

# Thema der Woche: Migräne

## Bewusstes Essen, Entspannung, Medikamente So besiegen Sie die Qual im

Augen zu und durch? Für Millionen Migräne-Patienten scheint das die einzige Lösung. Doch Sie können aktiv etwas gegen die Schmerzen tun

**M**it dem Erwachsenwerden kamen die Schmerzen. Schon als Jugendliche hatte Melanie B. die ersten Migräne-Attacken. Damals nur gelegentlich, sodass sich die Schmerzen mit etwas Ruhe und Medikamenten beheben ließen. Doch je älter sie wurde, desto häufiger wurden die Anfälle. Schließlich hatte sie bis zu fünfmal im Monat Migräne – Zeit, einzuschreiten und sich vor diesen Schmerz-Attacken zu schützen.

### Vorbeugen durch Planung

Denn das ist durchaus möglich. Wer seinen Alltag bewusst strukturiert und einige klare Regeln befolgt (siehe Tipps unten), senkt sein Migräne-Risiko. Hinzu kommen moderne Medikamente. „Damit

lassen sich die Migräne-Tage um die Hälfte senken, wie eine aktuelle Studie zeigt“, sagt Migräne-Experte Dr. Rüdiger Schellenberg.

### Jeder Zehnte ist betroffen

Das hilft acht bis zehn Millionen Menschen in Deutschland. Denn so viele leiden an Migräne. Frauen sind etwa dreimal sooft betroffen wie Männer. Während eines Anfalls hämmert, klopft oder pocht es in ihrem Kopf, jedes Geräusch ist zu laut, das Licht zu hell und jede Bewegung zu viel. **Im Gegensatz zum normalen Kopfschmerz tritt die Migräne anfallsartig auf** (siehe Kasten rechts) und sehr oft ist nur eine Hälfte des Kopfes betroffen. Übelkeit, Erbrechen und Sehstörungen gehören zu den weiteren Symptomen.

### Die vier Phasen der Migräne

Eine solche Attacke lässt sich in vier Phasen unterteilen: In der **Vorbotenphase** treten Zustände wie Müdigkeit und Heißhunger auf. Manche Pati-

### Diese Tipps können Ihnen helfen

- 1 Rat holen** Leiden Sie nicht allein. Ansprechpartner: Arzt, Selbsthilfegruppen
- 2 Schlaf** Achten Sie auf geregelte Bettzeiten!
- 3 Essen** Fett, Süßes, Kaffee und Nikotin weglassen!
- 4 Trinken** 2 bis 3 Liter Wasser oder Tee täglich
- 5 Extreme meiden** Weder fasten noch zu viel feiern! Auch schlecht: Lärm

enten haben als zweite Phase eine sogenannte **Aura** (mit Wahrnehmungsstörungen). Die dritte Phase ist der eigentliche Schmerz, der bis zu drei Tage anhalten kann. Danach folgt die **Rückbildungsphase** (ein Tag). Müdigkeit und Erschöpfung sind jetzt typisch.

Doch was sind die Gründe für solche Anfälle? Die Migräne hat einen genetischen Hintergrund. Oft leiden mehrere Familienmitglieder daran. Bestimmte Schlüsselreize, die sogenannten **Trigger**, können einen Anfall auslösen.



Bei einer Migräne mit Aura kann es zu Seh- und Sprachstörungen kommen

## Das beugt Migräne vor

### Ernährung



Essen Sie gesund und regelmäßig. Eine ausgewogene Vollwertkost ist am besten. Einzelne Lebensmittel (z. B. Käse) oder Zusatzstoffe (Glutamat) können Migräne auslösen.

### Tagebuch führen

Nur wenn Sie wissen, was die Migräne auslöst, können Sie sie vermeiden. Führen Sie Tagebuch. Tragen Sie nach jeder Attacke ein, was Sie davor getan oder gegessen haben.



### Entspannung

Suchen Sie sich ein Ventil für Ihren Stress. Entspannungstechniken wie autogenes Training und Yoga oder auch einfach nur Musikhören sind dafür gut geeignet. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt. Sie sollten außerdem regelmäßige Ruhephasen fest in Ihren Tagesablauf mit einplanen.



### Ausdauer

Zu viel Anstrengung kann Migräne auslösen. Bewegen Sie sich trotzdem – aber sanft. Leichter Ausdauersport (Radeln, Spazierengehen, Walken) ist gut. Gehen Sie nicht ins Fitness-Studio. Draußen tankt Ihr Körper mehr gesunden Sauerstoff.



# Kopf

Dazu zählen Schlafmangel, Wetterwechsel, Stress, Lebensmittel-Unverträglichkeiten und hormonelle Ursachen (z.B. Menstruation).

### Nicht heil- aber behandelbar

Alle Zusammenhänge der Migräne aber haben Wissenschaftler noch nicht geklärt. Fest steht, dass die Krankheit bis heute nicht heilbar ist. Doch zumindest Stärke, Dauer und Häufigkeit der Attacken lassen sich lindern. „Magnesium, Vitamin B2 und andere natürliche Substanzen (siehe unten) können vorbeugend wirken“, sagt Dr. Schellenberg. **Normale Schmerz-Wirkstoffe helfen bei einer Attacke kaum.** Deswegen setzt man bei der Behandlung akuter Migräneschmerzen auf spezielle Arzneien: die sogenannten **Triptane**.

