

Gute Frage!

Können Wetterumschwünge Migräne auslösen?

Haben Sie eine Frage an unsere Experten?

Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage!« an:

gehirn-und-geist@spektrum.de

Nach Meinung vieler Migränepatienten ist das so. In einer Erhebung der Neurologin Leslie Kelman von 2007 hielten 53 Prozent der mehr als 1000 Befragten Wettereinflüsse für einen Auslöser ihrer Migräneattacken. Damit lag das Wetter auf Platz vier der am häufigsten genannten »Trigger« – hinter Stress, dem weiblichen Hormonzyklus und Unterzucker auf Grund ausgelassener Mahlzeiten.

Allerdings ist der Einfluss des Wetters auf den Kopfschmerz keineswegs so eindeutig wie oft angenommen. Für eine Studie der Universität Wien im Jahr 2011 führten beispielsweise 238 Patienten, die regelmäßig unter Migräneanfällen litten, 90 Tage lang ein Kopfschmerztagebuch.

Die beschriebenen Attacken glichen die Wissenschaftler anschließend mit den

Wetterberichten der Region ab. Doch einen Einfluss des Klimas auf die Migräne konnten sie nicht finden.

Auch ein Team um den Neurologen Jan Hoffmann von der Charité in Berlin ließ Migränegeplagte ein Jahr lang ihre Anfälle protokollieren. Der Vergleich mit Temperatur, Luftdruck und Luftfeuchtigkeit brachte bei der Mehrzahl der Betroffenen keinen Hinweis auf eine »Wetter-

fähigkeit«. Die Wissenschaftler entdeckten lediglich eine kleine Subgruppe von Patienten, die bei geringen Temperaturen, niedrigem Luftdruck und hoher Luftfeuchtigkeit häufiger unter Kopfschmerzen litten.

Andere Forschergruppen berichten allerdings, dass die Häufigkeit von Migräneanfällen vom Wetter beeinflusst wird – insbesondere der Luftdruck scheint eine Rolle zu spielen. Eine mögliche Erklärung dafür liefern Physiologen um Karl Meßlinger von der Universität Erlangen: Ein abfallender Umgebungsdruck führte bei Ratten zu einer stärkeren Entladung der Neurone des Trigeminuskerns. Die Aktivität dieser Nervenzellen kann offenbar Kopfschmerzen hervorrufen.

Der von vielen Betroffenen vermutete Zusammenhang zwischen Wetterveränderungen und Migräne ist wissenschaftlich also noch nicht gesichert. Um herauszufinden, ob Wetterumschwünge Migräne auslösen, sammeln wir für unser Projekt »Migräne Radar« seit drei Jahren deutschlandweit Krankendaten. Über ein Formular auf unserer Homepage, eine Smartphone-App sowie über den Kurznachrichtendienst Twitter können Patienten eine akute Attacke melden.

Die Anzahl der Migräneattacken stieg um 24 Prozent, wenn die Temperatur in den Tagen zuvor um fünf Grad gesunken war

Bisher gingen zirka 21000 Fälle ein, die wir dann mit den Daten des Deutschen Wetterdienstes verglichen. Ergebnis: Die Anzahl der Migräneattacken stieg um 24 Prozent, wenn die Temperatur in den drei Tagen zuvor um fünf Grad Celsius gesunken war; war sie um fünf Grad gestiegen, gingen 19 Prozent mehr Migränemeldungen ein.

Bisher ist es nicht möglich, die Wetterfühligkeit einzelner Nutzer zu bestimmen. Voraussichtlich ab 2015 sollen sich die Teilnehmer registrieren, so dass wir herausfinden können, welche Patienten sensibel auf Wetterveränderungen reagieren – und welche nicht.

Um Probleme der Selbstdiagnose zu umgehen, nehmen an der neuen Erhebung auch Patienten der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein teil. Zusätzlich werden wir weitere Migränetrigger täglich morgens per Fragebogen erfassen. So können wir verhindern, dass die Teilnehmer nach einer Schmerzattacke nach auslösenden Faktoren »suchen«.

Dass auch die subjektiven Überzeugungen der Patienten eine Rolle spielen, wissen wir bereits aus vorangegangenen Studien: Der Glaube an die eigene Wetterfühligkeit kann zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden – deshalb sind zum Beispiel Migränewettervorhersagen mit

Vorsicht zu genießen. In der Praxis erweist es sich oft als wenig hilfreich, die Einflüsse des Wetters mit den Betroffenen zu diskutieren. Migränegeplagte, die der festen Überzeugung sind, dass bestimmte Wetterlagen oder -wechsel ihre Kopfschmerzen beeinflussen, bringt häufig auch ein Hinweis auf die bisher unsichere Studienlage nicht von ihrer Annahme ab.

Gegenüber dem Wetter sind wir machtlos, doch Kopfschmerzen sind durchaus beeinflussbar. Es ist wichtig, den Patienten dies zu vermitteln. Mit Bewegung, Entspannungstechniken und Medikamenten können Betroffene selbst aktiv werden und neuen Attacken vorbeugen – sich also im wahrsten Sinn des Wortes »wetterfest« machen.

Jörg Scheidt ist Professor für Analytische Informationssysteme an der Hochschule Hof. Er leitet das Projekt »Migräne Radar«, das 2011 unter dem Motto »Was macht gesund?« einen Preis des Bundesministeriums für Forschung bekam. Gemeinsam mit Charly Gaul, dem Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein, möchte er in einem Folgeprojekt genauer untersuchen, wie sich das Wetter auf Kopfschmerzen auswirkt.

Der Glaube an die eigene Wetterfühligkeit kann zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden

Quelle

Scheidt J. et al.: Influence of Temperature Changes on Migraine Occurrence in Germany. In: International Journal of Biometeorology 57, 4, S. 649–654, 2013

Weitere Quellen im Internet:
www.spektrum.de/artikel/1317715