

Wie kann einer Migräneattacke vorgebeugt werden?

Migräneauslöser sind sehr individuell. Nicht jedem Betroffenen sind seine Auslöser bekannt. Deshalb empfehlen Experten, ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen, um individuelle Einflüsse festzustellen.

Da Stress bei Migräne eine wichtige Rolle spielt, ist es zur Vorbeugung von Migräneanfällen sinnvoll, die Auswirkungen von Stress zu reduzieren. Es kann bereits helfen, in den Tagesablauf ganz regelmäßig feste Pausen einzubauen. Das Gehirn kann in diesen Phasen die aufgebauten Spannungen wieder reduzieren. Als nachweislich wirksam hat sich das Erlernen eines Entspannungsverfahrens erwiesen. Bekannte Methoden sind zum Beispiel das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Im Einzelfall können professionelle Stressbewältigungsprogramme nach verhaltenstherapeutischen Gesichtspunkten angezeigt sein. Zusätzliche gute Hilfe bietet häufig auch Sport. Die Wirksamkeit von regelmäßigem Ausdauersport ist wissenschaftlich belegt. Neben der Möglichkeit, aktiv Stress abzubauen, scheint die regelmäßige körperliche Aktivität auch die Schmerz-Wahrnehmungsschwelle günstig zu beeinflussen. Optimal ist eine mäßige körperliche Betätigung ohne Leistungsanspruch. Eine körperliche Überanstrengung kann einen Migräneanfall auslösen! Zwei- bis dreimal wöchentliches leichtes Jogging oder Aerobic für jeweils 20 bis 30 Minuten führt bei vielen Patienten zu einer Reduktion der Anfallsschwere und vermindert die Häufigkeit der Attacken. Nicht jede Sportart ist allerdings für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wichtig ist es, individuell für den einzelnen Patienten die Sportart zu finden, die ihm Spaß macht und die über eine lange Zeit regelmäßig durchgeführt werden kann.

Impressum

Redaktion: Medical Consulting Group

Fotos: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG

Gesamtherstellung und verantwortlich für den Inhalt: Echo Verlags-Gruppe GmbH, Medizinischer Fachverlag, Köln und die Redaktion. Für die inhaltliche Richtigkeit danken wir der GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG.



Migräne-Kopfschmerzen?

Jetzt gibt es einen Weg aus dem Dunkel.

FORMIGRAN® ist mehr als ein Kopfschmerzmittel:

- Speziell zur Behandlung von Migräne entwickelt.
- Schon eine Tablette bekämpft **Migräne-Kopfschmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit.**
- Für die beste Wirkung: Einnahme bei den ersten Anzeichen von Migräne-Kopfschmerzen.

FORMIGRAN®. Neu: ohne Rezept.

Formigran®. Wirkstoff: Naratriptanhydrochlorid. Zur akuten Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, 77815 Bühl



www.formigran.de

MIGRÄNE?

Das ist viel mehr als nur **Kopfschmerzen!**



www.hilfe-bei-migraene.de

Eine Aktion von:



Liebe Leserin, lieber Leser,

mal sind sie hämmernd und klopfend, dann pochend-pulsierend: Kopfschmerzen. Viele Menschen kennen diese Symptome und stellen sich die Frage: Habe ich etwa eine Migräne? Um sicher zu gehen, ist eine umfassende Diagnose durch einen Arzt unbedingt notwendig, denn nur dann



kann eine individuelle und effiziente Therapie für den Patienten gefunden werden. Ärzte kennen heute mehr als 251 unterschiedliche Kopfschmerzformen. Die wichtigsten und häufigsten davon sind die Migräne, der Spannungskopfschmerz, der Clusterkopfschmerz und der Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch.

Gerade bei der Migräne ist der Leidensdruck der Patienten sehr groß. Die Kopfschmerzen verstärken sich bei körperlicher Aktivität, haben eine sehr starke Intensität, können Bettlägerigkeit über vier Stunden bis zu drei Tage verursachen und Patienten wortwörtlich außer Gefecht setzen. In dieser Informationsbroschüre finden Sie hilfreiche Tipps zur Selbsthilfe und umfassende Informationen zu unterschiedlichen Therapien.

Herr Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel, Chefarzt der neurologisch-verhaltensmedizinischen Schmerzlinik Kiel

Inhalt der Broschüre:

- Migräne oder Kopfschmerz 3
- Wie wird die Diagnose gestellt? 3
- Wie entsteht eine Migräne? 6
- Ursachen einer Migräne 7
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 8
- Wie kann einer Migräneattacke vorgebeugt werden? 9

Migräne oder Kopfschmerz?

Nicht bei jedem starken Kopfschmerz handelt es sich um eine Migräne. Es sind mehr als 251 unterschiedliche Kopfschmerzformen bekannt, die sich im Erscheinungsbild und auch in der Therapie unterscheiden. Unter Migräne wird eine besondere Form von Kopfschmerzen verstanden, die anfallsartig immer wieder auftritt und mit typischen Begleiterscheinungen einhergeht.



