



Fühlt sich nicht  
so an – aber  
Migräne ist eine  
Erholung  
fürs Gehirn

# DAS GEWITTER IN MEINEM KOPF

Ursachen, Symptome, Behandlung: Experten verraten neun Dinge, die Sie über Migräne wissen sollten

Text: Johanna Günther Illustration: Atelier Karsten Petrat

## 1. EINE MIGRÄNE HAT AUCH IHR GUTES

Pochende Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit und Sehstörungen – das erleben Migränepatienten immer wieder. Klingt nicht gerade erholsam. Aber genau das ist es: Eine Erholung fürs Gehirn. „Migräne ist zumindest teilweise ein Warnsignal, wenn im Gehirn zu wenig Energie vorhanden ist“, erklärt Dr. Caroline Jagella, Chefarztin 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 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.

## 2. ZUVIEL MEDIKAMENTE SIND GEFÄHRLICH: DIE ERKRANKUNG KÖNNTE CHRONISCH WERDEN

Migräneattacken kommen oft genau dann, wenn sie gerade nicht in den Terminkalender passen – also schlucken viele Betroffene ganz schnell eine Schmerztablette, um es erträglicher zu machen. Doch werden die Attacken dadurch häufiger und schlimmer? „Schmerzmittel können Migräneattacken nicht auslösen. Werden sie jedoch zu häufig eingenommen, kann es zu Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch kommen“, erklärt Dr. Charly Gaul, Facharzt für Neurologie im Kopfschmerzzentrum 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 (z. B. „Magnesium Diasporal“). Sie kann die Anzahl der Attacken sowie die Schmerzintensität verringern.



### 3. DIE EINNAHME VON TRIPTANEN IST FÜR RISIKOPATIENTEN TABU

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 das Richtige 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. Seit März steht Lasmiditan zur Verfügung, außerdem soll auch Rimegepant noch eingeführt werden. Diese können aufgrund ihrer genaueren Wirkung auch von Risikopatientinnen eingenommen werden.

### 4. KANN HELFEN: ACHTSAMKEIT TRAINIEREN, ENTSPANNUNG ÜBEN, EINE PSYCHOTHERAPIE MACHEN

Schmerzerkrankungen gehen häufig mit psychischen Begleiterkrankungen einher. Dazu gehören vor allem Depressionen und Angststörungen. Diese psychischen Beeinträchtigungen und die Schmerzschübe 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.

### 5. EINE NÜTZLICHE APP ZUR OPTIMIERUNG DER ERNÄHRUNG BEZAHLEN DIE KASSEN

Neue Studien zeigen immer deutlicher, so Expertin Jagella, dass Migräne auch eine Stoffwechselstörung zu sein scheint. Das bedeutet: Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Migräne. „Insbesondere das Auslassen von Mahlzeiten und Fasten können Migräneattacken stark triggern“, erklärt Gaul. Um Auslöser besser zu verstehen und ihnen entgegenzuwirken, ist es hilfreich, auch die Ernährung in einem Migränetagebuch oder in einer Migräne-App festzuhalten. Inzwischen gibt es mit sinCepheala auch eine App, die den Blutzuckerspiegel der Patientinnen misst und daraus einen Ernährungsplan für die Betroffenen erstellt. Mit einem Rezept vom Arzt werden dafür die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

### 6. AKUPUNKTUR IST 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.

### 7. EIN ECHTER VORTEIL: ROUTINE UND VIEL ZEIT FÜR SICH SELBST

„Unregelmäßige Tagesabläufe, zum Beispiel unregelmäßiger Schlaf, 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.

## 8. VIELE MENSCHEN HABEN EINE MIGRÄNEAURA, OHNE ES ZU WISSEN

Es beginnt langsam. Seitlich im Blickfeld tauchen bunte, gezackte Muster auf, die sich langsam 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. Die Migräneaura gehört zu den häufigsten, aber auch am wenigsten bekannten Formen der Migräne. Die Sehstörungen sind individuell verschieden und treten in der Regel etwa 30 Minuten vor dem Migränekopfschmerz auf. Bei der Migräne mit Aura können Östrogeneinnahme oder Hormonschwankungen, insbesondere des Östrogenspiegels, zu häufigeren und stärkeren Attacken führen“, erklärt Jagella. Eine Aura kann auch ohne nachfolgende Kopfschmerzen auftreten.

## 9. VORSICHT: EINE MIGRÄNEAURA KANN SICH AUCH ALS SCHLAGANFALL ENTPUPPEN

Die Symptome einer Migräneaura können denen eines Schlaganfalls ähneln“, erklärt Jagella. Wenn also zu den visuellen Störungen einer Aura plötzlich Taubheits- und Lähmungsgefühle, zum Beispiel im Gesicht oder Arm, oder Sprach- und Wortfindungsstörungen kommen, sollten Betroffene hellhörig werden. Denn: Hinter einer solchen Attacke könnte sich auch ein Schlaganfall verbergen. Die meisten Aura-Patienten kennen das Muster ihrer Anfälle gut und können daher unbekannt Symptome identifizieren. Deshalb rät Jagella: „Patienten sollten immer dann eine Klinik aufsuchen, wenn ihnen etwas ungewöhnlich vorkommt.“ Insgesamt haben Menschen, die unter einer Migräneaura leiden, ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Dies kann durch ein gutes Management der Migräne mit Aura und die besonders sorgfältige Einstellung der weiteren Risikofaktoren für das Erleiden eines Schlaganfalls minimiert werden.

# Kopf dicht? Nase zu? Husten?

## Spürbar wieder LUFT



Befreit die Atemwege –  
verkürzt die Krankheitsdauer



GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Zündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (11)