

# MIGRÄNE RATGEBER

Das kostenlose E-Book rund um die Themen Migräne & Kopfschmerzen: Migräne mit und ohne Aura



## Impressum

© Dirk Schiff Internetagentur

Wallbergstraße 30, 81539 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia

Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen für die Inhalte des E-Books keinerlei Haftung. Das Angebot ist vollkommen kostenlos, jedoch erfolgt die Verwendung vollständig auf eigene Gefahr hin. Wir ersetzen keine Rechtsberatung. Die Informationen oder Muster müssen im Zweifelsfall anwaltlich geprüft werden.

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	3
Beschreibung Migräne ohne Aura	4
Beschreibung Migräne mit Aura	5
Weitere Migräne-Arten	6
Migräne in der Schwangerschaft	8
Cluster Kopfschmerzen	10
Ursachen	10
Symptome	12
Untersuchungen und Diagnose	17
Verlauf	18
Behandlung	18
Komplikationen	22
Vorbeugung	22
Tipps	23
Zusammenfassung	24

## **Vorwort**

Migräne ist in der Regel ein starker Kopfschmerz, der immer wieder auftritt und sich meist auf einen Kopfbereich beschränkt. Nicht immer bedeutet eine Migräne, dass man Kopfschmerzen hat, denn bei Migräne mit Aura, gibt es auch Einzelfälle, wo die Aura Symptome einer Migräne, ohne Kopfschmerzen, auftreten. Welche Ursachen zu Migräne führen, kann nicht vollständig geklärt werden. Aktuell diskutieren Wissenschaftler über verschiedene Faktoren, die Auslöser für Migräne sein können. Zur Diskussion stehen bestimmte Botenstoffe, die im Gehirn für Migräne infrage kommen können.

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) beschreibt Migräne als eine "komplexe neurologische Erkrankung", die eine vorübergehende Störung der Funktionen des Gehirns auslöst. Es gibt verschiedene Arten der Migräne und entsprechend unterscheiden sich auch die Symptome. Hauptsächlich ist der stechende Kopfschmerz mit möglichen vegetativen und neurologischen Störungen.

Frauen leiden häufiger als Männer unter Migräne. Betroffen von Migräne sind hauptsächlich Menschen im Alter zwischen 25 und 45 Jahren, aber auch bei Kindern kann Migräne auftreten.

## Beschreibung Migräne ohne Aura



Die Mehrzahl der Betroffenen leidet unter Migräne ohne Aura. Bei dieser Erkrankung kommt es zu immer wiederkehrenden Kopfschmerzen, die zwischen vier und 72 Stunden anhalten können. Typisch für Migräne ohne Aura ist der einseitige Kopfschmerz mit einer mäßigen bis extrem starken Intensität. Ebenfalls typisch sind pulsierende Schmerzen, Lichtempfindlichkeit sowie Übelkeit.

Diese Form der Migräne kommt am häufigsten vor. Oft steht Migräne ohne Aura in Bezug zur Menstruation. Involviert sind die Botenstoffe Stickoxid und Calcitonin-*Gene-Related Peptide*. Heute geht man davon aus, dass die Generierung der Sensibilisierung in der Umgebung der Nervenenden im zentralen Nervensystem erfolgt. Unstrittig ist heute die Erkenntnis, dass es bei Migräne ohne Aura um eine neurologische Erkrankung handelt.

## Beschreibung Migräne mit Aura



Migräne mit Aura ist eine Erkrankung, die anfallsweise und in Begleitung von reversiblen neurologischen Symptomen, die sich meist als Sehstörungen zeigen, auftritt. Typischerweise leitet die Aura den anschließenden, für Migräne symptomatischen Kopfschmerz ein. Meist geht die Aura dem Kopfschmerz in einem Abstand voraus, der bis zu 60 Minuten lang sein kann. Die Kopfschmerzen haben Stärke und Charakter einer Migräne ohne Aura. Selten ist, dass die Kopfschmerzen entweder ganz fehlen oder aber nicht die Merkmale einer Migräne ohne Aura aufweisen. Der International Headache Society (IHS) legt für die Migräne mit Aura Kriterien fest. Diese sind

- Das vollständige Auftreten reversibler Gefühls-, Sprach- und Sehstörungen und
- die langsame Entwicklung der Symptome der Aura mit einer Dauer zwischen 5 und 60 Minuten.

Die Aura ist ein symptomatischer, neurologischer Komplex, der entweder zu oder vor dem Beginn der Kopfschmerzen in Erscheinung tritt. Diese Störungen können zwischen 20 und 30 Minuten anhalten, in seltenen Fällen auch bis zu 60 Minuten. Die Formen der Aura sind unterschiedlich und in der Regel individuell. Lichtblitze, Ausfälle von Gesichtsfelder, Skotome, Flimmern oder die abstrakte Wahrnehmung von Formen und Farben. Es kann auch zu Sensibilitätsstörungen kommen, die durch Taubheitsgefühl und Kribbeln in Erscheinung treten. Auch motorische Störungen, es kann zu Lähmungserscheinungen kommen, sowie Sprachstörungen sind im Rahmen der Aura möglich.

Die möglichen Vorboten einer Migräne mit Aura treten in der Regel einige Stunden bis zwei Tage vor Beginn der Migräne mit Aura auf. Diese Vorboten kommen mit Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Überempfindlichkeit auf Licht und Lärm, Müdigkeit, Übelkeit, blasse Haut, häufiges Gähnen und verschwommenes Sehen. Allerdings sollte es bei der Bezeichnung "mögliche Vorboten" bleiben, da diese Symptome nicht ausschließlich Anzeichen von Aura-Symptomen sind.

### **Weitere Migräne-Arten**

Neben den oben beschriebenen Migräne-Arten gehören weitere, als Beispiele aufgeführte Formen.

#### **Familiäre hemiplegische Migräne**

Diese Form beschreibt eine Migräne mit Aura, zu deren Symptome auch die motorische Schwäche zählt. Bei Patienten, welche diese Form der Migräne haben, ist mindestens ein Verwandter ersten oder zweiten Grades ebenfalls von dieser Erkrankung betroffen. Bei der familiären hemiplegischen Migräne kommt es zu einer Aura, die vollständig aus reversibler motorischer Schwäche besteht und außerdem entweder visuelle Symptome in positiver oder negativer Form oder reversible sensible Symptome beinhaltet.

#### **Sporadische hemiplegische Migräne**

Bei dieser Form der Migräne sind auch die Symptome der motorischen Störungen enthalten. Im Gegensatz zur oben genannten Form weist kein Verwandter ersten oder zweiten Grades weis derartige Symptome oder Erkrankungen auf. Die Symptome sind identisch mit denen der familiären hemiplegischen Migräne.

