

Migräne: mehr als nur Kopfschmerzen

Bei der Migräne treten plötzlich Anfälle mit heftigen Kopfschmerzen auf, die häufig von weiteren Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet werden. Zur Behandlung von akuten Attacken stehen heute mit den Triptanen wirksame Medikamente zur Verfügung, die selbst bei schweren Migräneformen zu einem schnellen und anhaltenden Rückgang der Kopfschmerzen und der Begleitsymptome führen.

Bei der Migräne handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die durch periodisch auftretende Anfälle mit starken Kopfschmerzen gekennzeichnet ist. Nach neueren Schätzungen kommt die Migräne bei ungefähr 10 bis 15 Prozent der westlichen Bevölkerung vor, wobei Frauen rund dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Die Migräne beginnt in der Regel im frühen Erwachsenenalter und erreicht ihren Höhepunkt um das 40. Lebensjahr, während in der zweiten Lebenshälfte die Häufigkeit der Anfälle vielfach abnimmt. Für die betroffenen Personen stellt die Migräne eine beträchtliche Belastung dar, da die ständig wiederkehrenden Anfälle nicht nur zu einer Einbusse an Lebensqualität, sondern auch zu erheblichen Einschränkungen in der Ausübung der Alltagsaktivitäten führen.

Unterschiedliche Erscheinungsformen

Die Migräne zeigt verschiedene Erscheinungsformen, wobei die einfache Migräne ohne Aura wesentlich häufiger ist als die klassische Migräne mit Aura. Die einfache Migräne ist durch allmählich zunehmende, vorwiegend einseitige Kopfschmerzen gekennzeichnet, die vielfach mit weiteren Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit einhergehen. Bei der klassischen Migräne mit Aura treten vor Beginn der Kopfschmerzen neurologische Störungen auf, die sich zumeist durch Sehstörungen in Form von Flimmerbildern und gezackten Lichtlinien mit nachfolgenden schwarzen Flecken und gelegentlich auch durch Gefühlsstörungen oder Sprachstörungen äussern.

Vorübergehende Hirnfunktionsstörung

Nach den heutigen Erkenntnissen liegt der Migräne eine angeborene Bereitschaft des Gehirns für die Entwicklung einer vorübergehenden Hirnfunktionsstörung zugrunde, die durch

verschiedene Faktoren wie Übermüdung, mangelnde Flüssigkeits- oder Nahrungszufuhr, Alkoholgenuss, Wetterwechsel und bei Frauen auch durch hormonelle Schwankungen ausgelöst wird. Die Störungsfront breitet sich im Gehirn langsam vom Hinterkopf bis zur Stirn aus, wodurch die charakteristischen Symptome der Aura hervorgerufen werden. Ausserdem führt diese Hirnfunktionsstörung zu einer verstärkten Freisetzung von sogenannten Neuropeptiden, welche eine vorübergehende Entzündung und Erweiterung der Blutgefässe im Gehirn bewirken und damit die heftigen Kopfschmerzen verursachen.

Schmerzmittel bewusst einsetzen

Bei gewissen Patienten verläuft die Migräne während Jahren bis Jahrzehnten mit nur vereinzelt auftretenden leichten Anfällen, die durch die Anwendung von einfachen Schmerzmitteln wie Aspirin oder Paracetamol gelindert werden können. Falls aber die Kopfschmerzen unter der Behandlung mit einfachen Schmerzmitteln nur ungenügend abklingen, darf die Dosis der Schmerzmittel nicht über die empfohlene maximale Tagesdosis gesteigert werden, da sich bei einer unkontrollierten Anwendung von Schmerzmitteln über eine längere Zeitdauer die schwer behandelbaren chronischen Schmerzmittel-Kopfschmerzen entwickeln können. Aus diesem Grund sollten Patienten, deren Migräneanfälle mit zunehmender Häufigkeit oder mit stärker werdender Intensität auftreten, unbedingt ihren Hausarzt aufsuchen.

Gezielte Behandlung

Zur Behandlung von mittelschweren und schweren Migräneanfällen stehen seit einigen Jahren die Triptane zur Verfügung, welche erstmals eine gezielte Bekämpfung der Kopfschmerzen erlauben. Die Triptane hemmen im Gehirn die Freisetzung der Neuropeptide, wodurch die lokale Entzündung gelindert wird und die aufgeweiteten Blutgefässe wieder verengt werden. Dank dieser migränespezifischen Wirkung führen die Triptane bei der Mehrzahl der Patienten bereits kurz nach der Anwendung zu einem deutlichen Rückgang der Kopfschmerzen, wobei gleichzeitig auch die Begleitsymptome der Migräne gelindert werden.

Anfälle vermeiden

Um die Häufigkeit von Migräneanfällen zu reduzieren, sollten die betroffenen Patienten versuchen, die auslösenden Faktoren zu identifizieren und so weit wie möglich auszuschalten. Ausserdem sollten Migräne-Patienten einen regelmässigen Lebensrhythmus mit gesunder Ernährung und ausreichendem Schlaf einhalten, auf den Genuss von Alkohol und Nikotin verzichten und Stress vermeiden. Des weiteren können auch Entspannungstherapien sowie

Akupunktur, Neurofeedback und regelmässige körperliche Aktivität dazu beitragen, den Verlauf der Migräne günstig zu beeinflussen. Bei Patienten, die trotz dieser vorbeugenden Massnahmen mehr als zwei Migräneanfälle pro Monat oder besonders schwere oder lang anhaltende Attacken erleiden, kann durch eine während mehreren Monaten durchgeführte medikamentöse Behandlung die Anzahl und der Schweregrad der Anfälle verringert werden.

Leiden Sie an Migräne?

Falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, sollten Sie bei häufiger oder stärker werdenden Anfällen Ihren Hausarzt aufsuchen:

- Anfälle von pulsierenden oder pochenden, heftigen Kopfschmerzen
- Zumeist einseitige Kopfschmerzen, wobei die Seite von einer Attacke zur anderen oder sogar während eines Anfalls wechseln kann
- Mittelschwere bis schwere Kopfschmerzen, die sich bei körperlicher Anstrengung verstärken
- Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen, Schwindel sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit

Dr. med. Ueli Hofmann
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin