

Migräne - ein Überblick

Migräne ist mehr als „einfach“ Kopfschmerzen. Sie geht meist mit weiteren Symptomen wie Übelkeit, Lichtscheu und neurologischen Ausfällen einher. Migräne macht es Betroffenen Stunden bis Tage unmöglich, am Alltag teilzunehmen. Man geht davon aus, dass rund 6% der Männer und 15% der Frauen an Migräne und deren Symptomen leiden.

Migräne hat in den letzten Jahrzehnten in den Industrieländern massiv zugenommen: Immer mehr Menschen sind betroffen und die Migräne-Symptome beginnen immer früher. Amerikanische Studien zeigten einen Anstieg um mindestens 20% innerhalb eines Jahrzehnts, eine finnische Studie offenbarte, dass sich die Zahl der Migräne-Fälle bei Kindern unter sieben Jahre zwischen 1974 und 1992 verdreifacht hat – insbesondere in Gegenden mit sozial schwächeren Schichten. Auch in der Schweiz leiden immer mehr Kinder an Kopfschmerzen, von denen rund 12% als Migräne auftreten.

Nach wie vor ist unklar, wie Migräne entsteht und wieso es zu einer Zunahme der Fälle von Migräne kommt. Oft bestehen gleichzeitig Nahrungsmittelunverträglichkeiten; manche Experten machen die „moderne“ kohlenhydratreiche Ernährung mit viel Fast-Food verantwortlich.

Bei Migräne müssen sowohl die akuten Attacken möglichst schnell behandelt, als auch mittels verschiedener Maßnahmen Stärke und Frequenz der Anfälle minimiert werden.

Migräne - Ursachen und Risikofaktoren

In der Vergangenheit wurde viel geforscht, um die Ursachen von Migräne und deren Symptomen herauszufinden. Trotzdem ist die Entstehung noch immer unklar. Weitgehend einig sind sich die Wissenschaftler darüber, dass mehrere Faktoren zusammenspielen müssen, um Migräne bzw. eine Anfälligkeit dafür hervorzurufen. Möglicherweise ist die Veranlagung für Migräne vererbt.

Trigger für Migräne

Ursachen sind spezielle – individuell unterschiedliche – Trigger. Solche inneren oder äußeren Reize können beispielsweise bestimmte Nahrungsmittel oder Alkoholika, Stressfaktoren, Änderungen im Tagesablauf, Schlafmangel, Lärm, Wetterveränderungen, Medikamente oder die Regelblutung sein.

Prinzipiell lassen sich zwei Ansätze unterscheiden: Jene, welche die ursächliche Störung im Gehirn vermuten und solche, die davon ausgehen, dass funktionelle Störungen im vegetativen/hormonellen System des Menschen zugrunde liegen.

Zu ersterer gehören die Hypothesen, dass die Blutgefäße im Gehirn sich nicht richtig der jeweiligen Situation anpassen können oder dass die Botenstoffe (insbesondere Serotonin) infolge von Funktionsstörungen der Nervenzellen („Migränegenerator“ im Bereich des Hirnstamms) zu Überreaktionen führen.

Dagegen gehen die Anhänger der funktionellen Störung davon aus, dass Einflüsse im gesamten Körpersystem als Ursachen für Migräne zu sehen sind. Diese Einflüsse sind z.B. falsche Ernährung, Ungleichgewicht von Hormonen oder Stressbelastungen. Die Folge ist, dass das Nervensystem anfälliger wird, plötzlich auf sonst ungefährliche Reize überzureagieren (vergleichbar mit dem Immunsystem bei einer Allergie).

Migräne - Symptome

Eine Migräne-Attacke kann in drei bis vier Phasen verlaufen, beginnt aber meist direkt mit Kopfschmerzen („Migräne ohne Aura“).

Vorbotenphase: Ein herannahender Anfall weist Symptome wie Appetit- und Stimmungsschwankungen, Heißhunger, Über-/Unteraktivität, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, starkes Gähnen, Müdigkeit oder Licht- und Geschmacks-Überempfindlichkeit auf.

Auraphase: Diese kommt bei etwa 10–15 % Prozent der Betroffenen vor („Migräne mit Aura“, früher „klassische Migräne“). Hierbei treten als Symptome vorübergehend neurologische Störungen auf, beispielsweise Augenflimmern, Gesichtsfeldausfälle oder Seheindrücke wie Lichtblitze im Gesichtsfeldbereich, halbseitige Empfindungsstörungen (Kribbeln, Taubheitsgefühl), seltener auch Sprachstörungen.

Kopfschmerzphase: Mit Verschwinden der Aura nach spätestens einer Stunde setzen pochende, hämmernde Kopfschmerzen ein. Diese Schmerzen beginnen bei manchen Betroffenen im Nacken, sind im Verlauf eher auf einer Kopfseite, oft im Bereich der Stirn, Augen und Schläfen lokalisiert und verstärken sich meist bei körperlicher Aktivität. Bei den meisten Betroffenen sind diese Migräne-Kopfschmerzen von starker Übelkeit (bis zum Erbrechen) und Frösteln begleitet, typisch ist auch eine Überempfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen wie Licht, Geräuschen und Gerüchen. Daher ziehen sich die Betroffenen meist in abgedunkelte, ruhige Räume zurück.

