

Ursachen und Auslöser (Trigger)

Auswirkungen auf Familie und Beruf

Überblick über verschiedene
Behandlungsmöglichkeiten

Kapitel 1

Womit Sie es zu tun haben – ein Überblick

Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft leiden in Deutschland 13 Prozent der Frauen und 4 Prozent der Männer an Migräne (Häufigkeit in den letzten 12 Monaten). Auch Kinder können schon betroffen sein. 3 Prozent der Jungen und Mädchen unter sieben Jahren leiden an der Erkrankung.

Wegen Migräne fehlen Kinder in der Schule und Erwachsene an ihrem Arbeitsplatz. Einige Chefs sind sehr misstrauisch gegenüber Angestellten, die unter Migräne leiden. Sie blicken mit Skepsis auf diese Problematik, denn für einen Chef bedeutet sie geringere Anwesenheit am Arbeitsplatz und verminderte Produktivität. Nach Ergebnissen einer amerikanischen Studie haben sie mit ihren Befürchtungen nicht Unrecht, denn die Untersuchung kam zu dem Ergebnis, dass sich für die Arbeitgeber die Kosten wegen Fehlzeiten oder geringerer Produktivität aufgrund von Migräne auf jährlich 13 Milliarden Dollar beliefen. Für Deutschland wurden die Zahlen noch nicht so detailliert ermittelt, aber bei den vielen Migränekranken dürften die Ausfälle auch in die Milliarden gehen.

Migräne ist ...

Migräne ist ein starker, wiederkehrender Kopfschmerz, wobei die Stärke von Attacke zu Attacke variieren kann. Sie ist nicht immer lähmend. Wenn Sie sich Zeit nehmen, die Trigger, so nennt man die Auslöser, aufzuspüren, die Ihre Migräne auslösen, und zu schauen, welche Medikamente und Veränderungen in Ihrem Lebensstil helfen, kann man sie gewöhnlich gut handhaben.

Was eine Migräne ist

Es ist ein weit verbreitetes Gerücht, dass jeder starke Kopfschmerz, nur weil er sehr qualvoll ist, eine Migräne sein muss. In Wahrheit gibt es auch sehr milde und moderate Migräneattacken (auch wenn viele natürlich sehr schwer sind). Andere Kopfschmerzen – beispielsweise der Spannungskopfschmerz oder insbesondere der Clusterkopfschmerz – können dagegen stark bis extrem stark sein. Das Gleiche gilt für symptomatische Kopfschmerzen, die schwerwiegende Ursachen, wie Hirnblutungen, haben.

Migränesymptome haben bei verschiedenen Menschen auch sehr verschiedene Merkmale. Diese Einzigartigkeit der Symptome ist auch der Grund, warum einige Migräniker (so werden Menschen mit Migräne auch genannt) viele Jahre lang ohne angemessene medikamentöse Behandlung bleiben – sie haben nicht erkannt, dass ihr Kopfschmerz eine Migräne ist.

Möglicherweise glauben Sie, dass Ihr Kopfschmerz keine Migräne sein kann, weil Ihre Symptome nicht zu dem passen, was »man so erzählt«. Die Wahrheit ist jedoch, dass die Migräne sehr unterschiedliche Symptome haben kann und nicht jeder Migräniker alle Symptome der klassischen Krankheitserscheinung aufweist.

Migräne kann folgende Symptome haben:

- ✓ Sie leiden unter hämmernden Schmerzen auf einer oder beiden Seiten des Kopfes.
- ✓ Die Schmerzintensität reicht von moderat über heftig bis unerträglich.
- ✓ Sie können vor den Kopfschmerzen eine *Aura* erleben (typischerweise eine visuelle Störung, die von wenigen Minuten bis zu einer Stunde dauern kann, oder Taubheit und ein Kribbeln um den Mund herum und in den Armen). Häufiger kommt die Migräne jedoch ohne Aura vor. Nach Ende der Aura treten in aller Regel die Kopfschmerzen auf. Sie müssen aber nicht bei jeder Attacke eine Aura erleben.
- ✓ Wenn Sie Kopfschmerzen haben, sind Sie teilnahmslos und ruhebedürftig.
- ✓ Die Kopfschmerzen werden von Übelkeit, Erbrechen, Unwohlsein und extremer Empfindlichkeit gegenüber Licht, Gerüchen und/oder Geräuschen und Phasen von Appetitlosigkeit begleitet.

