

Pulsschlag für Pulsschlag durchzuckt ein stechender Schmerz bei einem Migräneanfall den Kopf.

Foto: Andrzejj Wilusz - Fotolia.com

# Die **Hölle** im Kopf

Migräne ist mehr, als „nur“ Kopfschmerz. Obwohl viele Menschen daran leiden, ist das Unwissen groß. Die Geschichte einer Krankheit.

**E**s sind etwa 3,7 Mio. Frauen und 2 Mio. Männer, die in Deutschland unter Migräne leiden. Obwohl das Problem so viele Menschen betrifft, sind Unwissen und Unverständnis gegenüber der Krankheit groß. Als „Drückeberger“ stehen die Betroffenen häufig da, wenn sich eine Attacke ankündigt. Eine eingebildete Krankheit, die so schlimm schon nicht sein kann – denken viele. Eine „Ausrede“, die zu einem freien Tag im Bett verhilft, wenn alle anderen auf dem Hof schufteten.

Doch Migräne ist mehr als nur eine Ausrede. Es ist eine neurologische Erkrankung, bei der wiederkehrende Funktionsstörungen in den schmerzverarbeitenden Zentren des Gehirns Anfälle auslösen. „Die meist halbseitigen, pochenden Kopfschmerzen werden häufig von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie

Schmerzzunahme bei körperlicher Anstrengung begleitet“, erklärt Dr. Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopf-

schmerzambulanz der Uniklinik der Universität zu Köln. „Bei Kindern dauern die Anfälle oft nur wenige Stunden, während sie beim Erwachse-

## Kopfschmerzen oder Migräne?

|                                  | Migräne   | Spannungskopfschmerz   |
|----------------------------------|---|--|
| Betroffene Kopfregion            | Einseitige Lokalisation typisch   | Beidseitige Lokalisation   |
| Charakterisierend                | Pulsierende Kopfschmerzen   | Nicht pulsierende Kopfschmerzen                                      |
| Dauer                            | Zwischen 4 und 72 Stunden   | 30 Minuten bis zu 7 Tage   |
| Stärke                           | Mäßig bis sehr stark  | Leicht bis mittelstark   |
| Begleiterscheinungen             | Sehstörungen (Aura), Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Wärmeempfindlichkeit | Keine oder nur leichte Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit möglich |
| Einschränkung Alltagsaktivitäten | Mäßig bis stark   | Geringfügig  |

top agrar

**Sind es Spannungskopfschmerzen oder ist es Migräne? Die typischen Unterschiede sind in dieser Tabelle zusammengefasst.**



## Unser Experte

Dr. Charly Gaul,  
Chefarzt der  
Migräne und  
Schmerzlinik  
Königstein

nen bis zu drei Tage anhalten können.“

Landwirtin Ursula K.\* aus Bayern leidet seit vielen Jahren unter Migräne. Bei der 43-Jährigen dauern die Attacken bis zu 20 Stunden. „Wenn das Flimmern in meinen Augen beginnt, dann weiß ich, dass ich mich sofort hinlegen muss. Egal, ob noch Aufgaben anstehen oder nicht, denn spätestens wenn die Kopfschmerzen einsetzen, kann ich mich kaum noch auf den Beinen halten“, berichtet die Landwirtin.

Es gibt unterschiedliche Formen der Migräne. „Bei den meisten Patienten steht der Kopfschmerz mit Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit im Vordergrund“, erklärt Dr. Gaul. Ursula K. leidet unter einer Migräne mit Aura. „Bei der Aura handelt es sich um neurologische Symptome wie Flimmersehen, Gesichtsfeldausfall, Kribbeln in Arm oder Bein und selten auch Sprachstörungen, die den Kopfschmerzen vorausgehen“, sagt der Neurologe und Schmerztherapeut. An einer Migräne mit Aura leiden etwa 15 % der Patienten.

**Migräne oder Kopfschmerz?** Kopfschmerzen sind fast zu einer Volkskrankheit geworden. Starke Kopfschmerzen sind aber nicht immer gleich Migräne. Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) unterscheidet mehr als 190 verschiedene Kopfschmerzen. Diese sind in zwei Gruppen eingeteilt: Primäre und sekundäre Kopfschmerzen. Während die sekundären Kopfschmerzen eine Begleiterscheinung einer anderen Krankheit sind, ist der primäre Kopfschmerz die Erkrankung selbst. Die häufigsten Vertreter der primären Kopfschmerzen sind Migräne und Spannungskopfschmerzen. Der Spannungskopfschmerz ist drückend bis ziehend, meist eher leicht bis mittelstark und beginnt häufig im Nacken oder der Stirn. Die Auslöser der Spannungskopfschmerzen können z. B. Arbeiten unter Zeitdruck, ständige Körperfehlhaltung oder psychosozialer Stress sein.

