

## Migräne

Etwa 15 % aller Erwachsenen leiden an Migräne, Frauen sind häufiger betroffen als Männer

Migräne ist eine **neurologische Funktionsstörung** des Gehirns mit wiederkehrenden Kopfschmerzattacken mit vegetativen Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtscheu. 15 Prozent der Migräniker haben vor der Kopfschmerzattacke eine Aura, d.h. neurologische Ausfallserscheinungen und Funktionsstörungen wie Sehstörungen oder Taubheitsgefühle. Eine Migräneattacke dauert 4 bis 72 Std, meist ist nur eine Kopfseite betroffen, der Schmerz hat einen bohrenden, teils pochenden Charakter.

Der Schmerz ist mittel bis stark und nimmt bei körperlicher Aktivität zu.

Die meisten Betroffenen haben eine Attacke pro Monate, jedoch können bis zu 8 oder 10 Attacken pro Monat auftreten.

**Die Ursache** der Migräne ist bis heute nicht vollständig geklärt, ohne Zweifel spielen jedoch genetische Faktoren eine Rolle. Dies erklärt, warum Migräne nicht heilbar ist.

Vermutet wird, dass die genetischen Faktoren zu einer besonderen Sensibilität des Gehirn der Betroffenen für äußere oder innere Reizänderungen führen.

**Diese Reizänderungen oder Triggerfaktoren** sind biologische oder umweltbedingte Einflüsse, jedoch nicht die Ursache der Migräne. Hierzu gehören die hormonellen Schwankungen im Monatszyklus der Frau, Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus genauso wie Stress, psychische Belastungen, aber auch Genussstoffe wie Alkohol oder Nikotin.

Während der Migräne-Attacke sind bestimmte **Hirnareale stark aktiv**, welche dann bestimmte Äste des Trigeminus Nerven aktivieren, die ihrerseits an Blutgefäßen der Hirnhaut und am Nervengewebe eine schmerzhaft Entzündung verursachen.

**Zur Diagnose der Migräne** ist eine gezielte Anamnese, eine klinische und neurologische Untersuchung notwendig.

Radiologische Diagnostik wie Kernspintomographie, Ultraschalluntersuchungen oder ein Elektroenzephalogramm (EEG) sind nur in seltenen Fällen und bei begründetem Verdacht auf eine andere Ursache der Kopfschmerzen notwendig.

**Das Führen eines Kopfschmerztagebuches** ist zur Diagnostik und Überprüfung der Therapie wichtig.

**In der Therapie der Migräne** unterscheiden wir die Therapie des akuten Migräneanfalls von der Prophylaxe; d.h. Maßnahmen die verhindern sollen, dass eine Migräneattacke ausbricht.

Dabei werden sowohl medikamentöse Verfahren wie auch Therapieverfahren der Naturheilkunde, der Umstellungstherapie und der psychologischen Schmerztherapie eingesetzt.

Die Therapie wird individuell abgestimmt, jedoch kommen nur Therapieprinzipien zum Einsatz, die in wissenschaftlichen Studien ihre Wirksamkeit bewiesen haben, so zum Beispiel:

- Prophylaxe mit Vit.B2, Magnesium, Beta-Blocker und Topiramamat u.a.
- Prophylaxe mit Akupunktur
- Verhaltenstherapeutisches Kopfschmerzbewältigungstraining in der Gruppe

- Ordnungstherapeutisches Konzept mit z.B. Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, ausgewogene regelmäßige Ernährung und Erlernen von Entspannungsverfahren.
- Regelmäßige sportliche Betätigung im Sinne eines Ausdauertrainings
- Akuttherapie mit Schmerzmedikamenten und den sogenannten Triptanen.

Das Ziel unseres *bio-psycho-sozialen Konzeptes* ist, dass die oder der Betroffene seiner Migräne nicht mehr ausgeliefert ist, sondern sie als Teil seiner Person begreift und durch entsprechende Maßnahmen die Häufigkeit der Attacken reduzieren kann und die Schmerzen beim Migräneanfall schnell und ausreichend zu lindern vermag.

Zum Abschluss ein paar Tipps:

**1.** Behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei.

Dies gilt vor allem auch am Wochenende. Denn Änderungen können eine Attacke auslösen.

**2.** Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne Auslöser.

Vermutlich wissen Sie selbst am besten, wodurch Ihre Attacken ausgelöst werden - meiden

Sie darum solche Störfaktoren, wie zu viel Käse, Schokolade, Alkohol, Nikotin. Das ist nicht

nur gut für Ihren Kopf, sondern auch insgesamt besser für Ihre Gesundheit.

**3.** Meiden Sie Saunabesuche.

Die starken Temperaturschwankungen können eine Attacke auslösen. Bringen Sie Ihren

Kreislauf anderweitig auf Trab - siehe Punkt 4.

**4.** Treiben Sie Sport.

Joggen Sie oder gehen Sie spazieren, radeln oder schwimmen Sie. Das hilft beim

Entspannen und beugt Attacken vor.

**5. Hetzen Sie nicht in den Urlaub.**

Warum soll man sofort am Abend des letzten Arbeitstages mit vielen anderen auf der Autobahn gleichzeitig gen Süden rasen? Gönnen Sie sich einen kleinen "Vorurlaub", in dem Sie in aller Gemütsruhe Ihre Koffer packen und alle notwendigen Vorbereitungen treffen - und im Radio den Staumeldungen lauschen. Ihr Kopf wird es Ihnen danken.

**6. Planen Sie Ihren Tagesablauf**

Unverhofft kommt zwar oft - aber vor allem bei denen, die sich selbst zu viel vorgenommen haben. Planen Sie nur die Dinge ein, die Sie wirklich an einem Tag schaffen können - und das geht nur mit etwas Vorbereitung.

**7. Lernen Sie Nein sagen.**

Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die Sie nicht tun wollen. Das bringt Sie nur unnötig in Stress.

**8. Seien Sie kein Prinzipienreiter**

Prinzipien mögen zwar hin und wieder sinnvoll sein oder Ihnen helfen aber Sie sollten öfters einmal Fünf gerade sein lassen.

**9. Bitte keinen 48 Stundentag.**

Überfordern Sie sich nicht. Lassen Sie Dinge einfach liegen, wenn sie Ihnen zu viel werden.

Nicht: was Du heute kannst besorgen..., sondern: Morgen ist auch noch ein Tag!

**10. Bitte mehr genießen...**

Dazu bedarf es keiner Erklärung, denn: **Sie leben nur einmal!**