Folgende Schlüsselmerkmale findet man häufiger bei Migränekranken:

- ✓ Sie kommen aus einer Familie, in der andere Familienmitglieder, wie Eltern, Großeltern oder Geschwister, an Migräne leiden.
- ✓ Ihre Kopfschmerzen können von mehreren Stunden bis zu zwei, drei Tage andauern.
- ✓ Die Kopfschmerzen können aus dem Schlaf heraus beginnen.
- ✓ Schlaf hilft Ihnen, sich wieder besser zu fühlen.

Ihre Kopfschmerzen können mehrmals wöchentlich, einmal im Monat oder seltener auftreten. Sie können sich schon vorher ankündigen oder Nachwirkungen haben. Ein bis zwei Tage vorher kann sich die Migräne durch Gähnen, häufiges Wasserlassen, Schläfrigkeit, Reizbarkeit, vermehrte Hungergefühle und/oder eine euphorische Stimmungslage bemerkbar machen.

machen. Nach den Kopfschmerzen können Sie unter einem *Schmerz-Kater* leiden – Sie fühlen sich müde, haben keinen Hunger und das Denken geht langsamer vonstatten.

Die Migräne ist nicht nur ein Kopfschmerz, denn während eines Migräneanfalls ist die normale Funktionsweise des zentralen Nervensystems gestört. Der ganze Körper ist betroffen. Als Folge davon können Sie von Geräuschen, Gerüchen und Licht gestört werden, Ihre Kopfhaut kann empfindlich sein oder Ihre Hände und Füße sind kalt.

Es besteht weitgehend Einigkeit darin, dass sich die Migränesymptome von Mensch zu Mensch unterscheiden können. Glauben Sie also nicht, dass Ihre Kopfschmerzen keine Migräne sind, nur weil Sie keine Aura haben oder andere klassische Symptome fehlen. Sie beschreiben Ihre Kopfschmerzen beispielsweise eher als berstend, während der pochende Schmerz häufiger genannt wird. Möglicherweise empfinden Sie den Schmerz nicht einseitig, sondern der gesamte Kopf tut Ihnen weh. Oder Sie hatten noch nie unter Sehstörungen, Übelkeit oder Erbrechen zu leiden. Beschreiben Sie Ihrem Arzt die Symptome und lassen Sie ihn entscheiden, unter welcher Art Kopfschmerz Sie leiden und was getan werden muss, um ihn zu behandeln.

Bei vielen Menschen tritt die Migräne auf, weil sie dazu eine genetische Veranlagung besitzen. Das Gleichgewicht bestimmter Prozesse im Körper ist gestört, biochemische Veränderungen wirken auf die Blutgefäße, verändern die Blutzufuhr zum Gehirn, erhöhen die Erregbarkeit des Gehirns und verursachen auf diese Weise Kopfschmerzen (siehe Kapitel 3).

Was keine Migräne ist

Andere Kopfschmerzen unterscheiden sich in ihren Symptomen von einer Migräne. Doch manchmal können sich diese Krankheitsmerkmale auch überschneiden, was die Diagnose erschwert. (In Kapitel 4 können Sie nachlesen, welche Kopfschmerzen häufig mit Migräne verwechselt werden.)

Symptome anderer Kopfschmerzen:

- ✓ Ihre Kopfschmerzen sind dumpf.
- ✓ Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur ist anhaltend verspannt.
- ✓ Sie haben die Kopfschmerzen nur nach dem Sex oder Sport.
- ✓ Die Stärke Ihrer Kopfschmerzen nimmt langsam zu.
- ✓ Der Kopfschmerz verstärkt sich nicht durch körperliche Anstrengung.
- ✓ Sie verspüren nur eine leichte Appetitlosigkeit.

Kopfschmerztypen

Beachten Sie folgende Merkmale der verschiedenen Kopfschmerztypen:

- ✓ **Migräne:** Zu den Schlüsselsymptomen, nach denen die meisten Mediziner suchen, gehören pochende Kopfschmerzen, die typischerweise einseitig auftreten, eine moderate

bis starke Schmerzintensität und eine Dauer von 4 bis 72 Stunden (die Migräne kann von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen dauern). Aktivität führt dazu, dass Sie sich schlechter fühlen. Die Kopfschmerzen werden von Übelkeit und Erbrechen und/oder Überempfindlichkeit gegen Licht und Geräusche begleitet. Wenn Sie unter Migräne leiden, haben Sie diese Symptome regelmäßig (aber nicht unbedingt bei jeder Attacke!).

