ohne Behandlung kann ein Migräne-Anfall unter Umständen Tage dauern und die Betroffenen regelrecht ins Bett zwingen. 10-15% der Betroffenen verspüren vor dem Anfall eine sogenannte Aura, die sich durch verschwommenes Sehen oder Wahrnehmen gezackter Figuren darstellen kann. Selten treten in dieser Phase auch neurologische Störungen, wie Kribbelgefühle oder Sprachschwierigkeiten auf.

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Die Zeichen der Migräne sind relativ typisch. Wenn der Arzt allerdings den Verdacht hat, dass eine andere Krankheit z. B. eine Entzündung oder ein Tumor die Schmerzen verursacht, können zusätzlich Blutuntersuchungen und spezielle Röntgenaufnahmen (CT) nötig sein.

Wie wird die Erkrankung behandelt?

Die Therapie der Migräne ist keinesfalls einfach, da die Kranken häufig unterschiedlich gut oder gar nicht auf einzelne Medikamente ansprechen. In der Behandlung des Anfalls werden zumeist Schmerzmittel wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen in Verbindung mit einem brechreizhemmenden Medikament (z.B. Metoclopramid) eingesetzt. Die Medikamente müssen schon frühzeitig zu Beginn des Anfalls eingenommen werden, wenn sie wirken sollen. Bei Erbrechen sollten Sie punktur (während der anfallsfreien Zeiten) die Zahl und Schwere der Anfälle spürbar senken. Zäpfchen den Vorzug geben. Mutterkornpräparate (Ergotamin) zeigen gute Wirkung, dürfen bei gleichzeitigem Bluthochdruck aber nicht eingesetzt werden. Bei von der Menstruation abhängiger Migräne kann 2 x 500 mg Naproxen beginnend zwei Tage vor Beginn der Blutung bis Ende der Blutung verabreicht werden. Wenn klassische Migränemedikamente nicht helfen, können sog. „Triptane“

eingesetzt werden. Die sind ssehr wirksame Mittel zur Behandlung der Migräneattacke. Sie können ebenfalls eingesetzt werden, wenn andere Präparate Nebenwirkungen zeigen. Sumatriptan (Dosis 50-mg) wirkt zu jedem Zeitpunkt innerhalb der Attacke und muss deshalb nicht sofort bei den ersten Migränesymptomen eingenommen werden. Es darf jedoch bei gleichzeitigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht gegeben werden. Vorsicht: Die langanhaltender Einnahme von Ergotamin, oder anderen Schmerzmitteln kann dazu führen, dass ein Dauerkopfschmerz entsteht.

Was kann man selbst zur Vorbeugung tun?

Die Kenntnis der persönlichen Auslösefaktoren ist hilfreich, um die Migräne im Vorfeld zu vermeiden. Liegen seelische Konflikte als Auslöser zugrunde, empfiehlt sich unter Umständen eine psychotherapeutische Behandlung. Traten innerhalb der letzten 3 Monate mehr als 3 Attacken auf, die sich mit den üblichen Medikamenten nicht in den Griff kriegen ließen, kann der Versuch mit sogenannten Betablockern unternommen werden. Häufig lässt auch durch eine vorsorgliche Behandlung mit Akupunktur (während der anfallsfreien Zeiten) die Zahl und Schwere der Anfälle spürbar senken.

Typische Auslöser eines Migräne-Anfalls:

Alkohol: Viele Patienten haben bemerkt, dass sie gegenüber Alkohol besonders empfindlich sind. Schon ein Glas kann einen Migräne- oder Kopfschmerzanfall auslösen. Besonders häufig werden Rotwein, Weißwein und Sekt genannt.

Kaffee: Der bei uns so beliebte Kaffee ist ein besonderes Problem. Für manche Patienten ist zu viel Kaffee ein Auslösefaktor der Migräne oder Kopfschmerzen. Bei anderen Patienten dagegen löst ein Mangel an Kaffee den Anfall aus. Besonders typisch ist diese Ursache, wenn die Migräne oder der Kopfschmerz häufig am Wochenende oder an Feiertagen auftritt. Wer im Alltag, im Beruf viel Kaffee trinkt und durch den geänderten Lebensrhythmus an freien Tagen weniger trinkt, provoziert vielleicht damit den Anfall. Dann hilft nur eins: Im Alltag weniger Kaffee trinken und an freien Tagen auf den morgendlichen Kaffee zu verzichten.

Nikotin: Sie kennen es sicherlich vom berüchtigten Kater-Kopfschmerz. Nikotin - oft in Verbindung mit Alkohol - ist ein bekannter Auslöser des Kopfschmerzes. Rauchen Sie weniger - besser gar nicht mehr. Als Nichtraucher sollten Sie Gesellschaften mit starken Rauchern und verqualmte Räume meiden.

Schlaf: Überraschenderweise ist es seltener zu wenig Schlaf, der einen Migräne- oder Kopfschmerzanfall auslöst, sondern zu viel Schlaf. Patienten, die Migräne oder Kopfschmerzen häufig an Wochenenden und an freien Tagen bekommen, sollten dieses einmal überdenken. Der geänderte Lebensrhythmus, der längere Schlaf kann der Auslöser sein. Dann hilft nur, an freien Tagen ebenso früh aufzustehen wie an Arbeitstagen - so schwer es auch fällt. Dieser Punkt trifft vor allem auf Kinder zu.

Stress: Menschen mit ausgeprägtem Leistungswillen, die hohe Anforderungen an sich selbst stellen, die Ordnung besonders lieben, neigen zu Migräneanfällen. Auch Stress, Aufregung und Ärger können Auslöser sein. Hier helfen nur Ruhe und Gelassenheit, die man durch verschiedene Entspannungstechniken, z.B. autogenes Training, erreichen kann.

Ernährung: Auch Nahrungsmittel können bei manchen Patienten Migräne auslösen. Dazu gehören: geräucherte oder gepökelte Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren, Käse, Schokolade, Nüsse und Obst. Nur durch konzentrierte und detaillierte Selbstbeobachtung können Sie derartige Auslösefaktoren für sich ermitteln.

Licht: Lichteffekte können bei manchen Patienten Migräne oder Kopfschmerzen auslösen. Eine schlechte Beleuchtung am Arbeitsplatz oder Flackerlicht, z.B. beim Fernsehen, können dafür verantwortlich sein. Wenn Ihre Migräne häufig am Morgen auftritt, könnten es die Lichtverhältnisse am Abend zuvor gewesen sein. Lesen Sie gern? Abends bei gedämpfter Beleuchtung? Vielleicht ist das ein Auslösefaktor Ihrer Migräne oder Kopfschmerzen: Sie überanstrengen Ihre Augen! Lesen Sie etwas weniger, und dann vor allem bei guter Beleuchtung.

Medikamente: Auch Medikamente wie Schmerz- und Beruhigungsmittel können die Ursache von Kopfschmerzen sein. Informieren Sie unbedingt Ihren Arzt, welche Medikamente Sie ohne sein Wissen einnehmen.

Periode: Bei Frauen treten die Migräne-Anfälle häufig wenige Tage vor der Periode auf. Ein migräneverstärkender Effekt der Pille oder bestimmter Pillenpräparate besteht jedoch meist nicht.