



Wissen

Migräne erkennen und behandeln

In der Schweiz leidet jede zehnte Person an Migräne. Der Neurologe Christoph Schankin erklärt, woran man eine Migräne erkennt und wie man sie behandelt.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Woran erkennt man eine Migräne?

Prof. Dr. med. Christoph Schankin: Typisch sind wiederkehrende, starke Kopfschmerzattacken mit Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Appetitlosigkeit. Häufig treten Übelkeit und Erbrechen auf. Oft, aber nicht immer, sind die Schmerzen einseitig, pochend und verschlimmern sich bei körperlicher Anstrengung.

Welche Formen der Migräne gibt es?

Migräne kann mit oder ohne Aura, also neurologischen Ausfällen wie Sehstörungen vor einer Attacke, auftreten. Die vestibuläre Migräne zeichnet sich durch Schwindel aus. Man unterscheidet zwischen episodischer und chronischer Migräne. Wenn mehr als 15 Kopfwehstage pro Monat auftreten, davon etwa an der Hälfte der Tage starke Kopfschmerzen, spricht man von chronischer Migräne, bei weniger Tagen von episodischer Migräne.



Wer seine Migräneattacken dokumentiert, kann Muster erkennen und die Behandlung gezielter planen.

Wie läuft eine Migräneattacke ab?

Sie läuft in drei Phasen ab. Die Vorläuferphase kann kurz sein oder bis zu mehrere Tage anhalten. Betroffene merken, dass sie anders sind als sonst. Manche haben Heisshunger auf bestimmte Lebensmittel, andere sind sehr müde oder gähnen die ganze Zeit, obwohl sie genug geschlafen haben. Einige sind bedrückt oder euphorisch. Oft spüren die Betroffenen selbst, manchmal die Angehörigen das Nahen einer Migräneattacke.

Dann folgt die Kopfwephase, die zwischen vier Stunden und drei Tagen dauert.

In der Erholungsphase verschwinden die Kopfschmerzen, jedoch fühlen sich Betroffene immer noch müde und erschöpft. Viele haben Stimmungsveränderungen und Konzentrationsstörungen. Die Beschwerden einer Migräneattacke können fünf Tage oder länger dauern.



Nicht nur Stress, sondern auch die Entspannung danach kann bei manchen Menschen eine Migräneattacke auslösen.

Welche Auslöser spielen bei Migräne eine Rolle?

Allgemein ist das von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Bei Frauen tritt Migräne häufig zyklusabhängig auf, zum Beispiel durch den Östrogenabfall vor der Monatsblutung oder zum Zeitpunkt der Ovulation. Oft triggern Schlafmangel, unregelmässig schlafen und essen, Stress, exzessiver Sport, aber auch Entspannung am Wochenende nach einer anstrengenden Woche eine Migräne.

Der Einfluss von Nahrungsmitteln wie Glutamat ist umstritten. Alkohol und einige Weine können Migräne auslösen. Manche meiner Patientinnen und Patienten verzichten auf alles Mögliche und leiden trotzdem weiterhin an Migräne. Nicht immer ist ein Nahrungsmittel der Auslöser einer Migräneattacke. So kann etwa der Heisshunger auf Schokolade bereits ein frühes Anzeichen der beginnenden Attacke sein – die Schokolade selbst wäre dann unschuldig.

Wie sinnvoll ist ein Migränetagebuch?

Das ist sehr wichtig. Als Neurologe interessiert mich, wie häufig und wie stark die Kopfschmerzen auftreten, welche und wie viele Schmerzmittel eingenommen werden und bei Frauen, ob es einen Zusammenhang mit der Periode gibt. Angaben zum Essen und Schlaf braucht es nicht so detailliert.

Welche Medikamente empfehlen Sie in der Akutphase?

Ich empfehle, frühzeitig ordentlich dosierte NSAR-Schmerzmittel wie 400 bis sogar 1000 mg Ibuprofen, Naproxen oder Aspirin einzunehmen. Wenn NSAR nicht wirken, sind Triptane sinnvoll.

Wichtig ist, Schmerzmittel an weniger als zehn Tagen pro Monat einzunehmen, da Übergebrauch selbst Kopfschmerzen auslösen kann.

Wann sollten Betroffene, die sich mit starken Kopfschmerzen an die Apotheke wenden, ärztlich abgeklärt werden?

Wenn plötzlich stärkste Kopfschmerzen wie ein Donnerschlag auftreten oder die Kopfschmerzen ungewöhnlich stark sind oder länger als drei Tage andauern. Eine ärztliche Abklärung ist auch angezeigt, wenn Körperhaltung, Husten oder Pressen die Schmerzen beeinflussen oder Fieber beziehungsweise neurologische Ausfälle wie Lähmungen, unterschiedlich grosse Pupillen oder Gangunsicherheit auftreten.

Wer profitiert von der Prophylaxe mit CGRP?

Ab vier Migränetagen pro Monat kann eine vorbeugende Behandlung sinnvoll sein. Man beginnt mit den klassischen Medikamenten wie Betablockern, Antiepileptika oder Antidepressiva und immer auch mit nicht-medikamentösen Massnahmen wie Entspannung und regelmässigem Sport. Lässt sich damit die Migräne nicht kontrollieren und sind die Lebensqualität und Arbeit beeinträchtigt, sollte man ab acht Migränetagen eine Prophylaxe mit CGRP-Blockade evaluieren. Dafür sind eine Kostengutsprache und eine Verschreibung durch einen Neurologen oder eine Neurologin notwendig.

Regelmässiger Schlaf, regelmässige Mahlzeiten und Bewegung können Migräne positiv beeinflussen.



Prof. Dr. med. Christoph Schankin, Leiter Zentrum für Migräne und Kopfschmerzen der Bellevue Medical Group, Zürich, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Inselspital und Universität Bern, Vizepräsident Schweizerische Kopfwehgesellschaft.

Welche weiteren Massnahmen können Migräne positiv beeinflussen?

Wichtig ist, regelmässig zu schlafen und zu essen, keine Mahlzeiten auszulassen, am Wochenende gleich lang zu schlafen wie unter der Woche, ausreichend zu trinken, Alkoholkonsum zu reduzieren und mindestens dreimal eine halbe Stunde Ausdauer- oder Kraftsport pro Woche zu treiben. Weiter empfehle ich Entspannungsübungen wie 20 Minuten täglich progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Atemübungen. Auch die regelmässige Stimulation des Stirnnervs für 20 Minuten pro Tag mit einem sogenannten TENS-Gerät kann helfen.

Sinnvoll kann auch die Einnahme von 2×300 mg Magnesium täglich sein. Zur besseren Verträglichkeit sollte es in viel Flüssigkeit aufgelöst und über den Tag verteilt getrunken werden. Die Einnahme von 2×200 mg Vitamin B₂ pro Tag ist ebenfalls empfehlenswert. Pestwurz wird im Zusammenhang mit Migräne oft diskutiert, kann aber in seltenen Fällen Leberprobleme verursachen. <

Susanna Steimer Miller ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.



Migräne kann sich durch verschiedene Symptome ankündigen – etwa Müdigkeit, Heisshunger oder Stimmungsschwankungen.