**Migräne**

Migräne gehört zu den häufigsten Formen der [Kopfschmerzen](http://www.qualimedic.de/kopfschmerzen.html). Sie tritt anfallsartig auf, oft aus heiterem Himmel und häufig in Ruhephasen nach Tagen starker nervlicher Anspannung ("Wochenendmigräne"). Die Ursachen sind äußerst vielfältig.

Oft gehen einem Migräneanfall unmittelbar kurzfristige Sehstörungen und Missempfindungen in den Gliedmaßen voraus (Aura). Die bald darauf folgenden [Schmerzen](http://www.qualimedic.de/schmerzen.html) sind häufig begleitet von Übelkeit und Schwäche und konzentrieren sich meist auf eine Seite des Kopfs, können aber während des Anfalls die Seite wechseln.

Vor der Pubertät sind rund fünf Prozent der Mädchen und Jungen zu gleichen Teilen betroffen. Später überwiegt der Anteil der Frauen, die zu 12 bis 14 Prozent und damit etwa doppelt so häufig erkranken wie Männer. Am häufigsten tritt die Migräne zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr auf.

**Ursachen der Migräne**

Die Ursachen der Migräne sind äußerst vielfältig und haben eine starke individuelle Ausprägung. Häufig treffen mehrere auslösende Faktoren aufeinander.

In manchen Fällen spielt eine genetische Veranlagung zur Migräne eine Rolle, da sie familiär gehäuft auftreten kann. Neben dem Alter gehören Ernährungsgewohnheiten, Genussmittelkonsum, bei Frauen der monatliche Hormonzyklus, Wetterumschwünge, Störungen des gewohnten Wach-Schlaf-Rhythmus und vor allem Stress zu den häufigen Auslösern. Im Prinzip kann alles, was den Körper aus seinen gewohnten Rhythmen bringt, eine Migräneattacke auslösen.

Aufgrund verschiedener Auslösefaktoren veranlasst der Hypothalamus als Teil des Zwischenhirns, dass sich die Blutgefäße im Gehirn bereichsweise verengen. Das führt zu kurzfristigen neurologischen Störungen, die sich als Aura äußern können.

In den betroffenen Hirnregionen kommt es zur Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen. Unter ihrer Wirkung weiten sich die Blutgefäße wieder, Gewebeflüssigkeit tritt aus und lässt die Gefäßwände anschwellen. Die Folge sind Kopfschmerzen. Gleichzeitig wird die Schmerzkontrolle des Körpers gestört, weshalb Betroffene oft auf jeden zusätzlichen Reiz sehr empfindlich reagieren.

**Wie äußert sich die Migräne?**

Im Vorfeld einer Migräne tritt in vielen Fällen eine so genannte Aura auf, meist in Form einer einseitigen Sehstörung als "wandernder Lichtblitz", der das Gesichtsfeld einengt und die Sehschärfe vorübergehend beeinträchtigt. Auch ein plötzliches Kribbeln in den Händen oder Füßen kann auftreten.

Die bald einsetzenden Kopfschmerzen können mäßig, aber auch äußerst heftig werden. Pulsierend oder pochend treten sie meist nur einseitig auf und können zwischen vier Stunden und drei Tagen oder länger andauern. Häufig verstärken sich die Schmerzen durch körperliche Anstrengung. Grelle Lichtreize und Lärm sind oft nur schwer zu ertragen. Je nach Ausmaß der Schmerzen fühlen Betroffene sich vorübergehend vollkommen mattgesetzt.

**Die Diagnose der Migräne**

Die Diagnose einer Migräne ergibt sich in den meisten Fällen aus der individuellen Krankengeschichte der Betroffenen. Aus diesem Grund ist es wichtig, über einige Wochen hinweg ein so genanntes [Kopfschmerztagebuch](http://www.qualimedic.de/migraene_tagebuch.html) zu führen. Darin wird beispielsweise festgehalten, wann und wie oft Kopfschmerzen auftreten, ob ihnen Sehstörungen oder Missempfindungen an Armen und Beinen voraus gehen, wie lange die Anfälle jeweils dauern und wie die situationsbezogenen Begleitumstände sind.

Ein solches Tagebuch liefert häufig wichtige Hinweise auf mögliche Auslöser der Attacken, etwa bestimmte Nahrungs- und Genussmittel, Stress, Medikamente, Wetterumschwünge oder bei Frauen die Menstruation. Auch neurologische Tests sowie Blutuntersuchungen können Bestandteil einer eingehenden Diagnostik sein, ebenso [Computertomographie](http://www.qualimedic.de/computertomographie.html) (CT) und [Magnetresonanztomographie](http://www.qualimedic.de/kernspintomographie.html) (MRT), mit deren Hilfe beispielsweise ein Hirntumor als mögliche Ursache von Sehstörungen und Kopfschmerzen ausgeschlossen werden kann.

**Die Behandlung der Migräne**

Die Behandlung einer Migräne konzentriert sich darauf, mögliche Auslöser zu vermeiden, Schmerzen effektiv zu behandeln und Attacken zeitlich zu verkürzen.

Ob und welche Medikamente zum Einsatz kommen, richtet sich nach der Art und Schwere der Kopfschmerzen. In leichten Fällen hilft es oft schon, sich für einige Stunden in einen ruhigen, abgedunkelten Raum zurückzuziehen und die schmerzende Stelle unter Umständen vorsichtig zu kühlen. Auch Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder [Autogenes Training](http://www.qualimedic.de/autogenes_training.html) können die Beschwerden lindern. Auch Biofeedbackverfahren und kognitive Verhaltenstherapie wird empfohlen, insbesondere in Kombination mit medikamentöser Vorbeugung.

An Medikamenten können schmerzstillende Wirkstoffe zur Anwendung kommen, etwa Paracetamol oder Acetylsalicylsäure und Ibuprofen, die zusätzlich entzündungshemmend sind, aber auch die Magenschleimhaut reizen können. Ist dies der Fall, kann der Arzt ein Medikament gegen Erbrechen verschreiben, das vor dem Schmerzmittel eingenommen wird. Eine Alternative ist die Verabreichung in Zäpfchenform.

Bei schweren Migränefällen kommen oft so genannte Triptane zur Anwendung. Das sind Wirkstoffe, die zu einer Verengung der Blutgefäße führen und nur unter strenger ärztlicher Aufsicht eingenommen werden dürfen. Da Medikamente gegen Kopfschmerzen mitunter selbst Kopfschmerzen verursachen, sollte keine Schmerzbehandlung ohne ärztliche Begleitung unternommen werden.

**Verlauf der Migräne**

Migräne ist prinzipiell nicht heilbar. Sie kann aber in manchen Fällen von selbst wieder verschwinden, etwa bei Kindern im Verlauf der Pubertät. Möglich ist auch, dass sie sich vorübergehend abschwächt, etwa während einer [Schwangerschaft](http://9monate.qualimedic.de/schwanger.html).

Werden die Auslöser weitgehend vermieden, lässt sich mithilfe einer individuell abgestimmten medikamentösen Behandlung in vielen Fällen gut mit einer Migräne leben.

**Wie kann man vorbeugen?**

Migräneattacken kann man kaum gezielt vorbeugen. Um die Häufigkeit der Anfälle zu verringern, ist es wichtig, Auslöser wie beispielsweise bestimmte Nahrungs- und Genussmittel herauszufinden und zu vermeiden. Spielt Stress eine ursächliche Rolle, können ein gezieltes Stressmanagement sowie das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken zum Erfolg führen. Auch regelmäßiger Ausdauersport hilft in vielen Fällen.

In schweren Fällen werden auch Medikamente zur Migräne-Prophylaxe verschrieben. Nicht zuletzt sollten Betroffene sich nicht scheuen, gegebenenfalls psychotherapeutische Hilfe zu suchen.