

Ein paar allgemeine Fakten zu Migräne:

Migräne ...

- ... ist die häufigste neurologische Erkrankung in Deutschland. Sie betrifft hier etwa 18 Millionen Menschen. Die meisten davon sind erwerbstätig. Dabei sind weit mehr Frauen betroffen als Männer. Die Erkrankung ist häufiger als Diabetes, Asthma und Epilepsie zusammen. Heilbar ist Migräne nicht.
- ... ist die Nr. 1 unter den chronischen Erkrankungen bei der Bevölkerung unter 50 Jahren.
- ... ist eine neurologische Erkrankung (Diagnosekatalog der Weltgesundheitsorganisation WHO (ICD 10))
- ... hat eine genetische Komponente, d.h. eine ererbte Veranlagung liegt vor. Auch diverse Hormone und Lebensumstände spielen eine Rolle, ggf. als Auslöser von Attacken.
- ... Häufigkeit und Dauer einer Attacke variieren. Manchmal kennen Betroffene Zeichen der Ankündigung. Tageweise kann Migräne sehr krank machen.
- ... kann ein Grund für die Anerkennung einer Behinderung oder Gleichstellung im Berufsleben sein. In der Altersgruppe von 15 bis 49 Jahren ist sie die häufigste Ursache für Behinderungen bei Frauen (Studie „Global Burden of Disease“).



©Vracheslav Yakobchuk, adobe.stock.com

Das Gehirn von Menschen mit Migräne funktioniert speziell:

- Sinnesreize aller Art können weniger gut ausgeblendet werden als von Menschen ohne Migräne. Es liegt eine veränderte Reizverarbeitung im zentralen Nervensystem vor: Ein Sinnesreiz wirkt jedes Mal wie neu, eine Gewöhnung tritt gegenüber Menschen ohne Migräne verzögert ein.
- Die Übererregbarkeit und besondere Funktionsweise des Gehirns begründet einen erhöhten Energiebedarf des Gehirns bei Menschen mit Migräne.
- Stress und Stressabfall können Auslöser von Migräneattacken sein, da dies viel Energie verbraucht.

So erkennen Sie eine Migräne:

- Häufig besteht ein halbseitiger pochender Kopfschmerz, der durch Bewegung schlimmer wird.
- Oft begleitend sind Appetitlosigkeit, Übelkeit und/oder Erbrechen.
- Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit sind generell stärker ausgeprägt und in der Attacke noch gesteigert.
- Auch andere neurologische Symptome können auftreten (z.B. Seh- oder Sprachstörungen), oft zeitlich begrenzt vor Einsetzen der Schmerzen als sogenannte Aura.
- Migräne kann in episodischer (bis 15 Tage Migräne pro Monat) oder chronischer Form (an 15 oder mehr Tagen pro Monat) auftreten.
- Migräne kann aus bis zu vier Phasen, der Prodromal-, Aura-, Kopfschmerz- und Erholungsphase bestehen, die mehrere Tage andauern.
- Viele Migräneerkrankte erkennen die Vorboten der Attacke in der Prodromalphase. Das können beispielsweise Heißhunger, Gähnen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Muskel- und Nackenverspannungen, kalte Gliedmaßen, Verdauungsprobleme oder Gedächtnisveränderungen sein. Die Attacke ist dann schon im Gang, auch wenn noch kein Kopfschmerz eingesetzt hat.
- Schokolade etc. sind keine Auslöser von Migräne, sondern zeigen durch den Heißhunger (Energiebedarf) eine beginnende Attacke an.
- Bei einer Attacke hat man oft ein Rückzugs- und Ruhebedürfnis.

Möglichkeiten zur Vorbeugung und zur Behandlung der Attacken:

- Zur Akutbehandlung einer Attacke stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung: Triptane wirken spezifisch bei Migräne, sie unterscheiden sich in Wirkdauer und -eintritt. Zusätzlich gibt es Mittel gegen Übelkeit. Einfache Schmerzmittel (NSAR) wirken nur in ausreichender Dosierung. Es muss individuell herausgefunden werden, was am besten hilft.
- Zur Vorbeugung von Attacken gibt es verschiedene Medikamente, die bei jeder Person unterschiedlich gut helfen. Ab drei Migränetagen im Monat wird zu einer Prophylaxe geraten.
- Nicht-medikamentöse Verfahren wie regelmäßiger Ausdauersport und Entspannungstechniken können einen günstigen Effekt haben.
- Struktur, Regelmäßigkeit und Routinen sowie Möglichkeiten zur Reizabschirmung sind hilfreich, um Stress zu vermeiden. So sind für Betroffene beispielsweise ein gleichbleibender Schlaf-wach-Rhythmus sowie regelmäßige Mahlzeiten wichtig.



©UBER IMAGES, adobe.stock.com