

Migräne – Was hilft bei Kopfschmerzattacken?

Mehr als „nur Kopfschmerzen“

Migräne ist eine häufige neurologische Erkrankung, die den Alltag erheblich beeinträchtigen kann. Viele Betroffene leiden nicht nur unter starken Kopfschmerzen, sondern auch unter Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit oder Sehstörungen. Die Beschwerden können mehrere Stunden bis hin zu mehreren Tagen andauern und die Lebensqualität deutlich einschränken.

Eine gute Behandlung besteht meist aus mehreren Bausteinen. Dazu gehören die richtige Behandlung der akuten Attacke, das Erkennen möglicher Auslöser und – wenn nötig – vorbeugende Maßnahmen.

Was ist eine Migräne?

Migräne ist eine besondere Form von Kopfschmerzen, bei der bestimmte Bereiche des Gehirns vorübergehend überempfindlich reagieren. Die Beschwerden treten häufig anfallsartig auf und können von Person zu Person unterschiedlich sein.

Typische Symptome sind:
meist einseitige, pulsierende Kopfschmerzen,
Übelkeit oder Erbrechen,
Licht- und Geräuschempfindlichkeit,
Verstärkung der Beschwerden bei körperlicher Aktivität.

Einige Betroffene erleben vor einer Attacke eine sogenannte Aura. Dabei kann es beispielsweise zu:

- Sehstörungen,
- Flimmern vor den Augen,
- Kribbeln,
- Sprachstörungen

kommen. Die Aura ist in der Regel vorübergehend und bildet sich wieder zurück.

Mögliche Auslöser

Nicht jeder Mensch hat die gleichen Auslöser. Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen.

Mögliche Auslöser können sein:

- Stress und Anspannung,
- Schlafmangel,
- unregelmäßige Mahlzeiten,
- Flüssigkeitsmangel,
- hormonelle Veränderungen,
- Wetterumschwünge,
- Alkohol oder bestimmte Lebensmittel.

Ein Kopfschmerztagebuch kann dabei helfen, persönliche Auslöser besser zu erkennen.

Was hilft bei einer akuten Attacke?

Viele Betroffene profitieren davon, möglichst früh auf die ersten Anzeichen einer Migräne zu reagieren.

Hilfreich können sein:

- Rückzug in einen ruhigen, abgedunkelten Raum,
- ausreichend Flüssigkeit,
- Ruhe und Entspannung.

Einige Betroffene profitieren davon, bei den ersten Vorboten einer Migräneattacke hochdosiertes Magnesium (300 bis 600 mg) einzunehmen. Ob dies in Ihrem Fall sinnvoll ist, sollte individuell besprochen werden.

Zur Behandlung akuter Beschwerden kommen außerdem Schmerzmittel oder spezielle Migränemedikamente, sogenannte Triptane, infrage. Welche Therapie geeignet ist, sollte individuell ärztlich besprochen werden.

Vorbeugen statt nur behandeln

Wenn Migräneattacken häufig auftreten, kann eine vorbeugende Behandlung sinnvoll sein.

Besonders wichtig sind dabei regelmäßige Lebensgewohnheiten:

- ausreichend Schlaf,
- regelmäßige Mahlzeiten,
- genügend Flüssigkeit,
- möglichst konstante Tagesabläufe.

Auch körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle. Regelmäßiger Ausdauersport kann die Häufigkeit von Migräneattacken nachweislich verringern.

Geeignet sind beispielsweise:

- zügiges Gehen,
- Radfahren,
- Schwimmen,
- leichtes Joggen.
- Entspannung hilft dem Gehirn

Stress gehört zu den häufigsten Auslösern von Migräne. Entspannungsverfahren können deshalb ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein.

Bewährt haben sich insbesondere:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,
- Atemübungen,
- Yoga,
- Meditation.

Viele Betroffene berichten, dass sich die Häufigkeit und Intensität der Attacken dadurch verringern lässt.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Kopfschmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden, wenn:

- sie erstmals sehr stark auftreten,
- sich die Beschwerden deutlich verändern,
- neurologische Symptome hinzukommen,
- die Kopfschmerzen ungewöhnlich lange anhalten,
- die Beschwerden immer häufiger werden.

Auch wenn die Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist oder regelmäßig Medikamente benötigt werden, sollte eine ärztliche Beratung erfolgen.

Das Kopfschmerztagebuch

Ein Kopfschmerztagebuch kann helfen, Zusammenhänge besser zu erkennen.

Notieren Sie beispielsweise:

- Datum und Dauer der Beschwerden,
- Stärke der Schmerzen,
- mögliche Auslöser,
- Begleitsymptome,
- eingenommene Medikamente.

Diese Informationen können für die weitere Behandlung sehr hilfreich sein.

Das Wichtigste auf einen Blick

Migräne ist eine häufige neurologische Erkrankung und deutlich mehr als „nur Kopfschmerzen“. Die Behandlung umfasst die Therapie der akuten Attacke, das Erkennen möglicher Auslöser und gegebenenfalls vorbeugende Maßnahmen. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannungsverfahren können dazu beitragen, die Häufigkeit von Migräneattacken zu reduzieren.

Wir sind für Sie da

Sie leiden unter wiederkehrenden Kopfschmerzen oder vermuten eine Migräne? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten für Ihre persönliche Situation sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Neu auftretende, sehr starke oder ungewöhnliche Kopfschmerzen sollten immer zeitnah ärztlich abgeklärt werden.