- ✓ **Spannungskopfschmerz:** Sie leiden unter einem dumpfen Schmerz, der von leichter bis moderater Stärke ist. Die Schmerzen erstrecken sich über den gesamten Kopf und beginnen langsam.

Wenn sich die Schmerzen im Bereich des Nackens und Hinterkopfes oder in der Stirn- und Schläfenregion lokalisieren – und wenn sich die Schmerzen eher drückend als pochend anfühlen –, dann haben Sie vermutlich einen Spannungskopfschmerz. Bei dieser Art Kopfschmerz werden Sie keine Übelkeit oder Aura erleben. Der Spannungskopfschmerz kann sehr häufig auftreten (sogar täglich) und ist manchmal sehr schmerzhaft (aber auch eine Migräneattacke kann einmal nur eine geringe Schmerzintensität haben).

- ✓ **Clusterkopfschmerz:** Für diese Kopfschmerzen sind plötzlich einsetzende, starke bohrende Schmerzen auf einer Seite des Kopfes, meist hinter dem Auge, charakteristisch. Diese Kopfschmerzen häufen sich – an mehreren aufeinander folgenden Tagen, Wochen oder Monaten – und verschwinden wieder, um Monate oder Jahre später wieder aufzutreten. Clusterkopfschmerzen können während eines Tages bis zu sechs Mal kommen und gehen. Sie dauern meist nicht sehr lange – von 30 Minuten bis zu drei Stunden pro Attacke.

Bei Clusterkopfschmerzen können Sie manchmal ein schlaff herabhängendes Augenlid haben oder auf der schmerzenden Seite schwitzen. Meist kommt es zu vermehrtem Tränenfluss und Naselaufen sowie Augenrötung auf der Seite des Schmerzes. Außerdem bessert Bewegung Ihre Beschwerden. Sie leiden nicht unter Übelkeit und Erbrechen.

Migräne mit und ohne Aura

Ein relativ geringer Teil der Migränekranken (etwa 30 Prozent) hat eine Migräne mit *Aura* (Sehstörungen, Sprachstörungen, Taubheit der Hände, Füße und Lippen oder aber auch selten eine Schwäche der Extremitäten). Einige Migräniker haben nur manchmal eine Aura, andere hatten noch nie eine. (In Kapitel 2 können Sie mehr über Auren erfahren.)

Die meisten Migräniker kennen jedoch keine Aura. Wenn das auch bei Ihnen der Fall ist, bedeutet das (entgegen des weit verbreiteten Glaubens) nicht, dass Sie dadurch in eine andere Kopfschmerzkategorie gehören.

Suche nach den Ursachen

Wenn Migräne bei Ihnen in der Familie liegt, dann werden Sie die Veranlagung dazu geerbt haben. Das bedeutet, dass Ihre Gene Sie mit einem hochsensiblen Nervensystem ausgestattet haben. Zusammen mit den Haaren, die Sie so lieben, und der Nase, die Sie hassen,

ist Ihre Veranlagung zur Migräne Teil Ihres genetischen Materials. Davor können Sie nicht weglaufen. (In Kapitel 3 erfahren Sie mehr über die Beziehung von Genen und Migräne.)

Vielleicht haben Sie festgestellt, dass verschiedene Nahrungsmittel, Aktivitäten, Geräusche oder Gerüche Ihre Migräne zu triggern (auszulösen) scheinen. Das Problem ist, dass dies anscheinend nicht jedes Mal der Fall ist, wenn Sie chinesisch essen oder eine Aerobicstunde nehmen. Mehrere Trigger sind notwendig, um eine Migräne auszulösen. Und Sie wissen nie, ob oder wann sie sich zusammentun. (Kapitel 11 beschäftigt sich mit Nahrungs-Trigger, Kapitel 12 mit Sport-Trigger, Kapitel 13 mit Umwelt-Trigger und Kapitel 14 mit Schlafgewohnheiten als Auslöser.)

