

## **Migräne – ein Schmerz mit vielen Facetten**

*Drei Schmerz-Experten klären auf*

### **Wenn jeder Pulsschlag zum Schmerz wird**

Stress, übermäßige Aktivität und ein unregelmäßiger Lebensstil sorgen bei Migränapatienten für ein Energiedefizit im Gehirn. Wenn die Nervensteuerung zusammenbricht, kommt es zu einer schmerzhaften lokalen Entzündung.

***Interview mit Prof. Dr. Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzlinik Kiel, Facharzt für Neurologie, spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie.***

### **1. Was sind die neuesten Erkenntnisse zur Entstehung von Migräne?**

Prof. Göbel: Migräne ist eine neurobiologische Erkrankung, die bestimmte Mechanismen im Nervensystem auslöst. Die Abläufe und genetischen Grundlagen sind heute recht genau bekannt. Betroffene haben ein feines Nervensystem und sind häufig sehr leistungsfähig. Sie können auf verschiedene Reize besonders schnell und aktiv reagieren und haben ein intensives Leben, weil sie häufig emotionaler sind als andere. Zwischen den einzelnen Migräneattacken wirken sich diese Fähigkeiten durchweg positiv aus. Doch wenn alles auf einmal kommt – beispielsweise Stress, übermäßige Aktivität und ein unregelmäßiges Leben – entsteht ein Energiedefizit. Die Nervensteuerung bricht zusammen. Botenstoffe werden aktiviert, es entsteht eine lokale Entzündung. Jeder Pulsschlag wird dann zu einem pulsierenden Schmerz.

### **2. Welche Auslöser sind als Trigger für Migräne anerkannt? Welche Beobachtungen haben Sie selbst dazu in der Praxis gemacht?**

Prof. Göbel: In der Vergangenheit wurden häufig bestimmte Nahrungsmittel wie Käse oder Schokolade als mögliche Trigger für Migräne ausgemacht. Tatsächlich ist es jedoch so, dass Betroffene mit Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel – zum Beispiel Süßes – reagieren, um ein Energiedefizit im Nervensystem zu kompensieren. Das ist eine Art Schutzreflex des Körpers. Viele Betroffene bevorzugen eine kohlenhydratreiche mediterrane Kost. Letztlich kommt es vor allem darauf an, dass zwischen den Mahlzeiten keine allzu großen Pausen entstehen. Wenn beispielsweise abends früh gegessen wird, kann während der Nacht leicht ein Energiedefizit auftreten. Betroffenen, bei denen Migräneattacken oft am frühen Morgen beginnen, wird daher geraten, sich morgens nicht erst lange im Bad aufzuhalten, sondern jeden Tag sofort mit einem ordentlichen Frühstück zu beginnen. Es kann auch sinnvoll sein, kurz vor dem Schlafen noch eine Kleinigkeit zu essen. Einige Patienten, die morgens länger schlafen wollen, stellen sich in der Nacht sogar den Wecker, um zu einer gewissen Zeit noch etwas zu sich zu nehmen. Generell gehört die ausreichende Aufnahme von Sauerstoff, Flüssigkeit und Kohlenhydraten zu den wesentlichen Maßnahmen, um die Energiezufuhr zu optimieren.

Quelle Maxalt

Redaktion: djd GmbH, Bahnhofstr. 44, 97234 Reichenberg  
Tel.: 0931-600990 – Fax: 0931-60099-44 – E-Mail: info@djd.de

### **3. Wie sieht die aktuelle Behandlungssituation aus?**

Prof. Göbel: Die wenigsten Patienten sind mit zeitgemäßen Medikamenten versorgt. Das liegt nicht zuletzt daran, dass von zehn Betroffenen nur drei sicher wissen, dass sie Migräne haben. Denn nur anhand spezifischer diagnostischer Faktoren lässt sich Migräne von anderen Kopfschmerzformen unterscheiden. Um eine erste Einschätzung treffen zu können, kann schon ein Kopfschmerz-schnelltest, wie er unter [www.schmerzklinik.de](http://www.schmerzklinik.de) zu finden ist, helfen. Bei jedem Migräneverdacht empfiehlt es sich, zum Arzt zu gehen, denn Migräne ist eine schwere Erkrankung, die unbedingt behandelt werden muss. Andernfalls können nicht nur Depressionen, Schlafstörungen, Ängste und sozialer Rückzug, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder sogar ein Schlaganfall mögliche Folgen sein. Werden ohne ärztliche Aufsicht zu viele Schmerzmedikamente eingenommen, kann ein medikamenteninduzierter chronischer Kopfschmerz entstehen. Die Tabletten erschöpfen dabei die körpereigene Schmerzabwehr und der nächste Schmerztag ist bereits programmiert.

