

Den Schmerz im Griff

Migräne
stoppen

JESSICA BIEL,
41, Schauspielerin

Sie hat immer wieder Migräneattacken und Bauchschmerzen. Auslöser hierfür ist zumeist Stress. 15 Prozent aller Frauen leiden an Migräne und der damit einhergehenden Beeinträchtigung der Lebensqualität



MIGRÄNEPHASEN



Quelle: Nobis/Passoglu (Dt. Schmerzgesellschaft e.V.)

Unter Kopfweh leiden immer mehr Menschen. Eine besonders starke Form ist die Migräne, die Betroffene als regelrechtes Unwetter im Kopf heimsucht. Neues zu Ursachen, Diagnostik und Therapien

VON JOHANNA GÜNTHER

Kopfschmerzen kennen wir alle. In der Tat sind sie sogar eine der häufigsten Beschwerden, wegen der Menschen einen Arzt aufsuchen. Zum Arzt führen sie dann, wenn sie besonders stark, besonders anhaltend oder besonders häufig sind – und sich nicht durch die gelegentliche Einnahme eines Schmerzmittels behandeln lassen. Damit gehören die Schmerzen an den Schläfen, hinter den Augen oder im Hinterkopf zu den Beschwerden, die weltweit zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität beitragen, besonders dann, wenn sie oft auftreten. Vor allem Migränepatienten erleben dies. In Deutschland leiden etwa zwölf bis 15 Prozent der Frauen und acht bis zehn Prozent der Männer daran. Migräniker leiden unter einem pochenden Schmerz, oftmals begleitet von Übelkeit und Sehstörungen – klingt alles andere als erholend. Interessanterweise ist es genau das: eine Erholung fürs Gehirn. „Migräne ist zumindest teilweise ein Warnsignal, wenn im Gehirn zu wenig Energie vorhanden ist“, erklärt **Caroline Jagella**, Chefärztin der Neurologie in der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein. Wenn zu viele Reize auf unser Gehirn einprasseln, kann es dabei zu einer Übererregbarkeit kommen. „Überspitzt kann man sagen, dass nur während des Migräneanfalls selbst >

BUNTE 41 | 2023 79

OYONO

1 Schneller einschlafen

2 Durchschlafen

3 Erholend schlafen

NEU

1,9 mg Melatonin



Die 3-Phasen-Innovation mit der starken Kombination aus Pflanzenextrakten und 1,9 mg Melatonin.

Zeitverzögerte Freisetzung der Inhaltsstoffe:
Schnell und bis zu 8 Stunden



Exklusiv in der Apotheke

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt zeigt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Aahangandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei.

eine Absenkung des Erregungsniveaus stattfindet“, sagt Expertin Jagella. Das macht sich bei den Betroffenen auch nach einer überstandenen Attacke bemerkbar, denn sie sind dann meist leistungsfähiger. Fast so, als ob die Energiereserven wieder aufgefüllt wären. Migräneattacken kommen oft genau dann, wenn sie gerade nicht in den Terminkalender passen – also schlucken viele Betroffene schnell eine Schmerztablette, um es erträglicher zu machen. Doch werden die Attacken dadurch sogar häufiger und schlimmer? „Schmerzmittel können Migräneattacken nicht auflösen. Werden sie jedoch zu häufig eingenommen, kann es zu Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch kommen“, erklärt **Charly Gaul**, Facharzt für Neurologie im Kopfschmerzszentrum in Frankfurt. Außerdem kann die Einnahme von Triptanen (Akutmedikamente) und Schmerzmitteln an mehr als zehn Tagen im Monat das Risiko einer Chronifizierung der Erkrankung deutlich erhöhen. „Eine mehrwöchige Medikamentenpause, in der gar keine Akutmedikamente gegen Migräne mehr eingenommen werden, kann hilfreich sein“, sagt Gaul. Vorbeugend hilft auch die regelmäßige Einnahme von Magnesium (siehe Tipps S. 82). Sie kann die Anzahl der Attacken sowie die Schmerzintensität verringern.