Untersuchen und Behandeln

Die Diagnostik und Therapie der Migräne bedeutet, dass Sie Zeit, Geld und Geduld investieren müssen. Um die Trigger aufzuspüren, sollten Sie ein Migränetagebuch führen. Außerdem brauchen Sie einen Arzt, der sich in der Migränediagnostik auskennt und zu dem Sie ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis aufbauen können.

Das Ergründen der Kopfschmerzen kann sehr schwierig sein. Gehen Sie diesen Weg nicht allein, andernfalls irren Sie möglicherweise Jahre umher ohne eine sichere Diagnose oder einen geeigneten Schmerzkiller, den Sie dringend brauchen (siehe Kapitel 6 zur Kopfschmerzdiagnostik).

Wenn Ihre Migräne diagnostiziert ist, können Sie damit beginnen, mit den geeigneten Heilmitteln und Veränderungen in Ihrem Lebensstil die Migräne zu bekämpfen. Finden Sie eine positive Betrachtungsweise für Probleme, die durch Migräne in Familie und Job verursacht werden. Ergründen Sie, was Ihnen am besten hilft, wenn die Schmerzen Sie quälen. Sie sollten auch Wege finden, wie Sie eine Migräne noch vor dem Ausbruch abfangen können. Und wichtig: Entwickeln Sie keine Angst vor der nächsten Migräneattacke, denn Angst ist einer der wichtigsten Auslöser von Kopfschmerzen.

Zum Migräne-Management gehört, dass Sie einen geeigneten Arzt finden, eine Behandlungsstrategie entwerfen, daran arbeiten, Stress zu bewältigen, und sich mit Problemen in Familie und Job befassen. Sie müssen sich auch mit Warnsymptomen vertraut machen, bei denen Sie schleunigst eine Therapie beginnen sollten.

Ziel ist, die Migräne gut zu meistern. Finden Sie Ihre Kopfschmerz-Trigger heraus und verändern Sie bestimmte Dinge in Ihrem Lebensstil – dann werden Sie Ihre Migräne bald auf die Ersatzbank verweisen, wo sie dahindümpeln und nur noch selten eine Hauptrolle spielen wird.

Sie brauchen eine Menge Geduld, wenn Sie mit dem Migräne-Management beginnen. Vielleicht habe Sie Glück und Ihnen hilft schon das erste Schmerzmittel, das der Arzt Ihnen empfiehlt. Wenn nicht: Keine Angst, es gibt eine Reihe weiterer Möglichkeiten, die Sie testen können, um so das für Sie passende Mittel zu finden.

Migräne ist sonderbar. Wenn sie es nicht wäre, könnten die Ärzte einfach die eine Superpille verordnen und ein Buch wie *Migräne lindern für Dummies* wäre nicht notwendig. Doch die

Wahrheit ist, dass Migräne viele Gesichter hat und sehr individuell sein kann. Das macht es schwieriger, aber sicher nicht unmöglich, sie zu behandeln.

Familie und Job

Sie müssen Wege finden, die Probleme in der Familie oder im Job, die durch die Migräne verursacht werden, zu bewältigen. Dann werden Sie seltener am Arbeitsplatz oder in der Schule fehlen. Doch nachdem Migräne eine chronische Erkrankung ist, müssen Sie auch darauf vorbereitet sein, die Migräne zu behandeln, wenn Sie nicht zu Hause sind. Sie sollten entsprechende Therapieverfahren parat haben.

Menschen, die nicht an Migräne leiden, können oft nicht verstehen, was es bedeutet, diese Krankheit zu haben. Jeder, der mit einem an Migräne Leidenden zusammen ist, ist in irgendeiner Art und Weise von dieser Erkrankung mit betroffen. Es ist Ihre Aufgabe, den Ton anzugeben, wie Ihre Familie gegenüber Außenstehenden mit Ihrer Krankheit umgeht.

Es kommt auch darauf an, wie Sie sich selbst sehen – als eine fähige, zuverlässige Person, die von Zeit zu Zeit unter Kopfschmerzen leidet, oder als jemanden mit Handikap, der jeden um sich herum springen lässt, wenn er Hilfe benötigt und die große Aufmerksamkeit genießt, wenn es ihm schlecht geht. Letzteres wird auf Dauer zu Problemen mit Ihrer Umgebung führen und die Migräne nicht verbessern.