### **4. Was sind die Mittel der Wahl?**

#### **Gibt es ein spezielles Behandlungsschema?**

Prof. Göbel: Am Anfang sollte die Klarheit über die Diagnose stehen. Ein der Erkrankung angepasstes Verhalten mit einem regelmäßigen Tagesrhythmus ist ebenfalls sinnvoll. Das bedeutet: Zu viel oder zu wenig Schlaf sollte vermieden werden. Das Gleiche gilt für Stress oder intensive Reize wie beispielsweise Flackerlicht. Die heutigen Mittel der Wahl zur Behandlung von Migräneattacken sind Triptane, die nach Möglichkeit zu Beginn eines Migräneanfalls eingenommen werden – an maximal zehn Tagen im Monat. Sie sind generell gut verträglich und tragen wesentlich zur Schmerzlinderung bei. Als mögliche Nebenwirkungen können in einzelnen Fällen Brustenge und Müdigkeit auftreten.

### **5. Wie wirken Triptane? Welche Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Wirkstoffen?**

Prof. Göbel: Insgesamt gibt es sieben Triptane, die in verschiedenen Darreichungsformen als Tabletten, Schmelztabletten, Nasenspray oder Injektion verfügbar sind. Sie helfen, die Entzündung im Gehirn in den Griff zu bekommen, indem sie die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen stoppen und so dem Schmerz die Grundlage entziehen. Die Erregung im Nervensystem und das Energiedefizit, die den Schmerz hervorgerufen haben, verhindern sie jedoch nicht. Deshalb sollten sich Patienten parallel zur Einnahme der Medikamente auf jeden Fall einige Stunden Ruhe gönnen und so auch dem Gehirn eine Pause ermöglichen. Nur Medikamente einzunehmen und weiterzuhetzen, ist nicht der richtige Weg. Generell wirkt nicht jedes Triptan bei jedem Patienten gleich. Hier muss in Absprache mit dem Arzt das am besten geeignete Medikament herausgefunden werden. In der Regel tritt die Wirkung binnen ein bis zwei Stunden ein.

Einige Studien zeigen, dass der Wirkstoff Rizatriptan vom Körper besonders schnell aufgenommen wird und eine hohe Zuverlässigkeit in der Wirksamkeit besitzt. Der Wirkstoff ist als Tablette und als Schmelztablette erhältlich, die vor allem für die Anwendung unterwegs Vorteile bietet.

### **6. Man hört immer wieder, dass eine Migräneprophylaxe mit Muskelrelaxanzien, Betablockern, Antiepileptika und Antidepressiva möglich ist. Warum haben diese Mittel auch bei Migräne eine positive Wirkung und welche Erfolge kann man von derartigen Dauermedikationen erwarten?**

Prof. Göbel: Für die medikamentöse Vorbeugung bei hoher Attackenfrequenz gibt es kein ideales Medikament, auch wenn Betablocker ebenso wie Antiepileptika und Antidepressiva als Prophylaxemittel der ersten Wahl eingestuft werden. Ihre Wirkung ist durch Studien belegt. Welches Medikament bei welchem Patienten sinnvoll sein könnte, kann nur der behandelnde Arzt entscheiden. Eine völlige Beschwerdefreiheit wird unter der Dauerbehandlung jedoch in der Regel nicht erreicht. Bei einigen Patienten sind bei der Prophylaxe auch Medikamente der zweiten Wahl wirksam, wie beispielsweise Vitamin B2 und Magnesium.