\*Namen von der Redaktion geändert



Bei akuter Migräne helfen häufig Schmerzmittel oder auch spezielle Migräne-Medikamente, die sogenannten Triptane.

Auslöser der Migräne-Attacken sind sogenannte Triggerfaktoren. Zu ihnen gehören neben biologischen Faktoren auch Umwelteinflüsse. So können hormonelle Schwankungen während des Monatszyklus, Veränderungen im Schlaf-Wachrhythmus, Stress und emotionale Belastungen, Alkohol, Nikotin, bestimmte Lebensmittel (z. B. einige Käsesorten) und Schwankungen im Koffein-Spiegel Migräne-Anfälle auslösen. Bei Migräne handelt es sich um eine Reizverarbeitungsstörung des Gehirns, die genetisch bedingt ist. Die Triggerfaktoren entscheiden jedoch mit, ob das „Gewitter“ im Kopf ausbricht.

**Bös muss Bös vertreiben:** Ein akuter Migräneanfall kann nur medikamentös bekämpft werden. Seit etwa 15 Jahren stehen spezielle Migräne-Medikamente, sogenannte Triptane, zur Verfügung. Anders als Schmerzmittel sind Triptane speziell für Migräneanfälle entwickelt. Ergänzend zur Akutbehandlung mit Medikamenten empfiehlt Dr. Gaul seinen Patienten zudem, sich in ein abgedunkeltes Zimmer zurückzuziehen und sich auszuruhen.

Zur Vorbeugung empfehlen Experten, im Tagesablauf bestimmte Maßnahmen einzuhalten. Neben regelmäßigen Mahlzeiten sind z. B. ausreichende Ruhe- und Pausenzeiten und ein regelmäßiger Schlafrythmus wichtig. Aber auch das Erlernen von Entspannungstechniken und regelmäßiger Ausdauersport haben sich als gute vorbeugende Maßnahme bei Migräne erwiesen. Dr. Gaul empfiehlt hier vor allem die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“. Diese können Migräne-Patienten z. B. an Volkshochschulen erlernen oder abends mithilfe einer CD anwenden. Ausdauersport kann die Anzahl der Migräne-Anfälle minimieren, wenn man ihn regelmäßig ausführt. „Zwei bis drei Trai-

ningseinheiten pro Woche mit einer Dauer von etwa 30 bis 45 Minuten sollten es sein“, rät der Experte. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, dass die Schmerzattacken seltener auftreten oder schwächer ausfallen.

Zur vorbeugenden Behandlung von Patienten, die häufig unter Migräne leiden, haben sich die Betablocker und Medikamente aus der Epilepsiebehandlung bewährt. Schwächer, aber durchaus vorbeugend wirksam ist es Magnesium und Pestwurz einzunehmen. Für Patienten mit mehr als 15 Kopfschmerztagen gibt es weitere spezielle Behand-

## Hilfe und Infos

Informationen zu Migräne, Kontakte zu Schmerztherapeuten und Selbsthilfegruppen sowie weitere Hilfe finden Sie hier:

- Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)
- Initiative „Aktiv gegen Migräne“, [www.aktivgegenmigraene.de](http://www.aktivgegenmigraene.de), kostenfreie Hotline: 08 00/7 65 43 22
- MigräneLiga e.V., [www.migraeneliga-deutschland.de](http://www.migraeneliga-deutschland.de)
- Stiftung Kopfschmerz, [www.stiftung-kopfschmerz.de](http://www.stiftung-kopfschmerz.de)
- Migräne und Kopfschmerzlinik Königstein, [www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de)

### Literatur:

- Patientenratgeber: Kopfschmerzen und Migräne, ABW Wissenschaftsverlag, ISBN: 9783940615336, Preis: 9,95 €
- Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne, ISBN: 9783642255205, Springer Verlag, Preis: 22,95 €



Foto: Brand

**Regelmäßig betriebener Ausdauersport kann Migräne-Attacken reduzieren.**

lungsmethoden, unter anderem auch die Behandlung in einer Schmerzklinik.