## **Migräne Basilaris-Typ**



Auch hier handelt es sich um eine Migräne mit Aura. Allerdings sind hier die Aura-Symptome dem Hirnstamm sowie einem oder beiden Hemisphären eindeutig zuzuordnen. Eine motorische Schwäche ist hier nicht vorhanden, dafür eine Aura, die reversiblen Symptomen wie Schwindel, Tinnitus, Hörminderung, neurologischen Sprechstörungen und Sehstörungen im temporalen und nasalen Gesichtsfeld, Doppelsehen und Bewusstseinsstörungen sowie Koordinationsstörungen bei Bewegungen. Dieser Typ tritt hauptsächlich bei jungen Erwachsenen auf.

## **Abdominelle Migräne**

Diese Form tritt meist bei Kindern auf. Bei der abdominalen Migräne kommt es zu teils heftigen Bauchschmerzen, die zwischen einer Stunde und 72 Stunden episodisch auftreten. Weitere Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie Blässe ergänzen die die Bauchschmerzen. Für viele betroffene Kinder ist die abdominelle Migräne die Vorstufe zur Migräne mit den typischen Kopfschmerzen.



## **Retinale Migräne**

Bei der retinalen oder Migräne mit Netzhautbeteiligung kommt es zu monokulare Sehstörungen mit visuellen Phänomenen wie Flimmern, Skotomen oder zu einer Erblindung während der Dauer der Migräne-Kopfschmerzen.

## **Chronische Migräne**

Treten die Migräne-Attacken an 15 Tagen im Monat auf und erfolgt dies über eine Dauer von drei Monaten, spricht man von der chronischen Migräne, allerdings nur, wenn der Patient keine Medikamente über der empfohlenen oder verordneten Dosis zu sich nimmt. Meist wird eine Migräne chronisch, wenn der Betroffene im Vorfeld eine Migräne ohne Aura hat. Mediziner sehen eine chronisch gewordene Migräne als Komplikation einer episodischen Migräne, in deren Krankheitsverlauf der Kopfschmerz die Tendenz für die in Attacken stattfindenden Schmerzen verloren hat. Dies ist jedoch nicht in jedem Fall so.

## **Migräne in der Schwangerschaft**

Hormone spielen im menschlichen Körper eine entscheidende Rolle. Sobald es zur Befruchtung der Eizelle kommt bereitet sich der Körper auf die Schwangerschaft vor. Dabei kommt es vor, dass die Hormone "verrückt spielen", weil der Hormonhaushalt ins Schwanken gerät. Dies ist für Migräne-Patientinnen besonders von Bedeutung, weil auch hormonelle Faktoren Auslöser für Migräne-Attacken sein können. Wichtig auch deshalb, weil Schwangere nach Möglichkeit keine Schmerzmittel nehmen sollen.

Auf der anderen Seite ist es auch möglich, dass es während der gesamten Schwangerschaft zu keinen Migräne-Anfällen kommen kann. Warum Migräne während der Schwangerschaft "verschwinden" kann oder nur in leichter Form auftritt, ist nicht geklärt. Man geht jedoch davon aus, dass der Östrogenspiegel, der während der Schwangerschaft besonders hoch, eine bedeutende Rolle spielt. Nach der Entbindung kann es jedoch wieder zu Migräne mit und ohne Aura kommen.

## Migräne bei Kindern



Bei Kindern tritt Migräne oft schon vor der Pubertät auf. Die Symptome gleichen im Großen und Ganzen denen der Erwachsenen. Allerdings sind bei Kindern die Kopfschmerzen nicht auf eine Gesichtshälfte begrenzt, sondern in der Regel auf beiden Seiten, wobei hauptsächlich die Stirn, die Bereiche Augen und Schläfen betroffen sind. Die Dauer des Migräne-Anfalls sowie die begleitenden Symptome sind nicht in der starken Form, wie es bei Erwachsenen der Fall ist. Allerdings nehmen Dauer und Intensität zu, je älter das Kind wird. Meist sind Übelkeit und Erbrechen sowie starke Bauchschmerzen die Symptome einer Migräne bei Kindern. Die Erkrankung kann sich auch bei Kindern als Migräne mit Aura bemerkbar machen, deren Symptome neurologische Ausfälle sind.

## **Cluster-Kopfschmerz**

Cluster-Kopfschmerzen sind nicht mit Migräne zu verwechseln. Allerdings sind, wie auch bei Migräne, die Ursachen kaum bekannt. Man geht bei Cluster-Kopfschmerzen von einer Fehlsteuerung von biologischen Rhythmen aus, da die Schmerzen meist vor dem Einschlafen oder am frühen Morgen auftreten. Auch kommen sie häufiger im Frühjahr und Herbst vor. Allerdings kommt es auch bei Cluster-Kopfschmerzen zu schweren Attacken, die sich auf eine Gesichtshälfte ausbreiten.

Diese primäre Kopfschmerz-Erkrankung ist aktuell nicht heilbar. Allerdings können Medikamente die Intensität der Kopfschmerz-Attacken lindern. Freiverkäufliche Schmerzmittel helfen bei Cluster-Kopfschmerzen nicht. Hier hilft nur eine gezielte, auf die Patienten ausgerichtete Therapie, beispielsweise durch Inhalation von Sauerstoff. Auf diese Behandlung sprechen viele Patienten an und sie ist vollkommen ohne Nebenwirkungen. Der Arzt kann die Sauerstoff-Therapie auch für zuhause verordnen, so sind die notwendigen Elemente beim Patienten und jederzeit griffbereit, wenn eine Schmerzattacke kommt. Eine entscheidende Bedeutung bei der Behandlung von Cluster-Kopfschmerzen hat die prophylaktische Behandlung. Mit dieser kann man extrem heftige Kopfschmerz-Attacken weitgehend verhindern. An Cluster-Kopfschmerzen leiden nicht viele Menschen. Die Erkrankung ist sehr selten, weshalb Betroffenen einen für diese Erkrankung erfahrenen Neurologen hinzuziehen. Dieser muss sich auch in der prophylaktischen Therapie, die es speziell für diese Krankheit gibt, auskennen.

## **Ursachen**

War man früher der Meinung, die Ursache für Migräne mit und ohne Aura ist in der mangelhaften Durchblutung des Gehirns zu suchen, ist diese These heute widerlegt. Heute gehen Wissenschaftler davon aus, dass Migräne durch eine Störung bei der Ausschüttung von Serotonin, einem körpereigenen Botenstoff, die Ursache für Migräne sein kann. Serotonin wirkt im Körper an zwei unterschiedlichen Orten: der Botenstoff wirkt im Blut, das einen peripheren Serotoninspiegel hat. Der Ort, an dem Serotonin wirkt ist das Gehirn; hier spricht man vom zentralen Serotonin. Der periphere Serotoninspiegel ist sehr niedrig, während der zentrale Serotoninspiegel äußerst hoch ist. Eine Kombination von beiden Serotonin-Spiegeln kann durchaus Migräne-Attacken auslösen. Daneben können auch weitere Botenstoffe eine Rolle spielen, welche diese ist, bleibt aktuell noch im Dunkeln. Verdächtig wird auch ein bestimmter Hirnstamm, das sogenannte PAG (periaquäduktale Grau), der für die Wahrnehmung von Schmerzen wichtig ist.

