

THEMA DES MONATS

Die vier Phasen eines Migräneanfalls

Migräne – eine besondere Art von Kopfschmerzen

Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die zu einer der wichtigsten Untergruppen von Kopfschmerzen zählt. Rund 10% der Bevölkerung sind davon betroffen, wobei Frauen hormonell bedingt dreimal so häufig wie Männer darunter leiden. Die Krankheit war schon den alten Griechen bekannt, welche ihr aufgrund des häufigsten Symptoms, dem halbschädlichen Schmerz, die Bezeichnung *hēmikrānía* gaben.

Migräne – eine teure Angelegenheit

Obwohl bereits im Kindesalter Fälle von Migräne zu verzeichnen sind, trifft es vor allem die Altersgruppe der 25 bis 45jährigen, die von der Krankheit betroffen sind. Aufgrund ihrer Häufigkeit werden allein in Deutschland jährlich 500 Mio. Euro für die ärztliche und medikamentöse Behandlung ausgegeben. Die zusätzlich entstehenden Kosten durch Arbeitsunfall und Produktivitätseinschränkungen werden auf das Zehnfache geschätzt.

Vier Phasen eines Migräneanfalls

Der Krankheitsverlauf eines Migräneanfalls besteht aus vier unterschiedlichen Abschnitten, die jedoch nicht von allen Patienten gleich stark empfunden werden.

Vorbotenphase

Bei mindestens 30 % der Fälle kündigt sich die Migräne mit Vorbotensymptomen an, die dem eigentlichen Anfall einige Stunden bis zwei Tage vorausgehen. Betroffene nennen dabei Müdigkeit, Gähnen und Geräuschempfindlichkeit als hauptsächliche Indizien, aber auch Störungen im Magen-Darmtrakt oder Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel zählen dazu.

Auraphase

Bei bis zu 20 % der Leidenden ist die Migräneattacke von einer Auraphase begleitet, welche die Sinneswahrnehmung beeinträchtigt. Meist handelt es sich um visuelle Störungen, die sich in der Wahrnehmung zusätzlicher Bildanteile, lokalen Unschärfen oder dem einseitigen

Verlust des Sehfelds äußern. In einigen Fällen sind auch Sprachstörungen und Lähmungserscheinungen (Kribbeln in Arm oder Finger) zu beobachten.

Kopfschmerzphase

Der Kopfschmerz tritt oft halbseitig im Bereich von Stirn, Schläfe und Auge auf. Meist ist er pulsierend und dauert von einer Stunde bis zu drei Tage. Zusätzlich können Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und gesteigerte Empfindlichkeit der Seh-, Hör- und Riechorgane auftreten. Betroffene haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit. Körperliche Aktivitäten werden vermieden, da diese die Beschwerden verstärken.

Rückbildungsphase

In der bis zu 24 Stunden dauernden Rückbildungsphase verspüren Patienten Müdigkeit und Angespanntheit, während die Migränekopfschmerzen und begleitenden Symptome allmählich abgebaut werden.

Auslösende Faktoren einer Migräne

Die Auslöser einer Migräneattacke sind individuell verschieden und lassen sich am besten durch das Führen eines Kopfschmerztagebuchs eruieren. Zu den häufig genannten Ursachen gehören Veränderungen in der Umwelt, Wetterschwankungen, Stress, zu wenig oder zu viel Schlaf und spezifische Lebensmittel (z.B. Alkohol, Kaffee, Schokolade). Bei Frauen ist Migräne oft auf hormonelle Schwankungen zurückzuführen, wobei der Menstruationszyklus als Hauptauslöser gilt.

Behandlung der Migräne

Nach heutigem medizinischen Forschungsstand ist Migräne nicht heilbar, Häufigkeit und Intensität der Migräneanfälle können jedoch durch vorbeugende Maßnahmen (prophylaktische Medikamente, Akupunktur) reduziert werden. Zur akuten Behandlung der Kopfschmerzen empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft eine Reihe verschiedener Schmerzmittel, welche die Symptome auf ein erträgliches Maß vermindern.