Ursachenforschung betreiben

Jeder Migränepatient erlebt Attacken und Schmerzschübe ganz individuell. Auch die Auslöser können bei den Betroffenen sehr unterschiedlich sein. Eine generelle Behandlung der Erkrankung ist daher manchmal schwierig. Es gibt Akutmedikamente, aber auch vorbeugende Ansätze. „Auf welches Medikament ein Patient gut anspricht, lässt sich leider nicht vorhersagen“, weiß Experte Gaul. Deshalb müssen Patienten unter ärztlicher Aufsicht verschiedene Wirkstoffe ausprobieren, um den richtigen zu finden. In der Akuttherapie von Migräneattacken, die sich durch Analgetika (z. B. Ibuprofen) nicht beherrschen lassen, stellen Triptane die Standardtherapie dar. Diese dürfen Betroffene mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall aber nicht einnehmen. Es stehen außerdem die Wirkstoffe Lasmiditan und Rimegepant zur Verfügung. Die können aufgrund ihrer genaueren Wirkung auch von Risikopatienten eingenommen werden. Seit 2018 gibt es eine weitere Prophylaxe: die per Spritze verabreichten



VIVIAN ROSBERG,
38, Innenarchitektin

Die Ehefrau des Ex-Rennfahrers und Unternehmers **Nico Rosberg** leidet unter quälender Migräne bis hin zur Ohnmacht, wie er im Fernsehen verriet

JANET JACKSON,
57, Sängerin

Eine schlimme Form von Migräne verhinderte bei ihr schon diverse Auftritte. Sie war orientierungslos, litt unter Gleichgewichtsstörungen und musste ins Krankenhaus



PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/05/23/0



DANIEL RADCLIFFE,
34, Schauspieler

Der Brite erlebt immer wieder extreme Clusterkopfschmerzen, die ihn völlig lahmlegen. Parallelen zum Filmleben: Auch als „Harry Potter“ musste er oft mit stechenden Kopfschmerzen zurechtkommen

„An manchen Tagen waren die Schmerzen so schlimm, dass ich zwölf Tabletten einnahm

DANIEL RADCLIFFE

CGRP-Antikörper gegen komplizierte Migräne, konkret mittlerweile bereits vier verschiedene, die in Deutschland zugelassen sind. Die Studien zu CGRP-Antikörpern gegen Migräne fallen positiv aus – sowohl die Wirksamkeit als auch eine gute Verträglichkeit konnten gezeigt werden. Als Nebenwirkungen sind etwa Rötungen an der Einstichstelle, Übelkeit, Verstopfung oder Schwindel beschrieben. Jedoch gibt es auch Patienten, bei denen die Migränespritze wirkungslos bleibt oder ihre Wirkung verliert. Die neuen Therapieansätze würden für viele Betroffene dennoch einen Lichtblick darstellen, betont Jagella.

Auch wichtig: Achtsamkeit und Entspannung üben
Schmerzserkrankungen gehen häufig mit psychischen Begleiterkrankungen einher. Dazu gehören vor allem Depressionen und Angststörungen. Psychische Erkrankungen und Schmerzschübe ▶

Krampf, Schmerzen, Blähungen?

Digestopret®



Bionorica®

Digestopret®

15 magensaftresistente Weichkapseln zum Einnehmen



- beruhigt den Darm
- lindert Bauchkrämpfe
- reduziert Blähungen

Starke medizinische Leitlinien-Empfehlung des Wirkstoffs*



Vom Sinupret® Hersteller Bionorica®

* S3 Leitlinie Reizdarmsyndrom der DGVS und DGNM; AWMF-Registriernummer: 021/016; Empfehlung für Pfefferminzöl

Digestopret • Wirkstoff: Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum). Digestopret ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Beschwerden bei Reizdarm (Colon irritabile), die sich in Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall äußern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 03/23

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

www.digestopret.de



MARIKA KILIUS,
80, Ex-Eislaufstar

Sie bekennt: „Ich leide seit Jahren an wiederkehrenden, starken Kopfschmerzattacken, die von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich kommen.“ Tabletten und medikamentöse Therapien versucht sie herunterzufahren

verstärken sich gegenseitig. „Häufige Kopfschmerzen führen zu einer psychischen Beeinträchtigung und Menschen, denen es psychisch schlecht geht, leiden unter häufigen Kopfschmerzen“, sagt Neurologe Gaul. Achtsamkeitstraining, Entspannungsverfahren und Psychotherapie können Abhilfe schaffen. Neue Studien zeigen immer deutlicher, so Jagella, dass Migräne auch eine Stoffwechselstörung zu sein scheint. Das bedeutet: Auch die Ernährung hat großen Einfluss auf die Migräne. „Insbesondere das Auslassen von Mahlzeiten und Fasten kann Migräneattacken stark triggern“, erklärt Gaul. Unregelmäßige Mahlzeiten, kohlenhydratreiche und an Mikronährstoffen arme Kost und strenges Fasten könnten sogar eine Chronifizierung begünstigen, weiß Jagella. Hier zeigen neue Studien erste Ansätze, wie eine wissenschaftlich begründete Migränekost gestaltet werden kann, ohne dass der Alltag eingeschränkt sein muss. Es gilt, große Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und den Körper auf einen gleichmäßigen und an den hohen Energiebedarf von Migränegehirnen angepassten Energiebezug einzustellen. Um Auslöser besser zu verstehen und ihnen entgegenzuwirken, ist es hilfreich, auch die Ernährung in einem Migränetagebuch festzuhalten.