Rückbildungsphase: Nach 4–72 Stunden lassen die Beschwerden allmählich nach – erstes Zeichen ist oft ein starker Harndrang. Zurück bleiben zunächst meist noch Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche, auch Nackenverspannung, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit.

Sonderformen der Symptome

Daneben existieren zahlreiche Sonderformen. So gibt es beispielsweise Verläufe, bei denen die Aura besonders lange dauert, neurologische Störungen (z. B. des Sehens: Augen-Migräne) im Vordergrund stehen oder Betroffene gar keine Kopfschmerzen, sondern nur neurologische Ausfälle haben (Migräneäquivalent).

Überwiegend bei Kindern tritt die abdominelle Migräne (Bauch-Migräne) auf, bei der starke, diffuse Schmerzen im Bauchraum lokalisiert sind; dazu kommen Blässe, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Diese Form ist schwer zu erkennen und geht später oft in eine übliche Migräne über.

Wie häufig Migräne-Attacken auftreten, ist individuell sehr unterschiedlich: Bei vielen Betroffenen regelmäßig ein- bis sechsmal im Monat; doch auch sehr unregelmäßige und große Abstände kommen vor. Eine Diagnose ist fast immer bereits anhand der typischen Symptome möglich. Bildgebende Verfahren wie Röntgen, CT und MRT oder Methoden zur Prüfung der Hirnfunktion sind nur in Ausnahmefällen nötig. Dann zum Beispiel, wenn der Verdacht auf eine andere Grunderkrankung besteht.

Migräne – Therapie

Bei den Akutmaßnahmen gegen Migräne steht die medikamentöse Therapie bzw. Behandlung im Mittelpunkt, mit der möglichst frühzeitig begonnen werden sollte.

Häufig als Medikament bei der Behandlung gegen Migräne im Einsatz sind Triptane: Serotonin-Rezeptor-Agonisten, die dem Gehirn vorgaukeln, der Botenstoff Serotonin zu sein

und damit dessen Wirkung entfalten. Bei der Therapie wirken sie bei einigen Betroffenen schneller, wenn sie mit einem heißen Getränk eingenommen werden.

Ausnahme sind Betroffene, die an einer Migräne mit Aura leiden: Sie sollten mit der Einnahme starker Mittel gegen Migräne wie Triptane oder Ergotamine warten, bis die Aura vorüber ist, da sonst möglicherweise das Schlaganfallrisiko erhöht ist.

Werden die Betroffenen auch von Übelkeit geplagt, empfiehlt es sich – idealerweise 15–30 Minuten vor dem Triptan – ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen einzunehmen.

Dies fördert auch die Magen-Darm-Tätigkeit und damit die Aufnahme der anderen Medikamente während der Behandlung.

Manchen Betroffenen hilft gegen Migräne das Einreiben der Schläfen mit Pfefferminzöl, sobald sich eine Attacke anbahnt. Auch das Trinken von Kaffee kann einen positiven Effekt bei der Behandlung haben.

Viele Betroffene berichten zudem, dass das beidseitige Pressen von Akupressurpunkten hilft, die Anfälle von Migräne abzumildern: Zu den betroffenen Akupressurpunkten zählen die Mulden zwischen Daumen und Zeigefinger, zwischen Schläfen und Augenbrauenende und zwischen Augenbrauenanfang und Nasenwurzel.

Migräne - Vorbeugen

Eine Migräne lässt sich nach derzeitigen Erkenntnissen nicht heilen. Aber es kann gelingen, Attacken und Verlauf abzumildern und vorbeugend zu wirken. Aufgrund der unklaren Ursachen gibt es zahlreiche, teils unterschiedliche Empfehlungen, wie Betroffene Migräne vorbeugen können.

Prinzipiell gilt, dass vor allem die individuellen Ursachen gefunden und gemieden werden sollten. Das können zum Beispiel Empfängnisverhütungsmittel (Pille), Stress, Schlafmangel, Wittereinflüsse, Unterzuckerung oder bestimmte Nahrungsmittel sein.

Zu den allgemein empfohlenen **Maßnahmen gegen Migräne** gehören:

- Umstellung der Ernährung
- Reduktion von Stress
- Erlernen und Einsetzen von Entspannungsmethoden
- Regelmäßige Bewegung, bzw. Sport
- Gleichmäßiger Tagesablauf

Auch bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen werden positive Wirkungen zugeschrieben, insbesondere den B-Vitaminen, Coenzym 10, Magnesium, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren.

Da Migränepatienten häufig auch Unverträglichkeiten bei Nahrungsmitteln haben, lohnt es sich eventuell, diese zu testen. Häufig wird empfohlen, auf eine kohlenhydratarme Kost umzusteigen – wissenschaftliche Studien dazu fehlen allerdings.

Andere Heilverfahren wie Homöopathie können unterstützend gegen Migräne eingesetzt werden, sollten aber aufgrund der Schwere und des chronischen Verlaufs von Migräne durch einen entsprechend geschulten Therapeuten begleitet werden.