Damit fertig werden, missverstanden zu sein

Geben Sie sich Mühe, all die Menschen zu verstehen, die nicht an Migräne leiden. Sie fragen sich verwundert: »Warum? Wie soll ich das verstehen?« Oder Sie sind entrüstet: »Hey, Moment mal – sollte nicht ich die-/derjenige sein, die/der Verständnis erwarten kann?«

Der Hauptgrund, warum Sie sich einmal in Ihre Mitmenschen hineinversetzen sollten, liegt darin, dass Sie so nachfühlen können, warum die anderen Sie und Ihre Kopfschmerzen ganz sicher nicht verstehen können. Die Migräne ist für einen Außenseiter eine sonderbare Krankheit. Sie können von jemandem, der noch nie eine Migräneattacke hatte, nicht erwarten, dass er viel davon versteht. (In Kapitel 24 finden Sie Tipps für den Umgang mit Menschen, die nicht an Migräne leiden.)

Die meisten Menschen, die keine Migräne haben, sehen diese Krankheit auf eine der folgenden Arten:

- ✓ **Mit Skepsis:** Sie glauben, Sie seien ein Hypochonder.
- ✓ **Mit Mitgefühl:** Sie bedauern, dass Sie leiden müssen.
- ✓ **Mit Desinteresse:** Sie wollen nichts von Ihrer Krankheit wissen.

- ✓ **Mit Ärger:** Sie sind sauer, wenn Sie absagen oder sich krankmelden. Ihre Migräne belastigt sie.
- ✓ **Mit Verwirrung:** Gerade Kinder haben Probleme zu verstehen, wieso ein Elternteil manchmal krank wird und sich dann nicht um sie kümmern kann oder warum Familienausflüge abgesagt werden müssen.

Es wird Ihnen helfen, mit den Menschen in Ihrem Umfeld auf eine bessere Art umzugehen, wenn Sie diese Punkte beachten. Außerdem werden auch Sie besser behandelt, weil die Menschen, die Ihnen nahe stehen, wissen, was sie erwartet.

Hilfe in Hülle und Fülle

Ohne Zweifel sind die Behandlungsmöglichkeiten für Migränekranke heute sehr vielversprechend. Sie haben mehr Optionen als Ihre Eltern oder Großeltern, als diese ihre Kopfschmerzen hatten. Diese Möglichkeiten machen Ihr Leben leichter und angenehmer.

Folgende Vorteile sind der neueste Stand der Dinge:

- ✓ Die Ärzte wissen heute mehr über die Migräne als vor 20 Jahren. Seit der Zulassung der Triptane als Migränemittel haben sich die Therapiemöglichkeiten deutlich verbessert (siehe Kapitel 8 zu rezeptpflichtigen Medikamenten).
- ✓ Mediziner nehmen die Migräne als Krankheit ernst. Sie können Migränekranke dabei anleiten, ungünstige Angewohnheiten, die das empfindliche Nervensystem reizen, aus ihrem Leben zu verbannen. Das Ergebnis: Der Kranke ist dadurch weniger abhängig von Medikamenten.
- ✓ Die Medikamente zur Migränebehandlung sind um einiges besser als vor einigen Jahrzehnten. (Die heutigen Medikamente sind effektiver und nebenwirkungsärmer, weil einige von ihnen migränespezifisch sind.)
- ✓ Es gibt viele alternative Behandlungsmöglichkeiten. Einige davon eignen sich hervorragend als Ergänzung zum Migräne-Managementplan.
- ✓ Es gibt eine Reihe von erwiesenermaßen prophylaktisch wirksamen Maßnahmen, wie zum Beispiel Medikamente, regelmäßige sportliche Aktivitäten, Entspannungsübungen, aber auch einige alternative Methoden.
- ✓ Da heutzutage mehr über Migräne gesprochen wird, werden Erkrankte eher akzeptiert, auch wenn einiges, was die Migräne betrifft, weiterhin geheimnisumwittert bleibt.
- ✓ Migränekranke haben ihre Stimme erhoben, es gibt europaweit Selbsthilfegruppen. Die meisten haben erkannt, dass sie ein Recht darauf haben, darüber zu sprechen und Hilfe zu erwarten.

In der heutigen Zeit muss niemand mehr in aller Stille unter seiner Migräne leiden. Die Migränetherapie ist heutzutage so wirkungsvoll, dass sie sich in Multitasking-Manier von ihrer besten Seite zeigt. Bill Gates wäre stolz. Und Sie können frei von Kopfschmerzen sein.

