

HausarztPraxis Salzmann Weiser

Patienteninformation

Migräne Teil 1

Was ist Migräne?

Eine Migräne ist eine vorübergehende Funktionsstörung im Gehirn. Genetische sowie andere Faktoren müssen zusammenwirken, damit ein Mensch an Migräne erkrankt. Der Kopfschmerz ist häufig einseitig, pochend oder pulsierend. Die Dauer einer Attacke reicht von 4 bis 72 Stunden. Unter körperlicher Aktivität verstärkt sich der Schmerz. Alltagsaktivitäten können meist nur schwer oder gar nicht erledigt werden. Häufig beginnt der Schmerz im Nacken und breitet sich über die Kopf- und Schläfenregion bis ins Gesicht aus.

Typische Begleitscheinungen

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen.

Was ist eigentlich eine Aura?

Ca. 15% der Migränepatienten leiden zusätzlich an einer „Aura“. Sie haben Seh- und Sprachstörungen oder Schwindelgefühle. Zum Teil kommt es auch zu Sensibilitätsstörungen oder sogar zu vorübergehenden Lähmungserscheinungen. Die Aurasymptome treten meist vor den eigentlichen Kopfschmerzen auf und halten 5–45 Minuten an.

Wenn die Hormone ins Spiel kommen

Die menstruelle Migräneattacke tritt meist um die Regelblutung auf und hält häufig länger an als eine übliche Migräneattacke. Während der Schwangerschaft bessern sich bei vielen Migränikerinnen die Beschwerden oder sie verschwinden ganz. Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie zunächst nicht medikamentöse Therapiemöglichkeiten ausschöpfen. Benötigen Sie dennoch Schmerzmittel, dann sprechen Sie vor der Einnahme auf jeden Fall mit Ihrem Arzt. Paracetamol gilt in der Schwangerschaft als unbedenklich.

Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch!

Um Ihrem Arzt die Diagnose und ggf. die Erfolgskontrolle einer Therapie zu erleichtern, können Sie ein Kopfschmerztagebuch führen. Im Kopfschmerztagebuch notieren Sie vier Wochen lang, u.a. wann und in welcher Stärke die Attacken auftreten. Indem Sie zudem Ihre Ernährung sowie Besonderheiten Ihres Alltags vermerken, können Sie evtl. bestimmte Auslöser für eine Migräneattacke entlarven. Einen Vordruck für das Kopfschmerztagebuch erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder aus dem Internet unter www.dmkg.de/patient/ks_kal.pdf.

So können Sie Migräneattacken vorbeugen

· Treiben Sie Ausdauersport

Besonders effektiv sind z.B. Jogging, Radfahren oder Schwimmen

· Senken Sie den Stresspegel

Hierbei helfen z.B. die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training oder Yoga.

· Lernen Sie Ihre persönlichen Migräneauslöser kennen und meiden Sie diese.

· Auch ein *Reizverarbeitungstraining* oder das Erlernen von *Schmerzbewältigungstechniken* können weiterhelfen.

Migräneauslöser (Trigger)

Die Umstände, die eine Migräne auslösen können, sind sehr individuell. Wenn Sie herausgefunden haben, was bei Ihnen eine Attacke begünstigt, können Sie diesen Trigger vielleicht meiden.

Eine Auslassdiät wird allerdings nur empfohlen, wenn ein Nahrungsmittel eindeutig als Trigger identifiziert ist. Mögliche Auslöser sind u.a.:

- **Alkohol** (v. a. Rotwein)
- **Nikotin**, verqualmte Räume
- **Koffein** (z. B. Kaffee, Cola)
- **Bei regelmäßigem Kaffeegenuss:**
 - Schwankungen des Koffeinspiegels
- **Konservierungsstoffe** (z. B. Nitrate)
- **Geschmacksverstärker** (z. B. Glutamat)
- **Bestimmte Käsesorten** (fraglich)
- **Inhaltsstoffe bestimmter Früchte** (z. B. Bananen)
- **Starke Temperaturschwankungen** (Sauna)
- **Veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus** (Wochenendmigräne!)
- **Wettereinflüsse**
- **Hormonschwankungen** (Menstruation, Eisprung)
- **Flackerndes Licht**
- **Lärm**
- **Stress**, Entlastung nach dem Stress

HausarztPraxis Salzmann Weiser

Patienteninformation

Migräne Teil 2

Allgemeine Maßnahmen bei Migräneattacken

- Abgedunkelter, geräuscharmer Raum
- Schlafen kann hilfreich sein
- Kühlen (Eisbeutel, Kühlmaske)
- Sanfte Massage von Kopfhaut und Gesicht
- Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch

Geeignete Medikamente zur Selbstbehandlung der Migräne

(stets nach Rücksprache mit Ihrem Arzt)

- Azetylsalizylsäure: Einzeldosis 1000 mg
- Ibuprofen: Einzeldosis 400 mg
- Paracetamol: Einzeldosis 1000 mg
- Fixe Kombination z. B. Azetylsalizylsäure (500 mg) + Paracetamol (500 mg) + Koffein (130 mg)

Was Ihnen Ihr Arzt zusätzlich verschreiben kann

Gegen die Übelkeit: z.B. Metoclopramid, Domperidon.

Bei mittelschwerer bis schwerer Migräne: ein Triptan. Zur Vorbeugung häufiger, schwerer Attacken: als Migräneprophylaxe, z.B. Betablocker, Flunarizin oder Topiramat

Medikamentenbedingter Kopfschmerz

Werden Migränemittel zu häufig eingenommen, können diese selbst einen Dauerkopfschmerz verursachen. Dabei ist es gleichgültig, um welchen Wirkstoff es sich handelt.

Deshalb dürfen Kopfschmerzpräparate

- nicht länger als drei Tage hintereinander und
- nicht häufiger als zehn Tage pro Monat eingenommen werden

Triptane

Triptane sind spezielle Wirkstoffe zur Behandlung der Migräne. Sie beeinflussen den Ort auf der Nervenzelle, an dem der Gehirnbotsstoff Serotonin wirkt. Triptane werden bei mittelschwerer bis schwerer Migräne verschrieben und sind innerhalb von zwei Stunden meist gut wirksam. Sie verbessern gleichzeitig die typischen Begleitsymptome der Migräne.

Triptane sind als Tabletten, Zäpfchen, Nasenspray sowie zur Injektion unter die Haut im Handel.

Übrigens

- Mehr Frauen als Männer leiden an Migräne.
Vor der Pubertät ist das Verhältnis Mädchen/Jungen 1:1
- Die meisten Migränepatienten sind zwischen 35 und 45 Jahre alt.
- Schwere und Häufigkeit der Attacken lassen bei Männern und Frauen mit dem Alter nach.

Nützliche Internetlinks:

www.forum-migraene-schmerz.de/web/schmerzcontent/de/migraene_1.htm
www.migraeneliga-deutschland.de
www.patientenleitlinien.de

Sonstige Kontaktadressen:

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG),

Neurologische Universitätsklinik, Universitätsstr. 84,
D-93053 Regensburg, Tel.: 0941 / 941 30 70,
Fax: 0941/9413075, Internet: www.dmkkg.de

Deutsche Schmerzliga e. V.,

Adenauerallee 18, D-61440 Oberursel
Tel.: 0700 / 375 37 53 75 (Mo – Fr. 9 – 12 Uhr)
Fax: 06171 / 28 60 88
E-Mail: dgk@kilian.de
Internet: www.schmerzliga.de