Bei Stress tritt Migräne nicht auf, sondern erst dann, wenn sich die Lage beruhigt hat und sich der Körper entspannt. Dieses Phänomen tritt nicht nur bei Migräne-Attacken auf, sondern auch bei allen anderen Krankheiten. Kommt der Körper zur Ruhe und entspannt sind, kommt alles heraus, was sich in stressigen Zeiten angesammelt hat.

Schlafmangel ist ebenfalls ein Faktor, der Migräne auslösen kann. Sobald sich der Schlaf-Wach-Rhythmus verändert, kommt der Körper durcheinander. Die Routine ist dahin, ein Faktor, der ebenfalls Migräne auslösen kann.

### **Erbliche Faktoren**

Es ist richtig, dass Migräne bei Menschen auftritt, in deren Familie es Migräne-Patienten gibt. Wissenschaftler sehen dies als Hinweis, dass Migräne auch genetisch bedingt ist. Betroffenen, welche an Migräne mit Aura leiden, haben sich und Familienmitglieder untersuchen lassen. Festgestellt wurde bei den Migräne-Patienten genetische Veränderungen, wovon mindestens eine Veränderung verantwortlich für die Störung der Erregbarkeit der Nerven ist.

### **Hormone**

Hormonelle Schwankungen können ebenfalls Migräne auslösen. Bei weiblichen Patienten gehört dieser Faktor zu den Migräne-Trigger. Während der Menstruation oder des Eisprungs kann es zu Migräne-Anfällen kommen. Als weitere Auslöser stehen die Anti-Baby-Pille sowie Präparate gegen Beschwerden in den Wechseljahren in Verdacht. Während der Schwangerschaft und größtenteils auch während der Stillzeit haben viele Patienten keine Migräne-Attacken oder nur noch in eingeschränkter Stärke. Auch bei Patienten, die sich in den Wechseljahren befinden, lassen die Migräne-Anfälle nach.

### **Lebensmittel**

Viele Nahrungsmittel stehen unter Verdacht, Migräne-Anfälle auszulösen. Dazu gehören beispielsweise Käse und Schokolade. Allerdings ist dies nur ein Verdacht. Dagegen kann nicht ausgeschlossen werden, dass Alkohol, hauptsächlich Rotwein sowie Geschmacksverstärker der asiatischen Kochkunst und Koffein Auslöser für Migräne sein können.



## **Symptome**

Die Symptome, welche Migräne begleiten, sind so unterschiedlich wie die verschiedenen Arten der Migräne. Ein Grund für uns, Ihnen hier für die häufigsten Migräne-Arten sowie den Cluster-Kopfschmerzen, die bekannten Symptome aufzuzeigen.

Eine typische Migräne kann in bis zu vier Phasen auftreten. Oft kommt es zu einer Vorphase, auf eine Aura-Phase folgen kann. Danach treten die starken Kopfschmerzen auf und zum Schluss folgt die Rückbildungsphase. Allerdings muss nicht zwangsläufig jeder von Migräne Betroffene alle vier Phasen durchleben. Die Aura-Phase tritt nur dann in Erscheinung, wenn der Betroffene eine Migräne mit Aura hat, wie es schätzungsweise bei etwa 30 Prozent der Fall ist. Auf der anderen Seite kommt es bei solchen Patienten nicht zwangsläufig zu starken Kopfschmerzen. Auch grenzen sich die einzelnen Phase nicht ab, sonder gehen nahtlos ineinander über.

## **Vorphase**

Bei einem Teil der Migräne-Patienten zeichnet sich der Migräne-Anfall im Vorfeld ab. Nervosität, Reizbarkeit sowie extreme Stimmungsschwankungen können Anzeichen für eine bevorstehende Migräne-Attacke sein. Weitere Vorzeichen können verstärkte Euphorie sowie Heißhungerattacken sein. Auch können sich die Vorzeichen gegenteilig äußern wie in Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen. Vermehrt auftretendes Gähnen sowie Probleme beim Schreiben und Lesen wurden ebenfalls in der Vorphase beobachtet.

## **Aura-Phase**

Nur bei den Betroffenen, die unter Migräne mit Aura leiden, kommt es zur Aura-Phase. Mit der Aura werden neurologische Probleme beschrieben, die allerdings nur vorübergehend sind. Diese Probleme kommen in der Regel vor den Kopfschmerzen zum Ausdruck und zwar in Form von Lähmungen, unangenehmen, anormalen körperlichen Empfindungen oder Sprachstörungen. Einige Patienten sehen eine Art Lichtblitze, andere nehmen Farben und Formen in veränderter Form wahr.

## **Kopfschmerzen**

Die Kopfschmerzen beginnen mit leichten Schmerzen, die sich über Stunden steigern. Meist ist der Kopfschmerz nur auf einer Seite spürbar, meist jedoch an der Stirn oder den Schläfen. Manche Patienten spüren den Schmerz hinter dem Auge. Begleitet werden die stärker werdenden Kopfschmerzen von Übelkeit, Erbrechen sowie Schwindel.

## **Rückbildung**

Während sich die Kopfschmerzen langsam zurückziehen, sind die Patienten erschöpft, matt und sehr reizbar. Auch Konzentrationsstörungen können ebenso wie Appetitlosigkeit und körperliche Schwäche noch über Stunden vorhanden sein. Bis sich die Betroffenen von der Migräne-Attacke erholen, können bis zu 24 Stunden vergehen.

## **Migräne ohne Aura**

Von dieser Migräne-Art sind zwischen 70 und 90 Prozent der Migräne-Patienten betroffen. Bei Migräne ohne Aura treten die für diese Erkrankung typischen Kopfschmerzen, meist auf einem Kopfbereich beschränkt, auf. Die pulsierenden und hämmernden, oft auch bohrenden Kopfschmerzen nehmen im Verlauf des Migräne-Anfalls an Schwere und Heftigkeit zu.

Wie lange die Kopfschmerzen anhalten, ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Bei einigen Patienten dauern sie vier Stunden an, bei anderen bis zu 72 Stunden. Auch kann der Zeitraum der Dauer der Kopfschmerzen von Anfall zu Anfall variieren. Begleitet werden die typischen Kopfschmerzen von Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen. Den Grund für das Erscheinen dieser Begleitsymptome, so die Vermutung von Wissenschaftlern, ist beim Botenstoff Serotonin zu suchen, der in mehreren Bereichen des Körpers, unter anderem im Gehirn und dem Magen-Darm-Trakt, tätig ist.