Beate F.\* lebt mit ihrem Mann auf einem Schweinemastbetrieb. Die 38-Jährige weiß, dass sie ihre Migräne-Anfälle nur durch eine bewusste Lebensführung reduzieren kann. Mit ihrem Hausarzt hat sie ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet: Sie macht autogenes

## Schnell gelesen

- 3,7 Mio. Frauen und 2 Mio. Männer leiden in Deutschland an Migräne. Trotzdem wissen viele Menschen wenig über die Krankheit.
- Die Betroffenen leiden während der Attacken nicht „nur“ an heftigen Kopfschmerzen, sondern häufig auch an neurologischen Symptomen.
- Augenflimmern, Taubheitsgefühl im Gesicht, Kribbeln in Armen und Beinen, seltener auch Sprachstörungen, können einen Anfall begleiten.
- Neben der medikamentösen Akutbehandlung können z. B. auch Entspannungstechniken und Ausdauersport prophylaktisch wirken.

Training, geht mehrmals pro Woche joggen und gönnt sich kleine Pausen im Alltag. Die Anzahl ihrer Migräne-Attacken konnte sie dadurch senken. Bricht das „Gewitter“ im Kopf doch mal aus, hilft der 38-Jährigen nur noch die Einnahme von Schmerztabletten.

**Offen über Migräne sprechen:** Lange hat Beate F. sich für die Krankheit geschämt, hat sich ständig für die Attacken entschuldigt. Dr. Charly Gaul empfiehlt, gegenüber Familie, Freunden und auch Arbeitskollegen offen mit der Krankheit umzugehen. „Wichtig ist, dass sich die Betroffenen selbst gut mit der Krankheit auskennen, so können sie Freunde und Kollegen besser informieren und um Verständnis bitten“, erklärt der Experte. „Hilfreich sind dabei ein Patientenratgeber oder die Kontaktauf-

nahme zu einer Selbsthilfegruppe, in der man sich austauschen kann.“

Der Austausch mit anderen Betroffenen hat auch Landwirtin Ursula K. geholfen. In einer Selbsthilfegruppe hat sie erfahren, wie andere mit der Krankheit umgehen. Früher fühlte sie sich, als würde die Krankheit sie um ihren Alltag betrügen. Sie hat sich zurückgezogen, Unternehmungen abgesagt und sich kaum noch getraut, etwas zu planen – schließlich kann es immer sein, dass eine Migräne-Attacke dazwischenkommt. Seit sie ihre persönlichen Migräne-Trigger kennt und über ihre Krankheit offen spricht, hat ihr Leben wieder an Qualität gewonnen. Der Weg dorthin war zwar lang, aber inzwischen weiß Ursula K., dass sie ihr Leben nicht von der Migräne bestimmen lassen möchte.

Anja Rose

## Tipps für Betroffene

- Behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus ein – auch am Wochenende. Änderungen können Attacken auslösen.
- Führen Sie ein Schmerztagebuch.
- Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser. Einige Käsesorten, Schokolade, Alkohol und Nikotin können solche Störfaktoren sein.
- Treiben Sie Sport. Joggen und Spazieren gehen entspannt und beugt Attacken vor.
- Meiden Sie starke Temperaturschwankungen, z. B. häufige Saunabesuche oder heiße Bäder.
- Überfordern Sie sich nicht. „Nobody is perfect“. Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst.
- Ein Arztbesuch lohnt sich für Migräne-Patienten. Mit ihm können Sie individuelle Therapiemaßnahmen erarbeiten.



Foto: Heil

**Ab ins Bett: Bei einem Migräne-Anfall sollten Sie sich zurückziehen und ausruhen. Nur so kann der Körper wieder zur Ruhe kommen.**

# „Ich bekomme einen Migräne-Anfall!“

Was während eines Migräneanfalls in der betroffenen Person vorgeht, ist für das Umfeld schwer zu verstehen. Eine betroffene Bäuerin berichtet.

**P**lötzlich sehe ich nur noch Blitze vor meinen Augen. Es geht wieder los – das Gewitter in meinem Kopf. Fluchtartig verlasse ich den Melkstand, rufe meiner Schwiegermutter noch kurz zu, dass „es“ wieder so weit ist. Zum Glück wissen inzwischen alle auf dem Hof über meine Krankheit Bescheid – obwohl ich nicht gerne darüber rede. Denn jeder Anfall bedeutet für mich, einen körperlichen Aussetzer zu haben. Ich habe mich dann selbst kaum noch im Griff – und schäme mich dafür.

