



Migräne

Informationen für Menschen, die unter Migräne leiden

Was ist unter Migräne zu verstehen?

Die Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzerkrankungen. Rund jeder achte Deutsche leidet darunter. Die Krankheit kann schon in der Kindheit gebinnen, betrifft aber meistens Menschen zwischen 25 und 60 Jahren. Männer sind seltener als Frauen betroffen.

Typische Kennzeichen von Migräne

sind attackenartiges Auftreten, pulsierender, pochender Schmerzcharakter, einseitiges Auftreten und Schmerzverstärkung durch körperliche Aktivität. Hinzu kommen typische Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Bei etwa 10 % der Betroffenen beginnt der Migräneanfall mit einer Reihe von Vorboten-Symptomen wie z.B. Sehstörungen, einseitige Taubheit, Missempfindungen wie Kribbeln, Schwäche oder Benommenheit, nach deren Abklingen die oben beschriebene Schmerzattacke auftritt. Diese Vorbotenbeschwerden werden auch als Aura bezeichnet.

Als Ursachen der Migräne

werden genetische, hormonelle und zentralnervöse Faktoren angenommen. Kopfschmerzen vom Migränetyp kommen in manchen Familien gehäuft vor. Bekannt ist, dass die Gehirndurchblutung während eines Migräneanfalls durch eine akute Entzündung und Schwellung der Blutgefäße verändert ist. Dabei ist der Nervenbotenstoff Serotonin entscheidend beteiligt. Typische Auslöser sind Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Wechsel der Jahreszeiten, die Zeitverschiebung nach Langstreckenflügen, grelles, flackerndes Licht, hormonelle Veränderungen, körperliche und psychische Überlastung sowie auch bestimmte Nahrungsbestandteile, die z.B. im Rotwein, in manchen asiatischen Gerichten oder in der Schokolade enthalten sein können.

Die Therapie

greift an verschiedenen Stellen an: Informationen zu krankheitsangepasstem Verhalten, Vermittlung der Fähigkeit, Stress abzubauen, individuell angepasste Akutbehandlung mit Medikamenten und, bei häufigen, starken Migräneanfällen eine medikamentöse vorbeugende Therapie. Insbesondere dann, wenn die Migräne von intensiver Erschöpfung, Ängsten oder Depressionen begleitet wird, kann die Psychotherapie helfen. Wichtig sind ein geordneter Tagesablauf mit genügendem Schlaf und regelmäßigen Mahlzeiten sowie ein weitgehender Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Manchmal können auch bestimmte Schmerzmittel Migränefälle oder andere Kopfschmerzen herbeiführen. Diese Schmerzmittel müssen dann sachgerecht abgesetzt werden. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens, wie z.B. das Autogene Training oder die Progressive Relaxation nach Jacobson kann helfen, Stress zu reduzieren und damit einer Migräneattacke vorzubeugen. Günstige Effekte hat auch ein sportliches Ausdauertraining. Wohltuend ist häufig im akuten Migräneanfall eine in den Nacken gelegte kalte Kompresse. Mittel erster Wahl zur akuten Migränebehandlung sind bei mittelschweren und schweren Kopfschmerzattacken die Triptane, die neben dem Vorteil einer raschen und zuverlässigen Schmerzdämpfung nur wenige Nebenwirkungen erwarten lassen. In vielen Fällen hilft nach wie vor die bewährte Acetylsalicylsäure sowie Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen. Die Wirkung dieser Medikamente kann gesteigert werden, wenn ca. 20 Minuten vor der Schmerzmitteleinnahme Metoclopramid oder Domperidon zur verbesserten Schmerzmittelaufnahme im Darm verabreicht werden.

Es ist wichtig, die verordneten Medikamente gleich zu Beginn der Migräneattacke einzunehmen, weil man später die Schmerzen bei weitem nicht so gut beeinflussen kann. Als vorbeugende Medikamente haben sich die so genannten Betablocker, Calcium-Antagonisten sowie Neuromodulatoren wie Valproinsäure oder Topiramate bewährt. Das Führen eines Kopfschmerzkalenders als „Schmerztagebuch“ hilft Arzt und Patient, einen genauen Überblick über Anzahl und Stärke der Migräneattacken sowie die Menge und den Effekt der eingenommenen Medikamente zu gewinnen. In der Psychotherapie können die individuellen Zusammenhänge von Beginn und Verlauf der Migräneerkrankung sowie ihrer Folgen für Privatleben und Beruf geklärt werden. Krankheitsbegleitende Erschöpfung, Ängste und Depressionen sind oft nur durch Psychotherapie zu bewältigen. Der Patient erwirbt zunehmend die Fähigkeit, seinen persönlichen Lebensstil besser an die Krankheit anzupassen und so die Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Zusammenfassend

handelt es sich bei der Migräne um eine körperliche Erkrankung mit vielfältigen psychosomatischen Wechselwirkungen. Die typischen Attacken können so häufig und so heftig sein, dass die Lebensqualität manchmal erheblich beeinträchtigt wird. Oberstes Behandlungsziel ist eine individuell angepasste Therapie, die die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ebenso wie die ganz persönlichen Lebensverhältnisse der Patienten berücksichtigt. Wenn die Migräne mit ausgeprägter Erschöpfung, psychischen Problemen oder besonderem Leid verbunden ist, kann eine Kombination verschiedener Behandlungen helfen: Konsequente medikamentöse Therapie, sportliches Ausdauertraining, ausführliche Information über die Krankheit und Psychotherapie einschließlich Entspannungsverfahren.

Prognose:

Zwar ist es kaum möglich, die Migräne komplett zu heilen. Eine wesentliche Besserung mit selteneren Attacken und erträglicheren Schmerzen ist aber häufig erreichbar. Lebensfreude und Leistungsfähigkeit können ganz wesentlich wiedergewonnen werden.