In der Regel sind Migräne-Patienten während eines Anfalls kaum ansprechbar. Sie suchen die Dunkelheit und absolute Ruhe. Sobald sie sich anstrengen, und sei es nur durch eine leichte Bewegung, verstärken sich die Symptome. Auch auf Licht und laute Geräusche reagieren Migräne-Patienten mit verstärkten Schmerzen.

Sind Kinder von Migräne ohne Aura betroffen, stellen sich die starken Kopfschmerzen oft auf beiden Seiten des Kopfes ein, hauptsächlich an den Schläfen und an der Stirn. Die bereits beschriebenen Begleitsymptome treten bei Kindern öfters auf, als es bei Erwachsenen der Fall ist.

## **Migräne mit Aura**

Eine Migräne mit Aura wird von neurologischen Symptomen begleitet. Diese setzen meist ein, bevor der Kopfschmerz beginnt. Die Patienten, die schon einige dieser Schmerz-Attacken hinter sich haben, wissen, wenn die Aura ins Spiel kommt, ist der Migräne-Anfall nicht weit.

Mit der Aura treten meist Sehstörungen auf, bei denen Patienten von halluzinationsartigen Sinnestäuschungen betroffen sind. Die sogenannten Flimmerskotome beeinflussen die Wahrnehmung der Patienten, indem sie flimmernde Strukturen wahrnehmen. Diese Figuren können sich zu einem Zackenkranz formieren. Bei Vincent van Gogh beispielsweise wird vermutet, dass er seine besten Werke in dieser Migräne-Phase geschaffen hat.

Weitere Symptome während der Aura-Phase können Skotome sein. Skotom beschreibt einen Gesichtsfelddefekt beispielsweise durch Ausfall eines Teils vom Gesichtsfeld. Mediziner unterscheiden positive und negative Skotome. Patienten sehen bei einem positiven Skotom Dinge, die nicht vorhanden sind. Meist sind Kinder von dieser Sehstörung betroffen. Das positive Skotom spielt Fantasiefiguren und bunte Farben vor. Da dieses Symptom hauptsächlich bei Kindern vorkommt, gaben Mediziner ihm den Namen "Alice-im-Wunderland-Syndrom". Im Gegensatz dazu fehlt beim negativen Skotom ein Teil der Personen, des Raums, grob gesagt: dem Bild. Das Fehlen von Teilen entsteht durch den grauen oder schwarzen Fleck, der sich im Sichtfeld befindet. Zu einem vollständigen einseitigen Wahrnehmungsverlust kommt es allerdings nur in ganz seltenen Fällen.

Weitere Symptome wie Lähmungserscheinungen, Kribbeln in Beinen und Armen können zu den beschriebenen Anzeichen hinzukommen ebenso wie Sprach- und Gleichgewichtsstörungen. Da diese Symptome auch einem Schlaganfall ähneln, ist es oft auch für Ärzte schwer, die Symptome der Migräne mit Aura und nicht einem Schlaganfall zuzuordnen.

Die Ausfallerscheinungen bei den Aura-Symptomen sind von einer gewissen Dynamik geprägt. Dies bedeutet, der sichtbehindernde schwarze oder graue Fleck bewegt sich durch das gesamte Gesichtsfeld und tritt immer wieder an einer anderen Stelle auf. Auch das Kribbeln wandert von den Schultern in den Armen bis in die Fingerspitzen, um sich dann den Weg zu den Füßen zurück zu bahnen. Die Symptome der Aura sind nur vorübergehender Natur und hinterlassen keine gesundheitlichen Folgeschäden. Die neurologischen Symptome der Aura entwickeln sich im Zeitraum zwischen fünf und 20 Minuten und halten weniger als 60 Minuten an.



In der Regel treten nach Erscheinen der Aura die für Migräne typischen Kopfschmerzen auf. Das ist jedoch nicht zwingend der Fall, denn die Aura kann auch ohne Kopfschmerzen auftreten. Diese Form bezeichnen Mediziner als "Augen-Migräne". Bei den Betroffenen, die an der klassischen Form der Migräne mit Aura leiden, treten nach der Aura die für Migräne typischen Kopfschmerzen auf. Bei einem kleinen Teil der Betroffenen, man geht von etwa zehn Prozent aus, kommt es neben der vollständig ausgebildeten Migräne mit Aura nur zu Aura-Symptomen und auch nur gelegentlich. Auch kann die Migräne-Aura mit Kopfschmerzen auftreten, wobei die Kopfschmerzen nicht die Kriterien einer Migräne ohne Aura erfüllen, sondern eher an Cluster-Kopfschmerzen denken lassen. Allerdings gibt es noch keine eindeutige Beschreibung, wie die Verbindung von Aura und Kopfschmerz ist und in welcher Beziehung beide zueinander stehen.

### **Untersuchung und Diagnose**

Der erste Ansprechpartner bei Verdacht auf Migräne ist der Hausarzt. Er kennt seine Patienten recht gut kann aufgrund der Krankengeschichte entweder die Behandlung selbst übernehmen, den Patienten an einen Neurologen oder einem Facharzt für Kopfschmerzen überweisen. Bevor er eine Überweisung ausstellt, braucht er Antworten beispielsweise auf folgende Fragen:



- wo genau der Patient den Schmerz spürt und wie sich dieser anfühlt
- verschlimmert sich dieser Schmerz, wenn sich Patient körperlich anstrengt
- wann treten die Schmerzen auf, beispielsweise nach bestimmten Situationen wie nach dem Genuss von Alkohol, während der Menstruation oder bei zu wenig Schlaf
- gab es in der Familie des Patienten Mitglieder, die an Migräne litten oder vermehrt über Kopfschmerzen klagten
- welche Medikamente nimmt der Patient gegen Kopfschmerzen und welche Medikamente, die der behandelnde Hausarzt nicht verschrieben hat oder die nicht verschreibungspflichtig sind, nimmt er sonst noch.

Patienten, die über vermehrt auftretenden Kopfschmerzen ein sogenanntes Migräne-Tagebuch führen, können dies dem Arzt vorlegen. Im Tagebuch sollte die Informationen über den Beginn der Kopfschmerzen, dessen Dauer sowie eine Notiz über die Ereignisse, die vor dem Kopfschmerz auftraten und welche Medikamente der Patient gegen den Schmerz genommen hat, enthalten. Bei Verdacht auf Migräne wird der Hausarzt dem Patienten eine Schmerztabelle aushändigen, in die der Patient die abgefragten Angaben beantwortet.

Wichtig ist die korrekte Beantwortung der Medikamente, die der Patient einnimmt. Einige Präparate fördern Kopfschmerzen, die auch Ähnlichkeit mit Migräne haben können.

## **Untersuchung**

Bei der Untersuchung überprüft der Arzt grob die Funktionen des Nervensystems, wie der Test der Sensibilität beispielsweise vom Haut und Muskeln. Geprüft werden weiterhin der Gleichgewichtssinn und die Augen. Diese Untersuchungen nimmt normalerweise der Neurologe vor.

