

Außer Gefecht gesetzt

„Das bisschen Kopfweh“, denken manche, die es nicht besser wissen. Doch Migräne ist viel mehr als das. Betroffene haben häufig mit schwerwiegenden Einschränkungen zu kämpfen.

Oft bleibt Betroffenen bei einer Attacke nur noch der Rückzug in einen dunklen, ruhigen Raum: Christian Wöber von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien über eine unterschätzte Krankheit.

SN: Was ist Migräne genau, was sind typische Symptome?

Christian Wöber: Viele denken, Migräne sei einfach ein bisschen Kopfschmerzen, doch es ist mehr als das. Oft fehlt das Verständnis dafür, dass es sich um eine schwer einschränkende Krankheit handelt. Das beginnt schon vor der eigentlichen Attacke: Mögliche Vorbotensymptome sind eine Stimmungsänderung, Müdigkeit, Nackenschmerzen und Heißhunger. Etwa 15 Prozent

leiden zudem unter sogenannten Aurasymptomen, das sind neurologische Symptome, bei denen es zu Sehstörungen und zu Ausfällen des Gesichtsfelds kommt. Auch zu einer Taubheit in Hand oder Gesicht und Schwierigkeiten beim Sprechen kann es kommen. Dann setzt der Kopfschmerz ein, der sich deutlich von üblichen Kopfschmerzen unterscheidet. Die Schmerzen sind mittelstark bis stark, Alltagsaktivitäten sind dadurch beeinträchtigt oder gar nicht möglich. Sie gehen einher mit einer Konzentrationsstörung, einer Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen, oft auch mit Übelkeit oder gar Erbrechen, manchmal sogar mit Schüttelfrost, Hitzegefühl, vermehrtem Harndrang

und Durchfall. Den Betroffenen bleibt nichts anderes übrig, als sich in einen dunklen Raum hinzulegen und abzuwarten, bis die Attacke vorbei ist. Selbst wenn die Schmerzen weg sind, fühlen sich die Betroffenen meistens immer noch nicht fit, sind erschöpft und leiden unter Konzentrationsstörungen.

SN: Wie lange dauert eine Migräneattacke?

Das ist unterschiedlich, es kann sich um ein paar Stunden handeln und in schlimmen Fällen sogar um bis zu zwei, drei Tage, bis wirklich alle Symptome inklusive der Nachklingphase vorbei sind.

SN: Was sind die Ursachen für eine Migräneattacke?

Migräneattacken haben keine Ursache im engeren Sinn, aber Veranlagung und Auslöser spielen eine wichtige Rolle. Dass jemand grundsätzlich zu Migräne neigt, ist meist durch genetische Komponenten bedingt, bei vielen Betroffenen liegt Migräne in der Familie. Manche entwickeln sie schon in der Kindheit und Jugend, manche im jungen Erwachsenenalter, manche erst mit 35 oder 40. Es gibt allerdings keinen Biomarker, keine Untersuchung, mit der sich feststellen lässt, ob man die Veranlagung hat. Die Auslöser sind dann wiederum vielfältig und individuell sehr unterschiedlich, das kann man nicht verallgemeinern. Bei manchen spielt Stress eine Rolle oder auch das Nachlassen von Stress,

bei manchen zu wenig oder zu viel Schlaf, oder auch Umwelteinflüsse wie Licht oder Lärm.

SN: Kommt Migräne bei Männern und Frauen gleichermaßen vor?

Nein, Frauen leiden zweieinhalb bis drei Mal so häufig an Migräne wie Männer, besonders in der Altersgruppe zwischen 20 und 55. Das liegt höchstwahrscheinlich an den weiblichen Geschlechtshormonen. Typisch sind Migräneattacken kurz vor oder während der Monatsblutung sowie kurz vor und während der Menopause. Nach der Menopause sinkt das Migränrisiko.

SN: Was lässt sich präventiv gegen die Attacken unternehmen?

Der Bogen spannt sich vom Lebensstil über Entspannungstechniken und Akupunktur bis hin zu

Medikamenten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten ist empfehlenswert. Es gibt keinen wesentlichen Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Migräneattacken.



„Triptane kommen viel zu selten zum Einsatz.“

Christian Wöber, Neurologe

Eine gewisse Ausnahme bildet da der Alkohol, hier gibt es Hinweise, dass dessen Konsum das Risiko einer neuen Attacke erhöht. Ich empfehle, ausreichend Flüssigkeit zu trinken, etwa zwei Liter pro Tag, ausreichend zu schlafen und mindestens drei Mal die Woche für 30 Minuten Ausdauersport zu machen. Das hat einen

migränepreventiven Effekt. Grundsätzlich ist ein regelmäßiger Alltag gut, Menschen mit Migräne reagieren auf Unregelmäßigkeiten im Alltag unter Umständen mit einer Attacke. Häufig diskutiert wird auch der Einfluss des Wetters auf Migräne, speziell bei Wetterstürzen. Das ist allerdings sehr individuell und lässt sich nicht verallgemeinern.

SN: Was kann die Symptome lindern, wenn die Migräneattacke bereits da ist?

Es gibt wirksame Medikamente gegen Migräne. Wichtig ist es, das Medikament einzunehmen, sobald klar ist, dass sich gerade wieder eine Attacke entwickelt. Je länger man zuwartet, desto weniger kann das Medikament wirken. Es muss sich dabei um eine ausreichend hohe Dosis handeln. Viele Migränepatientinnen und -patienten sprechen nicht auf

gängige Schmerzmittel an, für sie gibt es eigene Migränemittel, sogenannte Triptane. Die gibt es bereits seit 30 Jahren, doch werden immer noch viel zu selten verwendet. Bei schweren Attacken ist es unumgänglich, dass sich Betroffene in einen dunklen, ruhigen Raum zurückziehen und sich hinlegen und ausruhen.

SN: Sollte man zum Arzt gehen, wenn man unter Migräne leidet oder auch nur einen Verdacht hegt?

Immer, wenn Kopfschmerzen erstmals akut aufgetreten sind oder wiederkehrende Kopfschmerzen den Alltag beeinträchtigen, sollte ärztliche Hilfe gesucht werden. Es können dann die Kopfschmerzen abgeklärt und geeignete Therapiemaßnahmen ergriffen werden. Viele Betroffene waren wegen Migräne noch nie in ärztlicher Betreuung. **cm**



Nicht selten sind mit Migräneattacken auch vorübergehende Sehstörungen, manchmal sogar Sprachstörungen verbunden.

BILDER: SHUTTERSTOCK/ADOBEE.COM/TUNATARA (LINKS), SIGRID JOHNS-NOSSEK (RECHTS)