Akupunktur und Routine halten: einen Versuch wert

Häufig werden Migräneanfälle durch Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich verstärkt. Hier kann eine Akupunkturbehandlung helfen. „Die Wirksamkeit der Akupunktur zur Migräneprophylaxe wurde in einer Reihe von Studien untersucht. Es zeigen sich durchaus positive Effekte, die zum Beispiel in der Größenordnung der Wirksamkeit von Betablockern liegen“, sagt Gaul. Aber auch einfache physiotherapeutische Behandlungen und Übungen lindern Beschwerden. Es gilt: „Unregelmäßige Tagesabläufe, unregelmäßiger Schlaf, ▶

WEITERE TIPPS FÜR ZU HAUSE

Was hilft bei Kopfschmerzen?

Bei **Spannungskopfschmerzen** sind Analgetika wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen bewährt. Es bieten sich Tabletten an, die zwei schmerzstillende Wirkstoffe kombinieren, welche auf unterschiedliche Arten und an unterschiedlichen Orten im Körper wirken und trotzdem verträglich sind. Durch die Kombination von Paracetamol und Ibuprofen wird der Schmerz gleich auf zwei Ebenen gestoppt (z. B. in „Synofen“). Gegen **Migräne** helfen Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac, Metamizol und Naproxen.

Bei starken Schmerzen wirken Triptane, sie lindern aber nicht die Aura, von der etliche Migräniker betroffen sind, eine neurologische

Störung, die sich vor allem in Sehbeschwerden äußert. Für Triptane ist eine ärztliche Verordnung nötig, es gibt aber auch frei verkäufliche.

Alternative Heilmittel zur Ergänzung: Japanisches Heilöl auf Schläfen oder Nacken auftragen. Bei einer heraufziehenden Migräneattacke wirkt auch die Mischung von schwarzem Kaffee und Zitrone. Einen Überblick über Attacken und Trigger bekommen Sie mithilfe einer Migräne-App (z. B. von DMKG oder TK).

Eisenmangel checken: Wenn der Kopf ständig brummt und Müdigkeit überwiegt, liegt möglicherweise ein Eisenmangel vor. Dabei kann der Körper zu wenig Hämoglobin herstellen. Dieses verleiht dem Blut seine rote Farbe und hat die wichtige Aufgabe, Sauerstoff und

Kohlendioxid im Blutkreislauf zu transportieren. Mit einem Schnelltest (z. B. „NanoRepro“) kann man herausfinden, ob ein Defizit vorliegt. Ein kleiner Piks in den Finger genügt, der Wert wird über das Blut bestimmt. **Magnesium zuführen:** Man weiß, dass Magnesiummangel die Reizbarkeit der Nerven im Hirnstamm verstärken und zu Kopfwahl führen kann. So kann es eine gute Prophylaxe sein, um Attacken zu verhindern (z. B. in „Biolectra Magnesium“). Laut DMKG ist **Biofeedback** eine gute nicht medikamentöse Therapie. Mit speziellen Geräten werden unbemerkt ablaufende Prozesse wie Atmung oder Puls auf einem Monitor sichtbar gemacht. Ziel: physiologische Abläufe beeinflussen zu können.



„Dann hilft nur noch Dunkelheit und Kühlpad aufm Kopf“

ILKA BESSIN



ILKA BESSIN,
51, Komikerin

Sie sagt, wie es ihr mit Migräne und den Mitmenschen geht: „Ich würde mir wünschen, dass einige irgendwann verstehen, dass Wasser trinken und frische Luft nicht reichen“

BEN AFFLECK,
51, Schauspieler

Der Ehemann von Jennifer Lopez ist stark von Migräne betroffen. Während der Regiearbeit für den Film „Gone Baby Gone“ (2007) befiel ihn eine so starke Migräne, dass er ins Krankenhaus gebracht werden musste



SIRI HUSTVEDT,
68, Schriftstellerin

Die Autorin verriet vor Jahren: „Ich bin Migränikerin.“ Im Essay „Mein seltsamer Kopf: Anmerkungen zur Migräne“ schildert sie eindrücklich die Schleifspur von Schmerzen und Angst, die sich aufgrund der Krankheit durch ihr Leben zieht

zu wenig und dann plötzlich zu viel Bewegung, Bildschirmarbeit mit verkrampfter Körperhaltung sowie fehlende Ruhezeiten begünstigen eine Migräne“, sagt Neurologin Jagella. Stress – aber auch dessen Abbau – gilt zudem als Hauptauslöser. Ausreichend Bewegung sei bei Migräne wichtig, sich körperlich zu verausgaben, sei jedoch kontraproduktiv. Deshalb „sollten Menschen mit Migräne im Prinzip einen regelmäßigen, auf Ausgleich bedachten Lebensstil führen“, so Jagella.