**Schon von Kindesbeinen an:** Ich war etwa 10 Jahre alt, als ich die ersten Migräne-Anfälle hatte. Zunächst sorgten meine körperlichen Aussetzer für Ratlosigkeit. Ein Neurologe diagnostizierte dann: Migräne mit Aura – eine besonders schwere Form, bei der sich die eigentlichen Kopfschmerzen mit Sehstörungen oder einem Taubheitsgefühl in Armen, Beinen oder dem Gesicht ankündigen. Ich habe beides. Die Sehstörungen, bei denen es bunte Punkte und Blitze unmöglich machen, zu lesen oder Dinge genau zu erkennen. Und das Kribbeln. Meist zunächst in den Händen oder den Armen, dann zieht es seine Bahn durch meinen kompletten Körper. Von den Armen in die Beine, ins Gesicht und in die Zunge. Das führt dazu, dass ich kaum noch sprechen kann. Wenn dann nach etwa einer halben Stunde die Kopfschmerzen wie ein Hammer zuschlagen, lassen die Sehstörungen nach, das Taubheitsgefühl zieht aber weiter seine Bahnen. Meist fühle ich mich während eines Migräne-Anfalls völlig hilflos, weil ich mich wegen meiner Seh- und Sprachstörungen und dem Taubheitsgefühl kaum noch orientieren kann. Wenn es anfängt, muss ich so schnell wie möglich ins Bett – in einem abgedunkelten Raum.

Ich kann nicht sagen, was das Schlimmste an den Migräne-Anfällen ist. Die vorausgehende Aura ist



Fotos: Heil

**Hat der Anfall erst einmal begonnen, helfen nur noch Medikamente.**

unangenehm. Die Intensität der Kopfschmerzen kaum zu beschreiben. Etwa acht bis 15 Stunden halten die pochenden Kopfschmerzen, die meist auf einer Seite des Kopfes auftreten, an. Häufig sind die Schmerzen so intensiv, dass mir übel wird und ich mich übergeben muss. Beängstigend sind jedoch nicht die Schmerzen, sondern die Tatsache, dass meine Migräne plötzlich, von einer Minute auf die andere, auftritt. Morgens ahne ich noch nicht, dass ich den Nachmittag im Bett verbringen muss.

Das hat mich vor allem belastet, als ich noch jünger war. Von jetzt auf gleich musste ich von der Schule nach Hause, Treffen mit meinen Freunden abbrechen oder einen geplanten Ausflug absagen. Auch wenn ich mich auf etwas gefreut habe, konnte es vorkommen, dass ich vor lauter Aufregung einen Migräne-Anfall bekam. Auch schöne Momente, wie an Heiligabend oder während Urlaube sind vor solchen Anfällen nicht sicher.

Meine Umwelt hat anfangs mit Un-

verständnis reagiert. Manchmal war ich ein Simulant, der seine Kopfschmerzen nur vorschob, um früher von der Stallarbeit wegzukommen oder der Drückeberger, der einfach keine Lust auf die Familienfeier hat.

Bevor ich zu meinem Mann auf den Hof gezogen bin, habe ich bei meinen Eltern gelebt. Für sie war es kaum zu verstehen, was bei einem Anfall mit mir passiert. Auch mein Mann ist mit der Situation häufig überfordert. Vor allem dann, wenn er mal wieder im abgedunkelten Raum neben mir auf dem Bett sitzt, ich einfach nur meine Ruhe haben möchte, mich wegen meiner tauben Zunge aber kaum noch ausdrücken kann. Seine Hilflosigkeit ist dann auch meine.

Was während einer Migräne-Attacke in einem vorgeht, verstehen wahrscheinlich nur die Betroffenen selbst richtig. Wie man sich fühlt, wenn man sich mit den Worten „Ich bekomme einen Migräne-Anfall“ ins Bett verabschiedet.

**Die persönlichen „Trigger“:** Inzwischen habe ich gelernt, einigermaßen mit der Migräne umzugehen. Die Attacken gehören nun mal zu meinem Leben – leider. Mit prophylaktischen Maßnahmen versuche ich, die Anzahl der Anfälle zu verringern, mache progressive Muskelentspannung, treibe Sport und ernähre mich gesund. Zwei meiner „persönlichen Auslöser“ sind Käse und Rotwein – beides meide ich inzwischen. Wenn „es“ dann doch wieder so weit ist, lässt sich die Migräne nur mit starken Medikamenten aufhalten. Meistens schlagen die sogenannten Triptane (siehe Beitrag) bei mir an, erlösen mich nach etwa einer Stunde von Kopfschmerz, Taubheitsgefühl und Orientierungslosigkeit. Manchmal muss ich die Stunden der Migräne aber auch einfach durchstehen. Dann müssen wieder mein Mann oder meine Schwiegermutter das Melken für mich übernehmen.