http://www.apotheken-umschau.de/Migraene/Wie-Sie-Migraeneattacken-vermeiden-523435.html

Wie Sie Migräneattacken vermeiden

Migräne ist eine Volkskrankheit mit noch ungeklärten Ursachen. Was sie von Spannungskopfschmerz unterscheidet und was Betroffene selbst gegen die Attacken tun können

von Andrea Schuhmacher, aktualisiert am 23.08.2016

Migräneattacke: Betrifft Frauen doppelt so häufig wie Männer

iStock/laflor

Die meisten Menschen freuen sich aufs Wochenende. Bei Veronika H. kommen die Schmerzen. Mindestens einmal im Monat und eben meist von Freitagabend bis Montagmorgen, gerade wenn der Stress der Woche vorbei ist. "Während eines Anfalls bin ich extrem licht- und geräuschempfindlich und kann keine Berührungen ertragen", erzählt die 51-Jährige. "Das kostet mich sehr viel Kraft. Ich habe das Gefühl, dass mir Tage meines Lebens verloren gehen." Und manchmal kommt dann noch dieAngst, "dass irgendwas in meinem Kopf kaputt geht oder

platzt, und die Frage, ob ich einen Notarzt rufen oder in eine Klinik fahren soll."

Geschichten wie die von H. können sehr viele Menschen erzählen. Rund acht Millionen Migräne-Kranke gibt es in Deutschland, wobei Frauen zweimal mehr als Männer betroffen sind. Sie leiden regelmäßig – manche nur gelegentlich, manche mehrmals die Woche– unter den typischen pulsierenden, meist halbseitigen Kopfschmerzen, häufig begleitet von einer starken Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit sowie Übelkeit.

Mit oder ohne Aura? Migräne äußert sich unterschiedlich

Dabei sind die Verläufe sehr unterschiedlich. Bei manchen Menschen sind die Attacken nach einigen Stunden vorbei, andere vergraben sich drei Tage im abgedunkelten Schlafzimmer. Und während die Mehrheit vor allem unter den Schmerzen stöhnt, erlebt knapp jeder fünfte zusätzlich eine sogenannte Aura mit Sehproblemen, die bis hin zu Sehausfällen und anderen neurologischen Störungen gehen kann. All diese Symptome unterscheiden die Migräne von Spannungs- oder Cluster-Kopfschmerz.

Noch vor 30 Jahren gab es bei Migräneattacken kaum einen anderen Rat, als diese mit der Unterstützung von klassischen Schmerzmitteln irgendwie durchzustehen. Auch heute lässt sich die Krankheit noch nicht wirklich heilen, zumal ihre Ursachen immer noch nicht richtig verstanden sind: Früher glaubte man, dass eine krankhafte Erweiterung der Blutgefäße verantwortlich ist. Heute vermuten Wissenschaftler, dass es an einer gestörten Verarbeitung der Schmerzsignale im Gehirn liegt. Vermutlich spielen auch Entzündungen eine Rolle.

Schmerzmittel nicht dauerhaft einnehmen

Seit den 1990er-Jahren gibt es mit den sogenannten Triptanen speziell gegenMigräne entwickelte Medikamente, die vielen– wenn auch längst nicht allen – Betroffenen helfen. Allerdings haben diese, zum Teil ohne Rezept erhältlichen Medikamente auch einen negativen Effekt: Sie führen dazu, dass viele Migräne-Kranke sich selbst behandeln und die Möglichkeiten der Vorbeugung nicht ausschöpfen.

Schlimmer noch: Wer zu häufig Schmerzmittel nimmt – als Faustregel gilt: häufiger als zehn Tage im Monat – kann damit erst recht Kopfschmerzen verursachen. Darunter leiden circa zwei Prozent aller Deutschen. Im Extremfall müssen sie dann, so wie Veronika H., erstmal von den Medikamenten entwöhnt werden. "Ich durfte fast vier Monate keine Schmerzmittel nehmen. Eine völlig neue Erfahrung!", berichtet H. "Das hat mir das Vertrauen gegeben, dass ich nicht abhängig bin. Und dass ich viel selbst steuern kann, auch ohne Medikamente."

Besser zum Arzt gehen als sich selbst behandeln

Statt wahllos zu Medikamenten zu greifen, empfiehlt es sich, am besten mit Unterstützung eines Arztes das Problem anzugehen. Zwar könne man es bei wenigen Attacken im Jahr bei einer Selbstmedikation belassen, aber "wenn Kopfschmerzen häufiger werden, die Akuttherapie nicht wirkt oder die Diagnose unklar ist, sollte man zum Arzt", sagt Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein und Generalsekretär der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). "Gleiches gilt, wenn der erste Kopfschmerz nach dem 40.

Lebensjahr auftritt, es zu überraschenden Zusatzsymptomen wie Fieber kommt oder zu Veränderungen in Ablauf und Stärke."