In der Regel führt der Neurologe diese Untersuchungen durch, wenn kein akuter Migräne-Anfall vorliegt. Es spricht nichts für Migräne, wenn der Neurologe andere Ursachen für die Kopfschmerzen findet.

Eine Abgrenzung der Migräne zu anderen Kopfschmerzen wie beispielsweise Cluster-Kopfschmerzen oder Kopfschmerzen, die durch Verspannungen ausgelöst werden, ist sehr wichtig. Nur wenn keine anderen Ursachen, wie Tumore infrage kommen, kann die Diagnose Migräne gestellt werden.

Um alle anderen möglichen Ursachen auszuschließen, ist ein CT (Computertomografie) oder MRT (Magnetresonanztomografie) notwendig. Dies ist besonders dann der Fall, wenn bei der Untersuchung durch den Neurologen Auffälligkeiten gefunden wurden oder die Migräne erst im späten Erwachsenenalter zum ersten Mal erscheint. Neben CT und MRT kann auch ein EEG

(Elektroenzephalografie) ein Hilfsmittel sein, um andere Erkrankungen ausschließen zu können. Auch die Werte von Blut, Leber und Nieren sind wichtig, bevor der Arzt mit der Therapie beginnt.

## **Krankheitsverlauf**

Der Krankheitsverlauf ist bei jedem Patienten anders. Da die Ursachen, welche die Migräne auslösen, bislang nicht bekannt sind, haben Ärzte nur die Möglichkeit, nur die Symptome dieser chronischen Erkrankung zu behandeln und zu lindern. Eine entsprechende Behandlung kann jedoch auf die Stärke sowie der Häufigkeit günstigen Einfluss nehmen. Für den Arzt ist ein vollständig geführter Migräne-Kalender hilfreich. An diesen Eintragungen kann er herausfinden, welche Ereignisse und Faktoren einen Migräne-Ausfall auslösen.

Einige Patienten wissen, wenn die Wettervorhersage ein Tief, Föhn oder heftigen Wind vorhersagt, kann es zu einem heftigen Migräne-Anfall kommen. Interessant ist deshalb für Betroffene das Bio-Wetter für die Region, in der sie leben, denn auch ein plötzlicher Wechsel der Temperaturen ist oft die Ursache für eine Migräne-Attacke.

Es kann sein, dass die Stärke der Migräne nach Vollendung des 40. Lebensjahres ohne erkennbaren Grund plötzlich abnimmt. Daneben ist es möglich, dass sich die Stärke der Aura, sobald die Kopfschmerzen nicht mehr so stark auftreten, deutlich erhöht.

Sind für Migräne Hormone ursächlich, beispielsweise, wenn die Attacken während der Menstruation auftreten, kann es vorkommen, dass die Migräne-Anfälle nach den Wechseljahren aufhören. Allerdings ist damit nicht gesagt, dass die Patienten keine Migräne mehr bekommen. Sie müssen immer wieder damit rechnen, dass es zu Migräne-Attacken kommen kann.

## **Behandlung**

Bei Migräne besteht die medizinische Behandlung aus den Komponenten vorbeugende Maßnahme und Migräne-Anfälle. Die Therapie erfolgt mit Medikamenten und Verfahren, welche ohne Medikamente, doch mit Hilfe der Patienten erfolgen.

Während eines Migräne-Anfalls sind die Betroffenen extrem lichtempfindlich. Wer sich in einen dunklen Raum zurückzieht, kalte Kompressen oder eine Migräne-Brille verwendet, und die Geräuschkulisse fern hält, übersteht die Attacke leichter.

Sobald sich die ersten Anzeichen, die auf eine kommende Migräne-Attacke hindeuten, einstellen, sollten die vom Arzt verschriebenen Schmerzmittel eingenommen werden. In einigen Fällen kann ein Migräne-Anfall verhindert werden. Grund dafür ist die effektive Wirkung der Schmerzmittel, die sich bei frühzeitiger Einnahme besser entfalten kann. Weiter sorgen Schlaf und kalte Kompressen auf der Stirn für Linderung der Schmerzen.

Bei akuten Migräne-Anfällen verschreiben Ärzte meist ein Antiemetikum wie beispielsweise Domperidon oder Metoclopramid. Das Antiemetikum verstärkt die Wirkung der Schmerzmittel und entfaltet seine Wirksamkeit auch bei Übelkeit, einem Symptom, das einen Migräne-Anfall oft begleitet.

### **Leichte bis mittelschwere Migräne**

Bei Migräne, die eine leichte bis mittlere Schwere hat, verordnen Ärzte meist NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika) wie Paracetamol, ASS (Acetylsalicylsäure) oder Ibuprofen. Oft ist es jedoch so, dass der Arzt eine Kombination aus diesen Mitteln verordnet. Diese kann aus Naproxen und Ibuprofen bestehen oder aber aus Koffein, ASS und Paracetamol, wobei sich Letztere als wirkungssamer zeigte.

### **Schwere Migräne**

Ergotamin und Triptane verschreiben Ärzte, wenn es sich um eine schwere Migräne handelt. Fangen wir mit Triptane an, die in den Präparaten Sumatripan, Almotriptan, Naratriptan und Zolmitriptan enthalten sind.



Triptane wirken an Rezeptoren ebenso wie das natürliche Serotonin. Triptane sind Agonisten, welche für eine Linderung der Kopfschmerzen, aber auch der möglichen begleitenden Symptome sorgt. Diesen Wirkstoff gibt es in Form von Zäpfchen, Tabletten und Nasenspray. Auch ist es möglich, den Wirkstoff zu injizieren. Je früher vor Beginn der Migräne-Attacke dies erfolgt, desto besser ist die Wirkung.

Auch wenn einige Präparate mit Triptane rezeptfrei in der Apotheke verkäuflich sind, ist von einer Einnahme ohne ärztlichen Rat abzuraten. Der Grund ist, dass dieser Wirkstoff nicht bei Migräne mit Aura und bei Migraine-sans-migraine (Migräne ohne Kopfschmerzen, es tritt nur die Aura ein), eingesetzt werden soll. Ebenfalls nicht eingenommen werden dürfen Triptane, wenn die Patientin neben Migräne auch unter einem hohen Blutdruck oder einer koronaren Herzerkrankung sowie Funktionsstörungen von Leber und Nieren leidet. Auch beim Raynaud-Syndrom und für Kinder, die jünger als zwölf Jahre und Erwachsene, die älter als 65 Jahre sind, eignet sich der Wirkstoff nicht. Triptane rufen Nebenwirkungen in Form von Kribbeln an Händen und Füßen, ein eingengtes Gefühl im Brustbereich und am Hals, Hitzegefühl, Kältegefühl, aber auch Herzrhythmus-Störungen hervor.

