

Migräne: Mehr als nur Kopfschmerzen

Zehn bis zwölf Prozent der Bevölkerung leidet an Migräne und einer damit verbundenen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Heilbar ist Migräne nicht, sie lässt sich aber individuell wirkungsvoll behandeln.



Migräne: Ein Mosaik aus vielen Elementen führt zu rasenden Kopfschmerzen und unangenehmen Begleiterscheinungen (Gerd Altmann/pixelio)

Eigentlich hat sich Ulrike für ihr freies Wochenende viel vorgenommen. Aber bereits am Vortag beschlich sie eine böse Vorahnung. Sie leidet seit Jahren an **Migräne** und sie kennt die Vorboten einer Attacke. Ulrike war in schlechter Stimmung und unruhig. Auf der Arbeit konnte sie sich nicht konzentrieren. Verdauungsprobleme stellten sich ein. Ulrike war in der sogenannten **Vorbotenphase** und wusste, dass sie ihre Pläne begraben konnte, auch wenn sie mittlerweile gute Mittel zur **Therapie** kennt.

Migräne mit Auraphase

Was sie in den folgenden Stunden und Tagen erlebt, ist äusserst unangenehm. Wie 15 bis 20 Prozent der Patienten leidet auch sie an Migräne mit einer sogenannten **Auraphase**. Diese kann Sehprobleme, Gesichtsfeldausfälle und Wahrnehmungsveränderungen mit sich bringen. Zusätzlich können Störungen des Geruchsempfindens, Gleichgewichtsstörungen, Sprachstörungen oder andere neurologische Ausfälle auftreten.

Die Aura wird von Patient zu Patient anders wahrgenommen. Das Erlebnis ist beunruhigend, die Aura hat aber keinerlei schädigende Auswirkungen, die Symptome klingen wieder vollständig ab.

Pulsierender Kopfschmerz

An die Aura schliesst sich die eigentliche Kopfschmerzphase an. Der Kopfschmerz tritt in etwa 70 Prozent aller Fälle halbseitig auf, insbesondere im Bereich von Stirn, Schläfe und Auge. Er ist meist pulsierend und nimmt bei körperlicher Betätigung an Intensität zu.

Begleitet werden die Schmerzen fast immer von vegetativen Begleitsymptomen. Dazu gehören Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Sehr häufig sind auch Licht-

und Lärmempfindlichkeit, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Die Dauer der Attacken ist sehr unterschiedlich. Sie können nur wenige Stunden, aber auch bis zu drei Tagen dauern.



Lichtempfindlichkeit ist eine der häufigsten Begleiterscheinungen eines Migräneanfalls (Gerd Altmann/pixelio)

Erschöpfung nach überstandener Migräne-Attacke

Ist der Höhepunkt der Migräne-Attacke vorbei, beginnt die Rückbildungsphase. Die Kopfschmerzen und die Begleitsymptome nehmen bis zur vollständigen Erholung langsam ab. Der Patient fühlt sich müde und abgespannt.

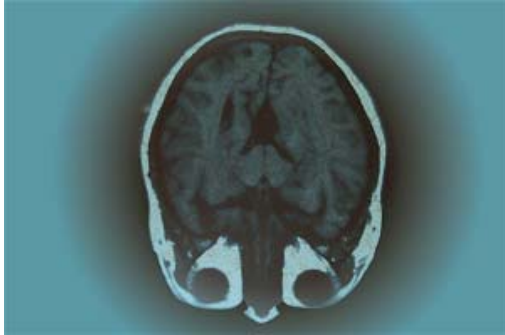
Mosaik aus vielen Teilmechanismen

Bis heute ist nicht restlos geklärt, was zu einer Migräne führt und was sich dabei im Kopf genau abspielt. Fest steht, dass Migräne ein Mosaik aus vielen Teilmechanismen ist. Mit modernster Forschung ist es gelungen, Theorien zu entwickeln und verschiedene Auslösefaktoren zu eruieren.

Sicher ist, dass Migräne eine komplexe biologische Funktionsstörung des Gehirns ist. Dazu gehören

- eine zeitweilige erhöhte Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems
- die Freisetzung gefäßaktiver Botenstoffe
- eine veränderte Übermittlung von Schmerzsignalen im Hirnstamm
- eine vorübergehende Entzündung von Gefäßen im Gehirn bzw. an den Hirnhäuten

Besonders gereizt wird der fünfte Hirnnerv (Trigeminusnerv). Er leitet die oberflächliche Wahrnehmung der Gesichtshaut, aber auch Schmerzen, an das Gehirn weiter. Vermutet werden aber auch genetische Ursachen. Schon lange ist bekannt, dass Migräne in manchen Familien gehäuft auftritt. Für eine genetische Komponente bei der Migräne sprechen auch verschiedene Zwillingsstudien.



Migräne ist eine komplexe biologische Funktionsstörung des Gehirns (Monika Torloxten/pixelio)

Zahlreiche Auslösefaktoren

Unterschieden werden müssen die Ursachen von den eigentlichen Auslösern – sogenannten „Trigger“ (Schlüsselreize). Die starke Zunahme der Migräne in den Industrieländern in den letzten Jahrzehnten lässt den Schluss zu, dass Umweltfaktoren und Lebensstil eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Migräne spielen. Zu den Schlüsselreizen zählen insbesondere Schlaf, Stress, Lebensmittel und Umweltfaktoren wie Lärm, Kälte, Rauch oder ein Wetterumsturz.

Einer der wichtigsten Triggerfaktoren bei Frauen sind hormonelle Schwankungen. Über die Hälfte aller weiblichen Migräne-Patienten gibt den Menstruationszyklus als Auslöser einer Migräne an.

Arzt verschafft Klarheit

Anhand der Krankheitsgeschichte mit Art, Dauer und Häufigkeit der Beschwerden sowie der Begleitscheinungen kann der Arzt meist schon in einem persönlichen Gespräch feststellen, ob es sich um Migräne oder andere Kopfschmerzarten handelt. Sind die Symptome unklar, werden weiterführende Untersuchungen durchgeführt.

Medikamente können Linderung bringen

Aus den Resultaten lässt sich die individuelle Therapie-Form ableiten. Migräne ist nicht heilbar. Aber sie lässt sich in den meisten Fällen wirkungsvoll behandeln. Welche Medikamente für welchen Patienten sinnvoll sind, ist unterschiedlich. Es gibt heute gut verträgliche Substanzen, die sowohl bei leichten, mittleren als auch bei schweren Attacken wirken.



Verschiedene Medikamente verschaffen Migräne-Patienten heute eine Linderung der rasenden Kopfschmerzen (Rita Thielen/pixelio)

Nach Empfehlung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft können zur Akutbehandlung einerseits Schmerzmittel aus der Gruppe der Nichtopioid-Analgetika wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen und andererseits spezifische Migränetherapeutika aus den Gruppen der Triptane (Sumatriptan, Naratriptan und Eletriptan) eingesetzt werden.

Ergänzende Therapiemaßnahmen

Dazu gibt es eine Vielzahl ergänzende Maßnahmen, die individuell Erleichterung verschaffen. Viele Betroffene ziehen sich in ein dunkles Zimmer zurück. Anderen bringt die Kälte eines Eisbeutels Linderung. Im Bereich der Komplementärmedizin erzielen Patienten gute Resultate mit Akupunktur und homöopathischen Mitteln, alternativ kann auch autogenes Training helfen.