Wie wird die Diagnose gestellt?

Um eine Migräne sicher von anderen Kopfschmerzformen unterscheiden zu können, ist vor allem die Krankengeschichte des Patienten wichtig. Um dem behandelnden Arzt die richtige Diagnose zu erleichtern, sollten folgende Fragen beantwortet werden:

- Seit wann und wie oft treten Kopfschmerzen auf?
- Wie lange dauern die einzelnen Attacken?
- Wo genau sind die Schmerzen lokalisiert?
- Sind die Schmerzen eher pulsierend, dumpf-drückend, brennend oder stechend?
- Treten Begleiterscheinungen wie Licht- oder Lärm-Empfindlichkeit, Übelkeit oder Erbrechen, Sehstörungen auf?
- Treten die Kopfschmerzen gehäuft in bestimmten Situationen auf, z. B. am Wochenende, nach besonderem Stress oder vor der Regelblutung? Wird ein Zusammenhang mit der Aufnahme von bestimmten Nahrungsmitteln, Alkohol oder Medikamenten vermutet?
- Wurden bereits Medikamente gegen die Schmerzen eingenommen oder sonstige Maßnahmen ergriffen? Welche Medikamente/Maßnahmen helfen und welche nicht?
- Werden regelmäßig Schmerzmittel oder andere Medikamente eingenommen?
- Sind in der Familie ähnliche Beschwerden bekannt?

Zur sicheren Diagnosestellung einer Migräne müssen mindestens fünf Kopfschmerz-Anfälle aufgetreten sein, die sich durch bestimmte Kriterien ausgezeichnet haben:

Sie dauern zwischen 4 und 72 Stunden an und weisen mindestens zwei der folgenden Symptome auf:

- einseitig auftretend
- pulsierend
- gleichzeitiges Auftreten von Übelkeit und/oder Erbrechen
- Überempfindlichkeit auf Licht und/oder Lärm
- mittelschwere bis schwere Schmerzen, die sich bei körperlicher Anstrengung verschlimmern



Typische Migräne-Kopfschmerzen sind mittelschwer bis schwer, pulsierend und pochend und treten in der Regel nur auf einer Seite des Kopfes auf. Die Seite der Kopfschmerzen kann von einem Migräneanfall zum anderen oder sogar während einer Attacke wechseln. Migräneanfälle

dauern typischer Weise zwischen vier und 72 Stunden. Die Betroffenen klagen neben den Kopfschmerzen oft über Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen. Sie sind besonders licht- und lärmempfindlich und reagieren sensibel auf Gerüche. Diese Beschwerden, die durch körperliche Anstrengung verstärkt werden, sind meist so stark, dass sie die Leistungsfähigkeit der Betroffenen einschränken oder das Verrichten von alltäglichen Handlungen sogar unmöglich machen.

Den eigentlichen Kopfschmerzen gehen bei manchen Patienten weitere Beschwerden voraus. Während der so genannten Aura treten beispielsweise Sehstörungen oder Kribbelgefühle in den Gliedmaßen auf. Diese Beschwerden dauern zwischen 15 Minuten und einer Stunde an und verändern sich typischerweise während dieser Zeit. Zumeist verschwinden sie mit dem Einsetzen der Kopfschmerzen.

Als wichtiges Hilfsmittel werden zur Sicherung der Diagnose Schmerzfragebogen und spezielle Kopfschmerz-Kalender eingesetzt. Diese Hilfsmittel ermöglichen es, die Merkmale des Kopfschmerzes genau zu erfassen. Außerdem kann der Zusammenhang zu verschiedenen Auslösern, zum Beispiel ein gehäuftes Auftreten der Migräne am Wochenende oder vor der Regelblutung festgestellt werden. Nicht jedem Patienten sind solche Auslöser bewusst. Im Verlauf der Behandlung ermöglicht es ein Kopfschmerz-Kalender aufzuzeigen, ob Anfälle unter einer Therapiemaßnahme seltener auftreten oder weniger stark ausfallen.



Wie entsteht eine Migräne?

Etwa 6-8% der Männer und 12-14% aller Frauen leiden unter Migräne. Die Veranlagung, eine Migräne zu entwickeln tritt in einigen Familien gehäuft auf. Wenn ein Elternteil an Migräne leidet, haben die Kinder eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, ebenfalls zu erkranken.



Ein Migräneanfall kann durch verschiedene Auslöser, so genannte Trigger, hervorgerufen werden. Bestimmte Lebensgewohnheiten, wie die Einnahme von Medikamenten oder der Einfluss von Stress können einen Migräneanfall begünstigen.