Auch Ergotamin (Mutterkornalkaloide) sind wirksame Stoffe, die bei Migräne hilfreich sind. Allerdings haben Ergotamin teilweise schwere Nebenwirkungen. Aus diesem Grund werden diese Inhaltsstoffe nicht bei Patienten eingesetzt, die hohes Risiko für Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben.

Auch für Kinder, die das zwölfte Lebensjahr nicht vollendet haben, ist Ergotamin nicht geeignet. Heute verschreiben Ärzte nicht mehr oder nur in Einzelfällen Ergotamin, da eine Dauereinnahme des Wirkstoffs zu dauerhaften Kopfschmerzen führen kann. Wer Mutterkornalkaloide über einen längeren Zeitraum einnimmt, kann einen Ergotismus auslösen. Ergotismus ist eine Vergiftung mit Mutterkornalkaloiden. Durchblutungsstörungen bis zum Verschluss von Gefäßen können die Folgen sein.

### **Migräne-Therapie während der Schwangerschaft und Stillzeit**

In dieser Zeit ist bei der medikamentösen Therapie größte Vorsicht geboten. Viele Inhaltsstoffe, die zwar die Migräne-Anfälle lindern, können beim ungeborenen Kind gesundheitliche Schäden anrichten. Schwangere und junge Mütter, die ihr Kind stillen, sollten in dieser Phase ihres Lebens jedes Medikament umfassend mit ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit eignet sich Paracetamol. Dies kann die werdende oder junge Mutter, nach Rücksprache mit ihrem Arzt, in der Regel bei Migräne einnehmen. Nur in Ausnahmefällen und auch nur nach Rücksprache mit dem Arzt kann sie Medikamente mit Acetylsalicylsäure einnehmen. Grundsätzlich tabu sind während dieser Phasen die Wirkstoffe Triptane und Ergotamin. Beide Stoffe gehen in die Muttermilch über und somit in den Körper des Säuglings.

Meist ist es jedoch so, dass Migräne während der Schwangerschaft und auch während der Stillzeit in der Häufigkeit, aber auch in Bezug auf die Intensität stark nachlässt. Allerdings kommt Migräne wieder zum Vorschein, wenn Schwangerschaft und Stillzeit zu Ende sind.

### **Letzte Rettung**

Wenn weder Medikamente noch ein ruhiger, abgedunkelter Raum Linderung der Schmerzen bringen, ist es sinnvoll, die Behandlung in einer speziellen Migräne-Klinik durchführen zu lassen. Dort sind auf Migräne spezialisierte Ärzte vorhanden, die mit dem Patienten einen individuellen Plan für die Behandlung, sowie vorbeugende Maßnahme erstellen, damit die Attacken weniger stark ausfallen.

## **Komplikationen**

Auch wenn sich Kopfschmerzen und ein Teil der anderen Symptome nicht als schwere Krankheit vereinbaren lassen, ist Migräne eine chronische Erkrankung, die den Alltag der Betroffenen einschränkt. Auch ist die Erkrankung so schwerwiegend, dass Komplikationen auftreten können wie beispielsweise ein migränöser Infarkt oder ein Status migraenosus.

Bei einem Status migraenosus dauert der Migräne länger als 72 Stunden bei bestehender Therapie. Mit jedem Erbrechen verliert der Patient Flüssigkeit. Es ist dehydriert, was den Kreislauf zusätzlichen Belastungen aussetzt. Es kann dabei zu einem Kollaps kommen, der stationär in einem Krankenhaus behandelt werden muss. Der Status migraenosus kommt nicht beim ersten oder in den ersten Jahren der Migräne vor, er kommt dann vor, wenn der Betroffene schon mehrere Jahre unter Migräne-Attacken leidet und eine medikamentöse Therapie haben, um die Attacken erträglicher zu machen. Mediziner sehen diese jahrelange Einnahme von Medikamenten als Auslöser für den Status migraenosus an.

Bei Patienten, die unter Migräne mit Aura leiden, kann es zu einem migränösen Infarkt kommen. Das ist der Fall, wenn sich die Symptome der Aura nicht innerhalb einer Woche zurückgebildet haben. Das Nichtzurückbilden der Aura kann ein Symptom für einen Schlaganfall, einem sogenannten ischämischen Insult, sein. Diese schwerwiegende Komplikation kommt nur in ganz seltenen Fällen vor.

## **Vorbeugende Maßnahmen**

Vorbeugen kann man einer Migräne-Attacke durch Medikamente, aber auch ohne medikamentöse Maßnahmen. Diejenigen, welche ein Migräne-Tagebuch führen, können aus ihren Aufzeichnungen die Ereignisse, die sogenannten Trigger-Faktoren erkennen, welche ihre Migräne-Anfälle auslösen. Sicher, alle Auslöser eines Migräne-Anfalls kann man im Alltag und schon gar nicht im Berufsleben meiden. Dennoch sollte man bedacht sein, die Trigger-Faktoren so weit als möglich zu meiden.

Eine weitere Maßnahme, die der Vorbeugung dient, ist, Nikotin und anderen Genussmittel zu entsagen. Sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Laufen sowie regelmäßige Spaziergänge können als vorbeugende Maßnahmen dienen.

Stress gehört fast schon zum Alltag und nur zu oft hört man sich selbst von positiven und negativen Stress zu reden. Grundsätzlich ist Stress ein Faktor, der als Auslöser für Migräne-Anfälle infrage kommt.

Besonders für Migräne-Patienten ist es von großer Bedeutung, mit Stress so umzugehen, dass er ihnen nichts oder nur ganz wenig anhaben kann. Während einiger Therapien lernen sie verschiedenen Entspannungstechniken, die es ihnen nach einigen Übungen gestatten, ihren Körper und seine Funktionen gezielt zu steuern.

### **Vorbeugung mit Medikamenten**

Migräne-Attacken vorzubeugen ist nicht einfach. Die Medikamente, die der Vorbeugung dienen, werden in erste und zweite Wahl eingeteilt. Erst wenn die erste Wahl keine Wirkung oder Besserung zeigt, geht man zur zweiten Wahl über.

Zu ersten Wahl zählen Medikamente mit antiepileptischer Wirkung wie Valproinsäure oder Topiramid. Auch Betablocken zählen zur ersten Wahl beispielsweise mit Propranolol oder Metoprolol. Daneben kommen Flunarizin (Kalzium-Antagonist) oder Trizyklische Antidepressiva in Betracht.

Zeigen diese Medikamente keine Wirkung, greift man zur zweiten Wahl mit SNRI-Antidepressiva beispielsweise Venlafaxin. Auch Gabapentin aus dem Bereich Antiepileptika sowie Acetylsalicylsäure oder Pestwurz-Extrakt sowie eine Kombination aus Vitamin B2 und Magnesium können eine wirksame vorbeugende Maßnahme sein.

