

# Migräne

Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzerkrankungen in Deutschland. Insgesamt leiden ca. 10-15% der Bevölkerung an Migräne, wobei Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen sind. Der Beginn der Erkrankung tritt in der Regel zwischen dem 20. bis 40. Lebensjahr ein. Allerdings kann die Migräne auch schon in der Kindheit auftreten. Bei vielen Betroffenen nimmt die Migräne im Laufe des Lebens an Häufigkeit und Intensität zu und hat ihren Höhepunkt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. Häufig klingen die Beschwerden im höheren Alter dann wieder langsam ab.

## Was ist Migräne?

Die Beschwerden zeichnen sich durch immer wiederkehrende Kopfschmerzepisoden aus, welche häufig einseitig lokalisiert sind und typischerweise durch pochende oder pulsierende Schmerzqualität charakterisiert sind. Die Dauer einer solchen Migräneattacke kann von wenigen Stunden bis zu drei Tagen andauern. In seltenen Fällen können die Beschwerden auch länger als 72 Stunden anhalten. Es bestehen während der Attacke häufig Begleitsymptome, die mit Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit usw. einhergehen. Typischerweise haben Migränepatienten in der Attacke ein erhöhtes Ruhebedürfnis und zeigen im Verhalten eine deutliche Rückzugstendenz. Bei ca. 10-15% der Migränepatienten besteht meist vor Eintritt der Kopfschmerzen eine Aura. Sie ist durch neurologische Symptome wie z. B. Gesichtsfelddefekte, ein Flimmern vor den Augen, Gefühlsstörungen auf einer Körperseite oder eine Sprachstörung gekennzeichnet. Typischerweise entwickeln sich diese Symptome sehr langsam und bilden sich binnen einer Stunde wieder zurück.

Die Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns mit einer Aktivierung schmerzverarbeitender Zentren und Ausschüttung von schmerzvermittelnden Botenstoffen (Neurotransmittern) auch an den Blutgefäßen der Hirnhäute, dort wird der Schmerz tatsächlich auch wahrnehmbar. Nach dem aktuellen Wissensstand besteht für die Migräne eine genetische Veranlagung. Dies bedeutet, dass das Gehirn des betroffenen Migränepatienten auf bestimmte Auslösefaktoren oder Überlastungen mit einer Migräneattacke reagieren kann und etwa zwei Drittel der Patienten weitere Betroffene Angehörige haben.

# Migräne

## Wie wird Migräne behandelt?

Therapeutisch ergeben sich verschiedene Ansätze. Es bestehen zum einen medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Behandlungsverfahren. Zu den medikamentösen zählt man einerseits die sofortige Behandlung einer Migräneattacke, welche in der Regel mit gängigen Schmerzmitteln wie z. B. Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen erfolgen kann. Es können auch migränespezifische Medikamente, die sog. Triptane, eingesetzt werden, die nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden können.

Bei sehr häufigen Migräneattacken, die zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen können, besteht die Möglichkeit der medikamentösen Behandlung mit einer sog. Prophylaxe, die sich durch eine tägliche Tabletteneinnahme bestimmter Medikamente auszeichnet und auf diesem Weg zu einer geringeren Attackenfrequenz führen soll. Hierzu werden Medikamenten verwendet, die sonst zur Behandlung von Bluthochdruck oder Epilepsie eingesetzt werden. Auch Nahrungsergänzungsmittel und Magnesium wirken bei einigen Patienten sehr gut. Eine Reduktion der Migräneanfälle um die Hälfte wird als gutes Ansprechen gewertet, eine völlige Freiheit von Kopfschmerzen ist kein realistisches Therapieziel.

Eine wichtige Rolle in der Beeinflussung der Migräneintensität und Häufigkeit spielen die nichtmedikamentösen Verfahren. Studien konnten eine positive Beeinflussung auf die Migräne durch z. B. regelmäßigen Ausdauersport und Muskelentspannungsverfahren nachweisen, auch Biofeedback ist wirksam. Daher gilt es hier einen besonderen Schwerpunkt zu setzen.

Weitere Information zur Behandlung der Migräne können Sie auf der Internetseite der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft ([www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) finden.

Sollte ein Migränepatient Kopfschmerzen entwickeln, die für ihn in der Kopfschmerzart und Schmerzintensität völlig neu und unbekannt sind, ist die Diagnose zu überprüfen und ein Arzt aufzusuchen.

## Welche Behandlungen werden im Kopfschmerzzentrum für Migränepatienten angeboten?

Wir bieten ärztliche Anamneseerhebung und neurologischer Untersuchung, im Anschluss daran kann die Diagnose gestellt werden. Es erfolgt eine ausführliche Aufklärung über das Krankheitsbild und eine Empfehlung zur Akuttherapie sowie zur Prophylaxe, falls diese notwendig ist. Für schwerer betroffene Patienten, die mehr Informationen brauchen und zur Anwendung nichtmedikamentöser Verfahren (Ausdauersport, Entspannungstraining, Stressmanagement) angeleitet werden sollen, bieten wir die Teilnahme an unserer tagesklinischen Behandlung über fünf Tage an. Alle Leistungen des Kopfschmerzzentrums sind Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen, zum Teil ist (außerhalb der integrierten Versorgung) eine Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse notwendig, ein Antragsvordruck hierfür senden wir Ihnen gerne zu.