Nachdem sie mögliche andere organische Ursachen abgeklärt haben, empfehlen Ärzte häufig, ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen. In diesem schreibt man auf, wann die Attacke aufgetreten ist, wie lange sie dauerte, wie stark die Schmerzen waren und vor allem, was zuvor passiert ist. Gab es Stress im Büro oder in der Partnerschaft? Oder hat eine Stressphase geendet? War der Schlaf schlecht? Ist das Wetter umgeschwungen? Wurden Medikamente genommen? Haben Sie sich besonders wenig bewegt? Hat die Menstruation begonnen? Für manchen Patienten bedeutsam: Was wurde gegessen? Reifer Käse, Rotwein, Kaffee oder Schokolade sind oft typische Migräneauslöser.

Kostenloser Download (PDF)

Zum Ausdrucken: Das Kopfschmerz-Tagebuch

Umschau Mein Kopfschmerztagebuch

Monat/Jahr

1) Schmerzstärke:
+ = stark
○ = mittel
– = leicht

Tragen Sie bitte das passende Symbol ein.

2) Mögliche Auslöser:
1. Stress oder Erholung
2. Essen
3. Schlaf/Wachrhythmus gestört
4. Menstruation
5. Anderer Auslöser, z.B.

Tragen Sie bitte die

			Schmerz-charakter		Seite		Begleit-erscheinungen	Vermuteter Schmerzauslöser	Medikamente	Wirkung		
Tag	Uhrzeit (von - bis)	Stärke [1]	pulsierend/ pochend	dumpf/ drückend	einseitig	beidseitig	(z.B. Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, Sehstörungen)	Beispiele [2]	Präparat/Dosis	gut	mittel	schlecht
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												

Apotheken Umschau

Mein Kopfschmerztagebuch

Monat/Jahr

[1] Schmerzstärke:
+ = stark
○ = mittel
– = leicht

Tragen Sie bitte das passende Symbol ein.

[2] Mögliche Auslöser:
1. Stress oder Erholung
2. Essen
3. Schlaf/Wachrhythmus gestört
4. Menstruation
5. Anderer Auslöser, z.B.

Tragen Sie bitte die passende Zahl oder Text ein.

			Schmerz-charakter		Seite		Begleit-erscheinungen	Vermuteter Schmerzauslöser	Medikamente	Wirkung		
Tag	Uhrzeit (von - bis)	Stärke [1]	pulsierend/ pochend	dumpf/ drückend	einseitig	beidseitig	(z.B. Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, Sehstörungen)	Beispiele [2]	Präparat/Dosis	gut	mittel	schlecht
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Kopschmerz-Tagebuch: Praktische Alltagshilfe

W&B

Auslöser erkennen und vermeiden

Mit der Zeit sind die Chancen hoch, dass man typische Auslöser entdeckt und sein Leben so gestalten kann, dass es seltener zu den Schmerzattacken kommt. Generell empfehlen Neurologen einen strukturierten Tagesablauf und regelmäßige Schlafenszeiten, um die Migräne-Wahrscheinlichkeit zu reduzieren. Wem es schwer fällt, sich zu entspannen, kann es auch mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson oder Autogenem Training versuchen– Entspannungsverfahren, die man an den meisten Volkshochschulen erlernen kann. Bei größeren Belastungen kann auch eine Verhaltenstherapie sinnvoll sein.

Hilfreich sind vermutlich auch Ausdauersportarten wie Walking, Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen. "Drei Mal die Woche, mindestens 30 Minuten", empfiehlt Gaul. Aber auch hier ist eine Absprache mit dem Hausarzt angebracht.

Wann Medikamente infrage kommen

Wenn diese Methoden nicht helfen, die Anfälle schwer und lang sind oder man an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerztabletten nimmt, kann eine medikamentöse Vorbeugung sinnvoll sein. Zu wenigen pflanzlichen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln (etwa Coenzym Q10, Riboflavin oder Magnesium) gibt es Studien, die auf einen Nutzen hindeuten.

Um einer schweren Migräne entgegenzuwirken, raten Neurologen eher zu Betablockern, krampflösenden Mitteln und in manchen Fällen auch zu einer Botulinumtoxin-Injektion. Dies sind Medikamente, die mindestens über einige Monate angewendet werden müssen und Nebenwirkungen haben können. Umso wichtiger ist die fachkundige Beratung durch den Arzt. Klar sollte dennoch sein: "Nie wieder Kopfschmerz ist unrealistisch", sagt Gaul. Aber wenn Mediziner und Patient gut zusammenarbeiten, kann die Migräne zwar nicht geheilt, aber doch so gut behandelt werden, dass die Lebensqualität deutlich steigt.

Machen Sie den Test:

Ist es Migräne, Spannungs- oder Cluster-Kopfschmerz? »

Mit wenigen Fragen erhalten Sie eine erste Auskunft, worauf Ihre Kopfschmerzen hindeuten»

Bildnachweis: iStock/laflor, W&B