Wer unter chronischer Migräne leidet und monatlich an mindestens 15 Tagen Migräne-Anfälle hat, für den kommt Botulinumtoxin A infrage. Dies ist ein Nervengift, das seit 2011 auf dem Markt ist. Dieses Präparat ist ausschließlich für die Personen gedacht, die unter chronischer Migräne leiden und bei denen bisher kein anderes Medikament Wirkung zeigte. Botulinumtoxin A, kurz Botox erhalten nur erwachsenen Patienten als Injektion, die sie in einem auf Kopfschmerzen oder Migräne spezialisiertem Krankenhaus erhalten.

### **Einige Tipps**

Wer seinen Schlaf-Wach-Rhythmus nicht einhält, läuft Gefahr, Migräne auszulösen. Jede Veränderung kann zum Auslöser für einen Migräne-Anfall werden. Patienten, die ein Migräne-Tagebuch führen, sind über die auslösenden Faktoren informiert. Diese sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Der Verzicht auf Schokolade, Alkohol, Nikotin und Käse kann sich positiv auswirken und unter Umständen einen Migräne-Anfall vermeiden. Saunieren ist von Temperaturschwankungen geprägt, Schwankungen, die einen Migräne-Anfall auslösen können. Besser ist es, sich sportlichen Aktivitäten wie Joggen oder Schwimmen zu widmen. Selbst ein langer Spaziergang beugt einem Migräne-Anfall vor.



Einer der Auslöser für Migräne-Attacken ist Stress. Sicher, Stress kann man nicht immer entgehen, besonders nicht im Beruf oder in der Familie, wenn kleine Kinder im Haushalt vorhanden sind. Eine gute Tagesplanung und die Einhaltung der Organisation sind hilfreiche Maßnahmen, um den Stress so gering als möglich zu halten. Das erste, was viele von Migräne geplagte Menschen lernen müssen, ist das Wort "NEIN". Wer nein sagen lernt, hat weniger Stress und ist nicht nur zufriedener, sondern hat auch etwas für seine Gesundheit getan und eventuell eine Migräne-Attacke verhindert.

## **Zusammenfassung**

Migräne gehört zu den chronischen Erkrankungen, die schwerwiegenden Komplikationen nach sich ziehen kann. Welche Ursachen die Auslöser für diese heftigen Kopfschmerzen sind, darüber sind sich Wissenschaftler nicht einig. Auch bleiben viele Ursachen bis heute ungeklärt. Als Auslöser stehen bestimmte Botenstoffe im Gehirn unter Verdacht.

Es gibt verschiedene Arten der Migräne mit unterschiedlichen Symptomen, Dauer und Intensität. Selbst Kinder können an Migräne erkranken. Meist lassen die Attacken bei Frauen während der Schwangerschaft, Stillzeit und in den Wechseljahren nach.

Wir unterscheiden Migräne mit und ohne Aura. Die Mehrzahl der Erkrankten leidet unter Migräne ohne Aura. Symptome für Migräne ohne Aura sind heftige Kopfschmerzen, die zu 72 Stunden anhalten können und immer wiederkehren. Die Schmerzen breiten sich auf einer Gesichtshälfte aus. Weitere Symptome sind Lichtempfindlichkeit und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit.

Migräne mit Aura ist eine Form der Erkrankung, die neurologische Symptome begleiten. Sehstörungen, Flimmern sind für die Aura typisch. In der Regel treten nach der Aura die heftigen Kopfschmerzen auf. Der Abstand von der Aura bis zu den Kopfschmerzen kann bis zu einer Stunde lang sein. Die Kopfschmerzen haben dieselbe Intensität wie bei Migräne ohne Aura. Bei Migräne mit Aura kommen jedoch vollständige Sprach-, Gefühls- und Sehstörungen hinzu. Die Entwicklung der Symptome der Aura dauert bis zu einer Stunde. Weiter kann es motorischen Störungen bis zu Lähmungserscheinungen kommen. Es gibt jedoch Vorboten, welche die Ankunft der Migräne mit Aura anzeigen. Dazu gehören Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Müdigkeit und häufiges Gähnen sowie eine Überempfindlichkeit auf Lärm und Lichteinflüsse. Allerdings sind dies nur mögliche Vorboten, da die Symptome auch anderen Krankheiten zugeordnet werden können.

Weiter gibt es die familiäre hemiplegische Migräne. Patienten, welche an dieser Art leiden, haben in ihrem familiären Umfeld mindestens eine Person, die ebenfalls unter Migräne leidet.

Es gibt noch weitere Migräne-Arten; diese haben wir oben bereits aufgeführt und kurz beschrieben. Wichtig erscheint uns die Migräne während der Schwangerschaft. In dieser Lebensphase ist es möglich, dass die Migräne-Attacken leichter und kürzer ausfallen oder ganz wegbleiben. Allerdings kommen sie nach Ende der Stillzeit wieder in alter Form zurück.

Auch Kinder können Migräne mit und ohne Aura bekommen. Bei Kindern sind meist beide Gesichtsseiten von Schmerzen betroffen. Kinder, die Migräne haben, werden auch im Erwachsenenalter unter Migräne-Attacken leiden. Kommt es bei Kindern zu Migräne mit Aura begleiten neurologische Symptome den Krankheitsverlauf.

Nicht zu verwechseln ist Migräne mit Cluster-Kopfschmerzen. Ebenso wie Migräne ist der Cluster-Kopfschmerz bis heute nicht heilbar und auch die Ursachen liegen im Dunkeln. Cluster-Kopfschmerzen sind primäre Kopfschmerz-Erkrankungen, bei denen nur eine gezielte Therapie Linderung bietet. Im Gegensatz zu Migräne sind Cluster-Kopfschmerzen sehr selten. Betroffenen wird geraten, sich an einen für Cluster-Kopfschmerzen spezialisierten Facharzt zu wenden, damit dieser die prophylaktische Therapie ausarbeiten kann.

## **Ursachen**

Hauptverdächtiger für das Auslösen von Migräne ist Serotonin, ein körpereigener Botenstoff, der im Gehirn wirkt. Gemessen werden zwei Serotoninspiegel, der zentrale und der periphere Serotoninspiegel. Während der zentrale Spiegel sehr hoch ist, ist der periphere Serotoninspiegel äußerst niedrig. Wissenschaftler sehen die Kombination beider Serotoninspiegel als Auslöser für Migräne. Auch weitere Botenstoffe können eine tragende Rolle dabei spielen.

Daneben gibt es weitere Faktoren wie Stress, Nahrungsmittel, Hormone und genetische Faktoren. Besonders Stress steht unter Verdacht Migräne-Attacken auszulösen, allerdings nicht während des Stresses, sondern wenn der Stress vorüber ist und der Körper zur Ruhe kommt. Auch Schlafmangel und eine Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung kommen als Auslöser infrage.

