

Wie ein Gewitter im Kopf

Migräne ist eine Volkskrankheit: Rund 15 Prozent der Bevölkerung leiden darunter.

Für die Betroffenen zählt dann nur eines: Schmerz lass nach!



**Volkskrankheit Migräne:
Frauen sind
viel häufiger betroffen
als Männer.**

Bild Prisma

Monika leidet an Migräne. Jeden Monat liegt sie zwei Tage im Bett, will nichts hören und nichts sehen. Sogar der Gang zum Kühlschrank wird zur Qual, auch wenn dort der Eisbeutel liegt, der etwas Linderung verspricht. «Der Schmerz sitzt hinten im Nacken, dazu kommt eine grosse Übelkeit.» Lärm und Licht verschlimmern das Leiden zusätzlich.

Gereizt und euphorisch

15 Prozent der Bevölkerung leiden unter Migräne. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Aber auch unter Kindern ist die Krankheit verbreitet: 7,5 Prozent werden von migräneartigen Kopfschmerzen geplagt.

Im Gegensatz zum gewöhnlichen Kopfweh zeichnet sich die Migräne durch periodisch, oft einseitig auftretende und pulsierende Kopfschmerzen aus, die bei körperlicher Anstrengung zunehmen. Vorzeichen sind oft Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder aber auch euphorische Zustände. Dazu kommen Essgelüste oder Appetitlosigkeit.

Sehr unterschiedlich ist auch die Dauer. «Es gibt Patienten, die nach vier Stunden beschwerdefrei sind», erklärt der Bieler Neurologe Philippe Grandjean. Die Schmerzen können aber auch zwei bis drei Tage andauern.

Über die Ursachen gibt es verschiedene Theorien. Eines jedoch ist sicher: Die Veranlagung wird meist vererbt. Die Mediziner gehen davon aus, dass es sich vor allem um eine Durchblutungsstörung im Gehirn handelt. «Migränepatienten haben in der Regel eine leicht erhöhte Konzentration des chemischen Botenstoffes Serotonin.» Dieser verengt die Gefässe im Gehirn und führt zu Blut- und Sauerstoffmangel.

Auch eine erhöhte Östrogenkonzentration soll begünstigend

Fortsetzung auf Seite 29

Fortsetzung von Seite 27

Wie ein Gewitter im Kopf



Wenn der blosse Pulsschlag zum pochenden Schmerz wird, kommen die meisten Migräniker nicht ohne Medikamente aus.

Bild Prisma

wirken. «Daher rate ich meinen Patientinnen oft, die Pille abzusetzen, was die Häufigkeit der Attacken eindeutig zurückgehen lässt», so Grandjean.

Erwiesen ist auch, dass entzündliche Prozesse die feinen Adern der Hirnhaut erweitern und die Wände der Blutgefäße dadurch immer durchlässiger werden. Damit können die Entzündungsstoffe die umliegenden Nerven attackieren. Die Gefäßwände werden mit der Zeit so empfindlich, dass der blosse Pulsschlag ein pochender Schmerz ist.

Um den Anfall auszulösen, kommen oft noch sogenannte Triggerfaktoren dazu wie Wetterumschwung oder der Genuss bestimm-

ter Nahrungsmittel. Zudem werden charakterliche Besonderheiten wie extremer Ehrgeiz oder innere Verkrampftheit bei vielen Migränepatienten beobachtet. «Ein positiv denkender Mensch ist weniger anfällig als ein Pessimist», ist deshalb Philippe Grandjean überzeugt.

Das bringt Linderung

Wer an Migräne leidet, muss sich damit abfinden. Eine Heilung gibt es nicht. Ziel einer Therapie ist es, die Anfälle zu verringern und die Intensität der Schmerzen zu mildern. Die meisten Migräniker kommen aber ohne Medikamente nicht aus. Schmerzlindernde Wirkstoffe wie Paracetamol, Ibuprofen sowie Acetyl-

Migräne – Was tun?

- Meiden Sie gewisse Nahrungs- und Genussmittel, die Migräne auslösen können. Dazu gehören: Rotwein, Käse oder Schokolade.
- Halten Sie sich möglichst viel an der frischen Luft auf. Joggen, Spazieren oder Velofahren senkt das Migräne-Risiko.
- Vermeiden Sie Stress und messen Sie der Entspannung bewusst viel Bedeutung bei. Versuchen Sie, beispielsweise mit autogenem Training, innere Ruhe zu finden.
- Achten Sie auch am Wochenende auf einen geregelten Schlafrhythmus. Zuwenig oder zuviel Schlaf kann eine Migräne-Attacke auslösen.
- Frauen, die an Migräne leiden, sollten sich während der Menstruation nicht zu viel vornehmen.
- Leichtere Anfälle können manchmal noch ganz am Anfang durch sofortige Ruhe, Abliegen und einfache Mittel, wie die Einnahme von schwarzem Kaffee mit Zitrone, zum Abklingen gebracht werden.

Broschüre zum Thema: «Migräne/Kopfschmerzen. Moderner Ratgeber mit Selbsttest.» von Dr. med G. Jenzer. Zu beziehen bei Glaxo Wellcome. Bahnhofstrasse 5, 3322 Schönbühl.

salicylsäure helfen. Bei schweren Attacken als Intervalltherapie haben sich die Wirkstoffe Ergotamin und Triptan bewährt. Auch antidepressive Medikamente mit schmerzlindernden Eigenschaften sind sinnvoll.

Neben den chemischen Behandlungsmethoden gibt es auch alternative Therapien mit homöopathischen Mitteln, manueller Medizin, Psychofonie (eine spezielle Therapieform mit Musik) oder Akupunktur.

Eine solche Therapieform hilft auch Monika: «Seit ich mich mit Akupunktur behandeln lasse, sind die Anfälle viel seltener geworden. Ich bin zuversichtlich, dass sie eines Tages ganz aufhören.»

Silvia Stähli-Schönthaler