### Triptane lindern die Schmerzen

Sie sind für Betroffene das Mittel der ersten Wahl, da sie gezielt und ausschließlich den Migräneschmerz sowie Begleiterscheinungen wie Übelkeit bekämpfen. Den leicht verträglichen und schnell wirkenden Stoff **Almotriptan** gibt es seit Kurzem auch rezeptfrei in der Apotheke. Solche Mittel nutzt auch Melanie B., um ihrer Migräne schon bei den allerersten Anzeichen Herr zu werden.

### Medikamente

Der Schutz vor Migräne-Attacken kann auch durch natürliche Wirkstoffe unterstützt werden. Zur Auswahl stehen die Pestwurz oder eine Kombination aus hoch dosiertem Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q10, z.B. in **Migravent** (Apotheke).

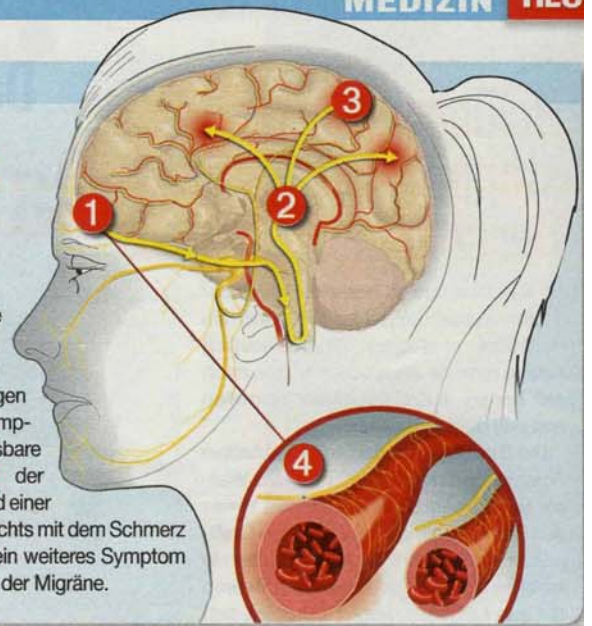


## Gut zu wissen

# Migräne ist mehr als einfaches Kopfwahl

Der Schmerz kommt anfallsartig. Meist konzentriert er sich an der **1 Schläfe** oder um ein **Auge** herum. Er kann sich aber auch räumlich ausweiten. Eine Region im Gehirn, der sogenannte **2 Hirnstamm**, ist während einer Migräne-Attacke besonders aktiv. Die Nervenzellen dort sollen eigentlich Schmerzreize blockieren, können das aber während einer Migräne nicht. Gleichzeitig kommt es zu Entzündungen in den **3 Blutgefäßen**

des Gehirns. Da die Nervenzellen überreagieren, werden diese Entzündungen als schmerzhaft empfunden. Die messbare **4 Erweiterung** der Blutgefäße während einer Migräne hat aber nichts mit dem Schmerz zu tun. Sie ist nur ein weiteres Symptom und keine Ursache der Migräne.



## Kontakt & Hilfe

### SELBSTHILFE

Patientenorganisation mit mehr als 100 Selbsthilfegruppen, wertvolle Informationen und Beratung: **Migräne-Liga Deutschland**  
Unter der Ruth 9  
65462 Ginsheim-Gustavsburg  
Tel.: 061 44/21 13

[www.migraeneliga.com](http://www.migraeneliga.com)

### 100 ANTWORTEN AUF CD

CD der Krankenkasse DAK und der Migräne-Liga: **Migräne bei Erwachsenen in Frage und Antwort**. Kostenlos anfordern (Rückumschlag mit 1,45 Euro Porto beilegen) bei der Migräne-Liga (Adresse siehe oben).

## WOCHENHEUTE Für Sie am Telefon

Möchten Sie mehr wissen über **Migräne** und was man dagegen tun kann? Rufen Sie kostenlos an: **Donnerstag, 18. August, von 16 bis 18 Uhr.** Unser **WOCHENHEUTE-Experte** beantwortet gerne Ihre Fragen.



**Priv.-Doz. Dr. Rüdiger Schellenberg, Facharzt für klinische Physiologie mit eigener Praxis in Hüttenberg (Hessen)**

**08 00/6 64 77 74**

Fotos: Mauritius, Getty Images, ddp images, bildstelle, (StockPhoto (2), forolia/Monkey Business

Optovit® fortissimum 500. Wirkstoff: FFR-alpha-Trophecol (Vitamin E). Anwendungsgebiete: Optovit® fortissimum 500 ist ein Vitaminpräparat zur Behandlung eines Vitamin E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin E-Mangelzuständen, die mit einer Autoimmunerkrankung wie Morbus Crohn, Sarkoidose, Lymphknotenhyperplasie, Lymphknotenleukämie, Myelodysplastischen Syndrom (MDS) oder Sichelzellanämie (Sichelzellanämie) verbunden sind. Optovit® fortissimum 500 kann seltener allergische Reaktionen hervorrufen. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH 82309 Großhesselohe/München. www.optovit.de

# Es lebt wer sich bewegt



Bewegung ist Lebensfreude. Begeistert sein. Unterwegs sein. Von A nach B. Und zu sich selbst. Beweglich bleiben, Bewegendes erleben.  
Und für die Gelenke sorgt Optovit® fortissimum.  
**Nur 1 Kapsel für den ganzen Tag.**

# Optovit®

In Ihrer Apotheke. Das Bewegungs-Vitamin

\*Optovit® versorgt die Gelenke mit Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft – und kann Gelenkbeschwerden effektiv entgegenwirken, die durch einen Vitamin E-Mangel bedingt sind.