Erwiesen ist, hat ein Familienmitglied Migräne, kann dies erblich bedingt sein. In Studien wurde festgestellt, dass bei einigen Migräne-Patienten ein weiteres Familienmitglied oder eine Person im Verwandtschaftsverhältnis ersten oder zweiten Grades ebenfalls an Migräne leidet. In den Studien wurden genetische

Veränderungen festgestellt, wovon sich mindestens eine Veränderung auf die Erregbarkeit der Nerven auswirkt.

Von Migräne sind größtenteils Frauen betroffen. Deshalb nimmt man auch an, dass hormonelle Schwankungen die Anfälle auslösen können. Viele Frauen haben Migräne-Attacken während ihrer Menstruation oder des Eisprungs. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit, in dessen Zeiträumen die Hormone eine Veränderung erfahren, kommt es weniger oder gar nicht zu Migräne-Anfällen. Auch lassen die Attacken während den Wechseljahren nach.

Als Auslöser kommen auch verschiedene Lebens- und Genussmittel infrage. Schokolade und Käse können ebenso wie Rotwein und Nikotin Migräne auslösen.

### **Symptome**

Die Symptome unterscheiden sich während der Kopfschmerzen kaum. Allerdings haben Patienten, die unter Migräne mit Aura leiden, andere und vielfältig gefährlichere Symptome als die Personen, die es mit einer Migräne ohne Aura zu tun haben. Meist tritt Migräne in vier Phasen auf: Der Vorphase, der Aura, Kopfschmerzen und Rückbildung.

Bei Migräne ohne Aura beschränken sich die Kopfschmerzen auf einen Kopfbereich. Wie lange ein Migräne-Anfall dauert und wie intensiv er ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. In der Regel dauert ein Migräne-Anfall zwischen vier und 72 Stunden. Daneben kann es weiteren Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit kommen.



Bei Migräne mit Aura kommt es zuerst zu den Aura-Symptomen. Diesen begleiten neurologische Symptome wie Sehstörungen, Sinnestäuschungen, Flimmerskotome sowie Sprachstörungen. Auch kann es zum Ausfall eines Teils des Gesichts kommen.

Bei negativen Skotomen fehlt dem Betroffenen ein Teil des "Bildes". Dieses verdeckt ein schwarzer oder dunkelgrauer Fleck. Auch motorische Symptome können zu den genannten Symptomen hinzukommen. Lähmungserscheinungen sowie Kribbeln in Armen und Beinen und Gleichgewichtsstörungen sind weitere Merkmale einer Migräne mit Aura. Die Diagnose ist für Ärzte oft schwer, da diese Symptome denen eines Schlaganfalls sehr ähnlich sind.

### **Untersuchung und Diagnose**

Die erste Untersuchung übernimmt der Hausarzt. Stellt er die Diagnose Migräne mit oder ohne Aura, überweist er die Patientin entweder zu einem Neurologen oder einem Facharzt für Kopfschmerzen und Migräne. Neben der Erstellung der Anamnese kommen Untersuchungen durch Computertomografie (CT), Magnetresonanztomografie (MRT) und / oder Elektroenzephalografie (EEG) in Betracht. Auch wird eine Blutuntersuchung vorgenommen.

### **Behandlung**

Neben einer Therapie mit Medikamenten muss der Patient selbst einiges tun, um den Migräne-Anfall leichter zu überstehen. Heilbar ist Migräne nicht, doch man kann die Attacken lindern und eventuell die Dauer verkürzen. Bei leichter mit mittelschwerer Migräne empfehlen Ärzte Paracetamol, oder Ibuprofen. Auch ASS wird empfohlen, doch verträgt nicht jeder Acetylsalicylsäure. In der Regel verordnen Ärzte eine Kombination aus Paracetamol, ASS und Koffein.

Bei schwerer Migräne kommen härtere Medikamente zur Anwendung. Diese haben entweder den Wirkstoff Triptane oder Ergotamin. Beide Stoffe haben heftige Nebenwirkungen und sind nicht für die dauerhafte Einnahme geeignet. Schwangere, stillende Mütter, Kinder unter zwölf Jahren und Erwachsene über 65 Jahren dürfen diese Wirkstoffe nicht einnehmen.

Wenn die Attacken weder an Dauer noch an Intensität verlieren, ist der letzte Weg die stationäre Behandlung in einer auf Migräne spezialisierte Klinik.

### **Vorbeugung**

Das Führen eines Migräne-Tagebuchs ist hilfreich, um festzustellen, durch welche Faktoren die Migräne-Anfälle ausgelöst werden. Diese Faktoren sind, so weit es möglich ist, zu meiden. Auf Saunagänge sollte man wegen der Temperaturschwankungen verzichten; zu empfehlen ist stattdessen viele Bewegung.

Viele Fragen sind sicherlich noch offen. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft hat auf ihrer Webseite eine Informationsbroschüre zum Downloaden bereitgestellt, die viele nützliche Informationen beinhaltet und ebenso viele Fragen beantwortet.

## **Bildnachweis**

### **Cover und Seite 26**

**98575956 - Woman with headache**

© **Photographee.eu**

### **Seite 4**

**61595832 - Frau mit Kopfschmerzen- Migräne - woman with strong headache**

© **absolutimages**

### **Seite 5**

**99342244 - Laboratory.**

© **BillionPhotos.com**

### **Seite 7**

**98066723 - Woman with cough**

© **Photographee.eu**

### **Seite 9**

**97781646 - Doctor gives baby girl an injection**

© **esben468635**

**Seite 12**

**84752019 - Woman with Healthy and Unhealthy Food. Difficult choice.  
Overwei**

**© artmim**

**Seite 16**

**100284950 - Ärztin mit Kollegen im Krankenhaus steht an CT Gerät mit  
Ergebnissen der Untersuchung**

**© Kzenon**

**Seite 20**

**100955434 - junge Frau bei der Einnahme von Medikamenten**

**© Thomas Söllner**

**Quellen:**

<http://www.netdokter.de/krankheiten/migraene/>

<http://www.netdokter.de/krankheiten/migraene/>

<http://www.dmkg.de/dmkg/sites/default/files/migraeneinfo.pdf>

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53356/Migraene-Nervenstimulator-senkt-Zahl-der%20-Kopfschmerzattacken>

<http://inderschwangerschaft.de/migraene-der-schwangerschaft/>

<http://www.dmkg.de/clusterkopfschmerz>

[\[classification.org/de/02\\\_klassifikation/02\\\_teil1/01.02.06\\\_migraine.html\]\(http://classification.org/de/02\_klassifikation/02\_teil1/01.02.06\_migraine.html\)](http://ihs-</a></p></div><div data-bbox=)

[http://flexikon.doccheck.com/de/Migr%C3%A4ne\\_mit\\_Aura?utm\\_source=www.doccheck.flexikon&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=DC%2BSearch](http://flexikon.doccheck.com/de/Migr%C3%A4ne_mit_Aura?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch)

<http://www.netdokter.de/krankheiten/cluster-kopfschmerz/>