### **7. Wie sollte der Alltag eines Migränepatienten aussehen, um mögliche Attacken zu vermeiden? Welcher Stellenwert kommt dabei Bewegung zu?**

Prof. Göbel: Ein geregelter Tagesablauf mit ausgewogener Ernährung, wenig Stress und regelmäßigen Pausen ist das A und O für das Gehirn von Migränepatienten. Um dem Gehirn die gewünschten Auszeiten zu gönnen, können Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Laufen, Tai-Chi oder Yoga hilfreich sein, weil sie die Durchblutung anregen und das Abschalten fördern. Vor allem die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen kommt bei vielen Patienten gut an, weil dabei die Konzentration auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet wird und so ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden kann. Unter [www.neuro-media.de](http://www.neuro-media.de) finden sich dazu einige Tipps.

## **Wenn das Wetter umschwingt**

Neben Stress und Alkohol werden von Migränepatienten gern Wetterumschwünge als mögliche Auslöser einer Attacke genannt. Doch wissenschaftlich belegt ist das nicht.

***Interview mit Dr. Charly Gaul, Oberarzt am Westdeutschen Kopfschmerz-zentrum in Essen.***

### **1. Wie lässt sich Migräne von anderen Kopfschmerztypen wie Cluster- oder Spannungskopfschmerz unterscheiden?**

Dr. Gaul: Der Migränekopfschmerz ist überwiegend pulsierend und bei Erwachsenen in den meisten Fällen einseitig, begleitet von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Die Attackendauer der Migräne beträgt bei Erwachsenen meist vier bis 72 Stunden, bei Kindern sind die Attacken häufig kürzer.

Clusterkopfschmerzen sind streng einseitig, fast nie seitenwechselnd um das Auge lokalisiert und gekennzeichnet durch kurz andauernde Attacken (im Durchschnitt etwa eine Stunde Dauer) und begleitender Rötung des Auges, Tränen des Auges, Laufen der Nase, ausgeprägtem Bewegungsdrang der Patienten und heftigsten Schmerzen.

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist überwiegend beidseitig ausgeprägt, die Attackendauer ist sehr variabel, der Kopfschmerz wird als drückend und im Vergleich zu Migräne und Clusterkopfschmerz deutlich weniger intensiv empfunden. Begleitsymptome bestehen beim Spannungskopfschmerz in aller Regel nicht.

### **2. Weshalb spüren viele Betroffene einen Zusammenhang zwischen Wetterveränderungen und Migräne?**

Dr. Gaul: Wetteränderungen als sicherer Auslöser der Migräne sind nicht bewiesen. Zugrunde liegt hier meines Erachtens am ehesten das Bedürfnis des Menschen, Erklärungen für körperliche Erscheinungen zu finden. Es ist müßig, darüber zu diskutieren, dass Wetterphänomene tatsächlich Migräneauslöser sein können. Das Wetter kann zudem ja auch weder vom Arzt noch vom Patienten beeinflusst werden.

### **3. Welche alternativen Behandlungsmethoden – anstelle oder als Ergänzung zu Medikamenten – sind bei Migräne wirksam und was kann dadurch erreicht werden?**

Dr. Gaul: Aus eigenen Studien wissen wir, dass rund 80 Prozent der Patienten alternative Behandlungsmethoden bei Kopfschmerzerkrankungen einsetzen. An allererster Stelle steht die Akupunktur, gefolgt von Homöopathie, Bachblütentherapie und vielen anderen Verfahren.

Größere wissenschaftliche Untersuchungen, die modernen Anforderungen entsprechen, liegen vor allem zur Akupunktur vor. Akupunktur hat gegenüber einer Nichtbehandlung eine nachgewiesene Wirksamkeit bei der Migräne. Unter den psychologischen Verfahren sind Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) und Biofeedback gut in der Wirksamkeit belegt. Auch regelmäßiger Ausdauersport scheint wirksam zu sein, die Datenlage dazu ist jedoch noch unzureichend.