So kann sowohl zu kurzer als auch zu langer Schlaf eine Migräneattacke auslösen. Ein typischer Trigger ist die Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus am Wochenende oder bei Reisen. Schlaf selbst schützt nicht vor Migräne. Halten die Patienten jedoch ihren normalen und regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein, bleiben Attacken häufiger aus.



Tipp:

Behalten Sie immer Ihren gewohnten Schlafrhythmus bei, ob am Wochenende oder im Urlaub. Versuchen Sie immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und auch zu Ihrer gewohnten Zeit aufzustehen!

Viele Migränepatienten leiden gerade in einer Entspannungsphase nach einer Stress-Situation an einer Migräneattacke. Auch hier besteht ein Zusammenhang mit der so genannten Wochenend-Migräne, da die meisten Menschen während der Woche stärkeren Stressreizen ausgesetzt sind als am Wochenende. Aus dem gleichen Grund sind Migräneanfälle in den ersten Urlaubstagen besonders häufig.

Testen Sie den Service der BARMER: Gesundheitsbewusste erhalten kompetente Beratung in medizinischen Fragen rund um das Thema Migräne unter der

BARMER Gesundheitstelefon unter 01 85 00 95 - 30 00*

* 2,9 Cent aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Aber auch Aufregung und Angst vor einem wichtigen Ereignis, wie zum Beispiel einer Prüfung, können Migräneattacken auslösen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Migräne eine ausschließlich psychische Ursache hat. Stress setzt verschiedene körperliche Veränderungen, wie zum Beispiel die Ausschüttung von Hormonen, in Gang und ist daher nur ein möglicher Auslöser, aber nicht die Ursache der Migräne.



Tipp:

Bleiben Sie gelassen! Versuchen Sie, sich so wenig Stress wie möglich auszusetzen und gönnen Sie sich regelmäßige Entspannungsphasen – auch am Arbeitsplatz!

Etwa zehn Prozent der Betroffenen berichten, dass bestimmte Nahrungsmittel gelegentlich eine Migräneattacke auslösen können.

Vorsicht Migräne-Auslöser!

- Rotwein
- Käsesorten (z. B. Camembert)
- Schokolade
- Fettige Speisen
- Zitrusfrüchte

Ursachen einer Migräne

Die genauen Ursachen der Migräne sind bis heute noch nicht eindeutig geklärt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es sich um eine angeborene Veranlagung handelt, die das Nervensystem auf bestimmte Reize wie z. B. Nahrungsmittel, Gerüche oder Stress besonders empfindlich reagieren lässt. Migräne wird durch eine Erweiterung der Blutgefäße in der Hirnhaut verursacht. Dabei werden körpereigene Botenstoffe freigesetzt, die zu einer Entzündung um das erweiterte Gefäß herum führen. Diese entzündeten Blutgefäße und eine damit verbundene Veränderung der schmerzleitenden Nerven verursachen die Migränekopfschmerzen.

Darüber hinaus werden Nervenzentren gereizt, die für Übelkeit und Erbrechen verantwortlich sind.



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Migräne ist zwar nicht heilbar, dennoch gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die das Leben mit Migräne erleichtern und es ein ganzes Stück lebenswerter machen. Die Behandlung besteht einerseits darin, während einer Migräneattacke die Schmerzen und die Begleitsymptome zu reduzieren. Andererseits soll die Häufigkeit und die Schwere der Anfälle reduziert werden, mit dem Ziel, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

In der medikamentösen Behandlung einer Migräne kommen überwiegend so genannte Triptane zum Einsatz. Diese Wirkstoffe wurden speziell für die Behandlung leichter bis schwerer Migräneattacken entwickelt und



führen zu einer Verengung der erweiterten Blutgefäße im Gehirn auf ihre Normalgröße. Somit wirken Triptane auch gegen Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Bei einer frühzeitigen Einnahme zu Beginn der Migränekopfschmerzen lassen sich die besten Resultate erzielen. Triptane werden vom Arzt verschrieben oder sind, wie Naratriptan, in der Apotheke freiverkäuflich zu erwerben.

Zur Unterstützung dieser speziellen Therapie können natürlich die bekannten Hausmittel für eine zusätzliche Linderung der Schmerzen genutzt werden: Hier kann das Entspannen in dunklen Räumen oder auch eine Kühlkomresse auf der Stirn zum Einsatz kommen.

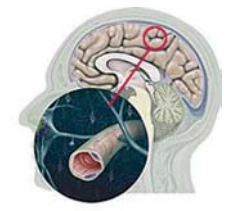
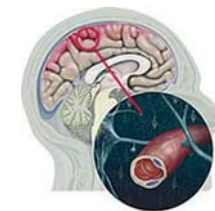


Abb. links: Migräneattacke

Abb. rechts: Triptane lindern die Migräne-Symptome, indem sie die betroffenen Gefäße verengen und somit die Entzündung des umliegenden Gewebes hemmen.