



Kopfschmerzen

Migräne – Auslöser meiden, akuten Attacken vorbeugen

Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz. Bei manchen Menschen kündigt sich mit Sehstörungen an, mit Flimmern, mit Blitzen im Gesichtsfeld oder auch mit Gefühlsstörungen wie etwa einem pelzigen Gefühl oder Kribbeln auf einer Körperseite. Aura nennen die Ärzte dieses Phänomen, das sich nach und nach entwickelt und bei vielen Betroffenen der Migräne vorangeht. Man unterscheidet also die Migräne mit Aura und die Migräne ohne Aura.

Beide Krankheitsformen sind durch Kopfschmerzen charakterisiert. Diese beschränken sich in aller Regel auf eine Seite des Kopfes und verstärken sich bei körperlichen Anstrengungen, also etwa beim Treppensteigen oder beim Heben schwerer Gegenstände. Bei vielen Patienten macht sich die Migräne aber auch mit weiteren belastenden Symptomen bemerkbar, wie zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen oder sehr starke Empfindlichkeit auf Geräusche und/oder auf Licht.

Gehen Sie Auslösern der Migräne aus dem Weg!

Zu den Auslösefaktoren der Migräne gehören:

- Hoher Alkoholkonsum,
- Stress oder auch nachlassender Stress,
- Veränderungen beim Schlaf-Wach-Rhythmus
- starke visuelle Reize wie grelles oder flackern-des Licht,
- ein Abfall des Koffeinspiegels sowie
- hormonelle Schwankungen.

Wer häufig unter Migräne leidet, sollte ein Kopfschmerztagebuch führen, und aufschreiben, wie schwer die Migräne war, wie lange sie andauerte und welche Situationen ihr vorangegangen sind. So lässt sich vielleicht ein Muster erkennen – zum Beispiel ob die Migräne eher am Wochenende auftritt, wenn der Kaffeegenuss geringer ist als im Büro, oder besonders dann, wenn der Stress gerade hoch ist. Sind die Auslöser bekannt, kann man versuchen, solchen Situationen – und damit der Migräne – aus dem Weg zu gehen.

Was hilft vorbeugend gegen Migräne?

Wer immer wieder von Migräneattacken geplagt wird, sollte auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten. Stress sollte möglichst abgebaut werden. Hilfreich sind Entspan-

nungsübungen wie autogenes Training und Yoga, und auch schon das regelmäßige Einlegen von Pausen. Man sollte als Migräniker lernen, häufiger mal „Nein“ zu sagen, wenn es um das Übernehmen von Aufgaben und Verantwortlichkeiten geht. Und man sollte auf übermäßigen Alkohol- und Kaffeekonsum verzichten sowie auf eine ausgewogene Ernährung achten. In bestimmten Fällen ist eine vorbeugende medikamentöse Behandlung der Migräne sinnvoll.

Mancher Migränepatient merkt schon an Vorläufersymptomen, dass wieder eine Attacke ins Haus steht. So können erhöhte Reizbarkeit, Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, depressive Gedanken oder auch eine gewisse Überaktivität Hinweise auf einen bevorstehenden Migräneanfall sein. Dann ist es gut, einen Gang zurückzuschalten, Stress und Hektik abzubauen und sich wenn möglich in einen ruhigen abgedunkelten Raum zurückzuziehen und auszuruhen.

Migräne-Medikamente richtig einsetzen

Es spricht nichts dagegen, gelegentlich auftretende Kopfschmerzen mit einem in der Apotheke rezeptfrei zu erhaltenden Schmerzmittel zu behandeln. Wer aber häufiger unter Kopfschmerzen leidet, sollte beim Arzt den Grund der Kopfschmerzen abklären lassen. Keinesfalls sollte man wiederkehrende Kopfschmerzen immer wieder mit Schmerzmitteln bekämpfen. Denn auch Schmerzmittel können auf Dauer ihrerseits Kopfschmerzen auslösen. Man spricht dann von einem Medikamenten-induzierten Kopfschmerz. Auch die speziellen Migränemittel, die Triptane, dürfen nur entsprechend der ärztlichen Anweisung eingenommen werden. Sonst drohen unerwünschte Nebenwirkungen.

Links:

www.dmkg.de (Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.)

www.migraeneliga-deutschland.de (MigräneLiga e.V.)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam