

Wenn der Kopf streikt: So wird Migräne richtig diagnostiziert und behandelt

Migräne ist mehr als ein Kopfschmerz. Sie ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die das Leben von Betroffenen stark beeinflussen kann. Daniela Damaske, Fachärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie an der Schmerzklinik Basel, Swiss Medical Network, erklärt, wie man Symptome erkennt und die Lebensqualität verbessern kann. **Anna Meier**



Daniela Damaske
Fachärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie



Frau Damaske, was versteht man unter Migräne?

Migräne gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen und betrifft Frauen eher als Männer. Es handelt sich dabei um eine komplexe Störung, die durch vorübergehende Nervenaktivierung und Funktionsstörungen des Gehirns, der Hirnhäute und der zugehörigen Blutgefässe verursacht wird. Anders als ein gewöhnlicher Kopfschmerz treten Migräneattacken wiederholt auf. Sie äussern sich in der Regel durch einseitige, pulsierende Schmerzen, die mehrere Stunden bis Tage anhalten und sich bei körperlicher Bewegung oft verstärken.

Warum ist Migräne mehr als nur starker Kopfschmerz?

Migräne ist nicht einfach nur ein starker Kopfschmerz, sondern eine eigenständige neurologische Erkrankung mit einem breiten Spektrum an Symptomen. Migräne kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Welche Symptome treten bei Migräne auf, und wie unterscheidet man sie von anderen Kopfschmerzarten?

Typisch für Migräne sind neben den einseitigen, pulsierenden Schmerzen auch Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen und eine starke Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Viele Betroffene ziehen sich deshalb in eine dunkle und ruhige Umgebung zurück. Bei etwa 15 bis 20 Prozent der Betroffenen treten zusätzlich sogenannte Aura-Symptome auf. Dazu gehören Sehstörungen wie Flimmern, blinde Flecken oder verzerrtes Sehen, aber auch Kribbeln oder Taubheitsgefühle im Gesicht oder an den Gliedmassen. Diese Symptome sind ein wichtiger Hinweis auf Migräne und treten oft vor einer Attacke auf.

Was kann Migräne auslösen oder verstärken?

Migräne wird häufig durch sogenannte Trigger ausgelöst, die individuell unterschiedlich sein können. Stress und Schlafmangel zählen zu den häufigsten Auslösern. Hormonelle Schwankungen, insbesondere bei Frauen während der Menstruation, können ebenfalls Migräneattacken begünstigen. Viele Frauen berichten von vermehrten Beschwerden in bestimmten Phasen ihres Zyklus. Auch ausgelassene Mahlzeiten, Wetterveränderungen, extreme körperliche Anstrengung und starke Sinnesreize wie intensive Gerüche oder Licht können Attacken auslösen. Zusätzlich gibt es bestimmte Lebensmittel, wie histaminhaltige Produkte oder Alkohol, die Migräne fördern können.

Wie können Betroffene ihre Auslöser erkennen?

Ein Migränetagebuch kann hilfreich sein, um persönliche Trigger zu identifizieren und gezielt zu vermeiden. Es ist wichtig, dass Betroffene ihren Alltag entsprechend anpassen, um die Häufigkeit und Intensität der Anfälle zu reduzieren.

Wie wird Migräne diagnostiziert, und wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Die Diagnose erfolgt hauptsächlich durch eine ausführliche Erhebung der Symptome. Ein Arzt – meist der Hausarzt oder Neurologe – kann die Kopfschmerzart frühzeitig abklären und von anderen Ursachen unterscheiden, die potenziell gefährlich sein können, wie etwa eine Hirnblutung oder eine Entzündung.

Ein Arztbesuch ist besonders wichtig, wenn plötzlich sehr starke Kopfschmerzen auftreten,

begleitet von Symptomen wie Fieber, Nackensteife, Lähmungen oder Sprach- und Sehstörungen. Auch ein erstmaliges Auftreten

schmerzen, die sich nicht durch Schmerzmittel lindern lassen, sind ebenfalls ein Grund, medizinischen Rat einzuholen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, und wie lässt sich Migräne lindern?

Obwohl Migräne nicht heilbar ist, gibt es viele wirksame Ansätze zur Linderung der Beschwerden. Die effektivste Behandlung, insbesondere bei chronischen Migräne, besteht in einer Kombination individuell angepasster Therapiemethoden – der sogenannten multimodalen Schmerztherapie.

starker Kopfschmerzen nach dem 50. Lebensjahr oder eine Veränderung des bekannten Kopfschmerz-Musters sollte umgehend abgeklärt werden. Häufig wiederkehrende, belastende Kopf-

Dazu gehört die medikamentöse Therapie, die sowohl akute Schmerzen lindern als auch Anfällen vorbeugen kann. Physiotherapie und Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Biofeedback helfen, Muskelverspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Verhaltens- und kognitive Therapien sind ebenfalls hilfreich, um den Umgang mit Stress zu verbessern und schädliche Verhaltensmuster zu ändern.

Gibt es spezielle Verfahren für schwere Fälle?

Ja, bei schwereren Fällen kommen interventionelle Therapien wie Nervenblockaden oder Botox-Injektionen zum Einsatz. Diese können die Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken deutlich reduzieren.

Welche Rolle spielt der Lebensstil bei der Prävention und Behandlung von Migräne?

Ein gesunder Lebensstil ist ein zentraler Bestandteil der Migräneprävention. Regelmässige Schlafenszeiten und ausreichend Bewegung helfen, den Körper in Balance zu halten. Stressbewältigungstechniken wie Yoga, Achtsamkeit oder regelmässige Pausen im Alltag sind hilfreich, um Migräneanfällen vorzubeugen. Eine bewusste Alltagsgestaltung und Entspannung sind wichtige Bestandteile eines umfassenden Präventionskonzepts.

Wie beeinträchtigt Migräne die Lebensqualität der Betroffenen?

Migräne hat oft weitreichende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen. Die körperliche Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden können stark beeinträchtigt sein.

Wie wirkt sich Migräne auf das soziale und berufliche Leben aus?

Auch das soziale Leben leidet, da Betroffene häufig Aktivitäten absagen oder ihre Arbeitsfähigkeit eingeschränkt ist. Für viele ist die Unberechenbarkeit der Migräneattacken eine zusätzliche Belastung. Es ist daher wichtig, dass sowohl die Betroffenen selbst als auch ihr Umfeld ein Verständnis für die Erkrankung entwickeln.

Wie kann die Lebensqualität verbessert werden?

Ein individuell abgestimmter Behandlungsplan ist entscheidend, um die Lebensqualität zu steigern. Mit einer präzisen Diagnose, wirksamen Therapien und entsprechenden Anpassungen des Lebensstils können viele Betroffene ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Was können Betroffene selbst tun?

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit, die aktive Vermeidung von Triggern und die Unterstützung durch ein medizinisches Team sind entscheidende Schritte auf dem Weg zu einem besseren Alltag. ●