Was ist eine Migräneaura?

Es beginnt langsam. Seitlich im Blickfeld tauchen bunte, gezackte Muster auf, die sich ihren Weg über das gesamte Sichtfeld bahnen. Das Sehvermögen ist eingeschränkt, oft begleitet von einem Gefühl der Hilflosigkeit und Irritation. So ähnlich muss man sich eine Migräne mit Aura vorstellen. Sie gehört zu den häufigsten, aber auch zu den am wenigsten bekannten Formen. Die Sehstörungen sind verschieden und treten in der Regel etwa 30 Minuten vor dem Kopfschmerz auf. „Bei der Migräne mit Aura können Östro-

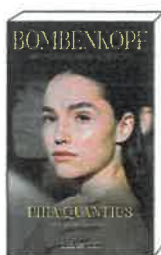
geneinnahme oder Hormonschwankungen, insbesondere des Östrogenspiegels, zu häufigeren und stärkeren Attacken führen“, erklärt Jagella. Eine Aura kann auch ohne nachfolgende Kopfschmerzen auftreten. „Die Symptome einer Migräneaura können denen eines Schlaganfalls ähneln“, erklärt sie. Wenn zu den visuellen Störungen plötzlich neuartige Taubheits- und Lähmungsgefühle, zum Beispiel im Gesicht oder Arm, oder Sprach- und Wortfindungsstörungen kommen, sollten Betroffene aufmerksam sein. Denn: Dahinter könnte sich sowohl eine ausgedehnte Migräneaura als auch, zum Glück selten, ein Schlaganfall verbergen. Die meisten Aurapatienten kennen das Muster ihrer Anfälle gut und können unbekannte Symptome identifizieren. Deshalb rät Jagella: „Patienten sollten immer dann eine Klinik aufsuchen, wenn ihnen etwas ungewöhnlich vorkommt.“ Insgesamt haben Menschen, die an einer Migräneaura leiden, ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen. Dies kann durch ein gutes Management der Migräne mit Aura und die sorgfältige Einstellung weiterer Risikofaktoren für das Erleiden eines Schlaganfalls minimiert werden.



ELLE MACPHERSON,
59, Supermodel

Bei Kopfschmerzen greift sie nicht direkt zum Schmerzmittel, sondern fragt sich, was dem Körper fehlen könnte, dass er diese Alarmsignale sendet. Zu wenig getrunken, eine Verspannung im Nacken oder zu viel Koffein?

Zum Weiterlesen



Erfahrungsbericht: Phia Quantius leidet an einer starken Form von Migräne. In „Bombenkopf“ (Lübbe Life, 20 Euro) schreibt sie darüber

Informativ:
In „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“ erklärt Hartmut Göbel die Therapien (Springer, 32,99 Euro)



Positiver Begleiter durch gute und schlechte Tage: Die Betroffene Bianca Leppert schreibt über ihre Migräne als „Superkraft“ (Komplett Media, 22 Euro)



Beschwerdefrei durch Herbst & Winter – ohne Muskel- und Gelenkschmerzen.

Nr. 1* gegen Muskel- schmerzen in der Drogerie



Medizinprodukte

Jetzt ausschneiden und 20 % sparen!

Aktionszeitraum: 15.10.2023 – 31.01.2024

ROSSMANN

Combi

HIT

dm
famila

E
EDEKA

multi
EDEKA Südwest
EDEKA Nordwest
EDEKA Nordost



9 823259 480017

* Circana-Handelspanel; LEH >= 200qm + Drogeriemärkte; Marktsegment: Wärme (Rheuma/ Muskel); Verkauf 1.000 € (ohne Handelsmarken); MAT Juli 2023. ** Die effektive Tiefenwärme des SOS Wärme-Pflaster INTENSE dauert 12 Std. an. Nachdem der Schmerz gelindert ist, kann die Wirkung weitere 12 Std. anhalten – für insgesamt 24 Std. Schmerzlinderung. *** SOS Infrarotpflaster reflektieren die körpereigene Infrarotstrahlung. Ohne aktive Wärme. Frei von medizinischen Wirkstoffen. Mit bis zu 5 Tagen Halt. **** SOS Schmerz-Stopp-Gel hilft auch bei Verstauchungen und Zerrungen. Mit Massageapplikator – auch ideal zu Anwendung für unterwegs.