



Migräne

Migräne zählt zu den Erkrankungen des Nervensystems und äußert sich in anfallsweise auftretenden Schmerz-Attacken. Hierbei lassen sich grundsätzlich zwei Migräneverläufe unterscheiden.

Die episodische Migräne

Treten an weniger als 15 Tagen im Monat Migräne-Attacken auf, spricht man von einer episodischen Migräne.



Die chronische Migräne

Leidet der Betroffene an mehr als 15 Tagen im Monat an Kopfschmerzen, liegt eine chronische Migräne vor. Hier ist es besonders wichtig, den Schmerzmittelkonsum genau zu beobachten. Denn häufig kann ein „Zuviel“ an Schmerzmitteln selbst die Kopfschmerzen auslösen.

Infobox

Auslöser einer Migräne kann eine Störung des Serotonin-Gleichgewichts sein. Serotonin ist ein Gewebshormon, das sich unter anderem regulierend auf die Spannung der Gefäßwände auswirkt. Bei der Migräne werden die Blutgefäße im Gehirn erweitert und entzündungsvermittelnde Stoffe werden freigesetzt.

Mögliche Symptome

- Wiederkehrende, überwiegend einseitige Kopfschmerzanfälle
- Klopfende, pulsierend-pochende oder dumpf-drückende Kopfschmerzen
- Mögliche häufige Begleiterscheinungen sind: Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärmempfindlichkeit oder Schwindel
- Eventuell auch Kribbelempfindungen oder flüchtige Lähmungen
- Verstärkung der Schmerzen durch körperliche Belastung
- Verbesserung der Symptomatik in dunklen, lärmgeschützten Räumen
- Die Schmerzen können zwischen 1 und 3 Tagen anhalten



Migräne

Migräne mit Aura

Vor Beginn der Migränekopfschmerzen tritt bei etwa 15 Prozent der Migränepatienten eine sogenannte Aura auf. Ursache hierfür ist eine Reizung des Gehirns. Sie kann Augenflimmern, Orientierungs- oder Sensibilitätsstörungen (z. B. Taubheitsgefühle) hervorrufen. Typischerweise dauert eine Aura nur wenige Minuten bis zu einer Stunde an.

Migräne ohne Aura

Während einer Migräne-Attacke bestehen starke, einseitige Schmerzen, häufig begleitet von Übelkeit und Erbrechen. Die Kopfschmerzen halten unbehandelt zwischen vier und 72 Stunden an und verschlimmern sich bei Bewegung. Die Empfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm und Gerüchen steigert sich.

Faktoren die einen Migräneanfall begünstigen können:

- Stress
- Schlafmangel
- Urlaub
- Alkohol
- Schokolade
- Bestimmte Käsesorten
- Starke körperliche Belastung
- Koffein in Kaffee und koffeinhaltigen Limonaden
- Koffein-Entzug
- Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker
- Auslassen von Mahlzeiten
- Menstruation bei Frauen durch hormonelle Schwankungen

Bei diesen Faktoren handelt es sich nicht um die Ursache einer Migräne, sondern um Faktoren, die eine Migräne auslösen können. Diese Auslöser sind individuell sehr verschieden.

Therapiemöglichkeiten

Für Migräne liegt meistens eine genetische Veranlagung vor. Sie ist deswegen nicht vollständig heilbar. Dennoch gibt es einige Maßnahmen, um die Schmerzen zu lindern und die Begleitsymptome abzuschwächen.

- Den Raum abdunkeln und versuchen, zu schlafen.
- Kalte Kompressoren in den Nacken und auf die Stirn legen.
- Die Schläfen mit Pfefferminzöl einreiben.



Migräne

- Über die Einnahme von Medikamenten gegen Begleitscheinungen und Schmerzen berät Sie Ihr behandelnder Arzt.
- Progressive Muskelentspannung, Feldenkrais, autogenes Training oder andere Körperwahrnehmungsübungen können zur Stressreduktion beitragen.
- Regelmäßiger Sport kann die Durchblutung des Gehirns verbessern und Schmerzattacken vorbeugen.



Infobox

Manchmal hilft es bei einer akuten Attacke schon, sich zurückzuziehen und sich hinzulegen. In der Regel sind auch freiverkäufliche Schmerzmittel wirksam. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass Sie auch darüber mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen sollten.

Für schwere Migräne-Attacken gibt es z. B. sogenannte Triptane. Wenn Sie Fragen zu ihrer Medikation haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Auch Schmerzmedikamente selbst können Kopfschmerzen begünstigen.

Weitere Informationen:

Migräneliga: <https://www.migraeneliga.de/>

Deutsche Migräne und Kopfschmerzgesellschaft e.V.: <http://www.dmkg.de>

Selbsthilfegruppe: <http://www.dmkg.de/migraeneselbsthilfegruppen.html>

Schmerzklinik Kiel: <http://www.schmerzklinik.de/>