#### **4. Warum sollten Triptane möglichst frühzeitig eingenommen werden?**

Dr. Gaul: Sprechen Attacken nicht auf eine Behandlung mit einfachen Schmerzmitteln (ASS, Paracetamol, Ibuprofen) an, stellen Triptane eine gut wirksame Alternative zur Attackenbehandlung dar. Für alle Medikamente gilt, dass die hochdosierte, frühzeitige Einnahme im Migräneanfall einen Behandlungsvorteil bietet. Im Gehirn laufen während des Migräneanfalls pathophysiologische Vorgänge ab, bei denen es zur Ausbreitung des Migräneanfalls und zur Ausschüttung von Neurotransmittern (schmerzvermittelnden Substanzen) kommt. Dieser Prozess sollte möglichst frühzeitig abgebremst oder gestoppt werden. Bei später Einnahme ist die Effektivität von einfachen Schmerzmitteln und Triptanen schlechter. Die Einnahme schon vor Auftreten der Schmerzen oder während der Aura wird jedoch nicht empfohlen.

#### **5. Manche Triptane – in niedriger Dosierung – sind inzwischen ebenso wie andere Schmerzmittel freiverkäuflich und laden zur Selbstmedikation ein. Doch warum sollten Migränepatienten lieber zum Arzt gehen? Wo liegen die Risiken einer Selbstbehandlung?**

Dr. Gaul: Durch freiverkäufliche Triptane besteht das Risiko, dass Patienten unwissentlich zu dem vom Arzt verordneten Triptan noch weitere Triptane einnehmen. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass ein Übergebrauchskopfschmerz unerkant bleibt, da der behandelnde Arzt nichts vom zusätzlichen Kauf von freiverkäuflichen Triptanen weiß. Die Einnahme zu niedrig dosierter Triptane ist nicht sinnvoll, zumal der erwünschte Effekt (Beseitigung von Kopfschmerz und Begleitsymptomen) nicht erreicht wird. Grundsätzlich haben Triptane auch Kontraindikationen, etwa schwer behandelbarer Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit oder ein zurückliegender Schlaganfall. Hier ist die Abwägung über mögliche Verordnungen am besten in der Hand des Arztes aufgehoben, der die Begleiterkrankungen des Patienten kennt.

#### **6. Welcher Stellenwert kommt Bewegung in der Migränetherapie zu?**

Dr. Gaul: Aus unserer Erfahrung heraus ist aerober Ausdauersport zur Migräneprophylaxe wirksam. Große randomisierte Studien, wie sie für die Zulassung von Medikamenten durchgeführt werden, liegen allerdings zu Sport in der Migräneprophylaxe nicht vor. Aus den vorhandenen wenigen Arbeiten mit kleiner Patientenzahl lässt sich jedoch auf eine Wirksamkeit schließen.

Etwas unklar ist, ob Sport einen spezifischen Effekt auf die Migräne hat oder ob er grundsätzlich zur Entspannung und Erholung beiträgt. Letztlich muss jeder Patient für sich ergänzend zur Medikation die geeigneten Verfahren finden und anwenden.

## **Wenn der Östrogenabsturz kommt**

Da Hormone bei der Entstehung von Migräne eine Rolle spielen, sind deutlich mehr Frauen betroffen als Männer. Die Dunkelziffer männlicher Migräniker ist allerdings hoch.

***Interview mit Dr. Astrid Gendolla, Fachärztin für Neurologie, spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie in einer eigenen Praxis in Essen.***

### **1. Warum sind die meisten Migränepatienten Frauen und welcher Zusammenhang besteht zwischen Hormonen und Migräne?**

Dr. Gendolla: In der Kindheit beträgt das Verhältnis von Jungen und Mädchen mit Migräne noch 1:1. Erst nach der Hormonumstellung in der Pubertät kommen dann auf einen migränekranken Mann drei kranke Frauen. Dabei zeigen sich die Migränebeschwerden häufig in Zusammenhang mit einem Östrogenabsturz, wie er beispielsweise während der Menstruation auftritt. Umgekehrt haben Frauen in Zeiten, in denen die Östrogene ansteigen – beispielsweise in der Schwangerschaft – seltener mit Migräne zu kämpfen. Frauen können ihre Beschwerden generell eher einordnen. Männer glauben dagegen oft, dass Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit mögliche Symptome eines Katers sein können und denken gar nicht daran, dass es sich um eine Migräne handeln könnte – daher ist die Dunkelziffer männlicher Betroffener hoch.

### **2. Bei einigen Frauen tritt Migräne vor allem während der Periode auf – wie kann man diesem absehbaren Schmerz begegnen?**

Dr. Gendolla: Frauen, die wissen, dass sie während der Periode mit Migräne rechnen müssen, sollten sich in diesen Tagen möglichst ruhig verhalten – das heißt, nicht unbedingt lange und ausgiebig feiern, die Sauna meiden und auf einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus achten. Sowie die Migräne kommt, ist es wichtig, nicht zu warten, sondern frühzeitig ein zeitgemäßes Migränemedikament aus der Gruppe der Triptane, wie etwa Rizatriptan, einzunehmen. Für Frauen, die die Pille nehmen, kann es nach Rücksprache mit dem Frauenarzt möglicherweise auch sinnvoll sein, die Zeit der Menstruation mit einem Östrogengel oder Östrogengel zu überbrücken.

### **3. Auch Männer leiden an Migräne. Spielen hier andere Auslöser als bei Frauen eine Rolle? Worauf sollten Männer achten, um Anfällen vorzubeugen?**

Dr. Gendolla: Bei Männern fallen die Östrogene als mögliche Auslöser weg. Ansonsten können – wie auch bei Frauen – beispielsweise Luftdruckveränderungen, Wetterschwankungen, Wärme, Kälte, Alkohol, Nahrungsmittel und aktiver oder nachlassender Stress mögliche Auslöser sein. Betroffene Männer sollten diese Trigger herausfinden und nach Möglichkeit meiden.

### **4. Häufig werden Triptane von Ärzten in Kombination mit anderen Schmerzmitteln wie Novalgin oder Naproxen verschrieben – warum?**

Dr. Gendolla: Triptane sind die Mittel der Wahl zur Behandlung von Migräneattacken. Es gibt sieben verschiedene Wirkstoffe, wie beispielsweise Rizatriptan, dem in einigen Studien eine besonders schnelle Wirkungsweise nachgewiesen werden konnte. In den meisten Fällen reichen die auch als Serotoninagonisten bezeichneten Medikamente allein bei der Behandlung aus. Wenn die Migräneattacken über mehrere Tage anhalten, ist jedoch eine verlängerte Wirksamkeit erwünscht. Dies lässt sich, wie Studien belegen, durch die zusätzliche Gabe von Naproxen erreichen. Für Novalgin gibt es derartige Untersuchungen nicht. Nicht selten werden zudem auch Magentropfen wie MCP gegeben, die die Aufnahme der Medikamente im Magen verbessern.

### **5. Einige Triptane werden nicht nur als Tabletten, sondern als Schmelztabletten oder Nasenspray verabreicht. Wo liegen dabei die Vorteile?**

Dr. Gendolla: Wenn man unter Übelkeit und Erbrechen leidet, kann die Anwendung eines Nasensprays günstig sein. Schmelztabletten sind vor allem unterwegs von Vorteil. Auch bei Würgegefühl lassen sie sich leichter schlucken.

### **6. Partnern, Familienangehörigen oder auch Chefs und Arbeitskollegen von Migränepatienten fällt es häufig schwer, zu begreifen, wie sehr die Krankheit den Alltag der Betroffenen einschränken kann. Was können Betroffene tun, um ihre chronische Krankheit besser verständlich zu machen?**

Dr. Gendolla: Betroffene sollten offen über ihre Beschwerden sprechen und erklären, wie sie sich während einer Migräneattacke fühlen. Um dem Partner die eigene Befindlichkeit näherzubringen, kann möglicherweise der gemeinsame Besuch einer Selbsthilfegruppe sinnvoll sein. Am Arbeitsplatz sollte man ebenfalls über seine Krankheit, die für die Betroffenen mit einer ähnlichen Belastung wie Multiple Sklerose einhergeht, sprechen. Denn eine besondere Belastung für den Arbeitgeber sind Migräniker nicht: Sie erledigen häufig in der beschwerdefreien Zeit mehr als andere und gleichen so mögliche Fehlzeiten wieder aus. Ohnehin gehen viele Betroffene häufig trotz Anfall zur Arbeit und gönnen sich nicht die Ruhe, die sie eigentlich dringend bräuchten.