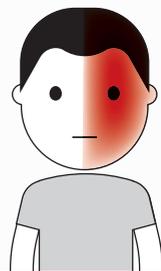


MIGRÄNE: WIE SIE VON ANDEREN KOPFSCHMERZFORMEN UNTERSCHIEDEN WIRD

Bei Migräne handelt es sich um anfallsartig auftretende, periodisch wiederkehrende, **4 bis 72 Stunden** andauernde Kopfschmerzen (wenn sie nicht behandelt werden) mit folgenden Symptomen:

MINDESTENS 2 DER FOLGENDEN MERKMALE:



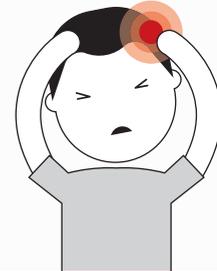
Einseitige Schmerzen



Pulsierende Schmerzen



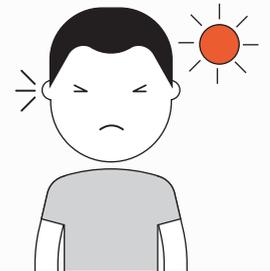
Verschlimmerung durch Bewegung



Mittelschwere bis schwere Kopfschmerzstärke



Übelkeit und/oder Erbrechen



Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen

Grafik: MPO | Quelle: Novartis

Die oft stark verharmloste Krankheit

Migräne. Für Nichtbetroffene ist die Belastung häufig unvorstellbar. Was Experten neben Medikamenten empfehlen



VON ERNST MAURITZ

„Die Tochter meiner Arbeitskollegin verpasst schon mehrmals in der Woche den Unterricht wegen Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen. Sie war schon bei vielen Ärzten, aber in der Zwischenzeit wird ihre Übelkeit als psychisches Problem abgestempelt“, erzählte eine Teilnehmerin am Gesundheitstalk „Migräne: Gewitter im Kopf.“

„Das ist ein besonderer Unfug“, antwortete Christian Wöber, Kopfschmerzexperte der MedUni Wien/AKH Wien. Migräne im Kindesalter sei ein häufiges Problem: „Zehn Prozent der älteren Kinder sind davon bereits betroffen.“ Und die Krankheit äußert sich oft anders als bei Erwachsenen: Ohne Kopfschmerzen, aber mit wiederholten Bauchschmerzen und Erbrechen.

Ob Kinder oder Erwachsene: „Migräne wird noch immer oft verharmlost und viele Menschen wissen nicht, wie groß der Leidensdruck ist“, betonte die Dipl. Lebensberaterin Ulrike Grabmair, die selbst betroffen ist und Mentalcoaching und Migränebegleitung (www.kopfgewitter.at) anbietet. Neurologe Wöber:



Video auf kurier.at

Nachschauen

Eine Video-Aufzeichnung des Gesundheitstalks in gesamtlicher Länge finden Sie auf kurier.at/wissen in der Online-Version dieses Artikels.

Die nächste Veranstaltung

Der nächste Gesundheitstalk von KURIER, MedUni Wien und Novartis findet am 28. 11 2018, 18.30 Uhr, zum Thema „Antibiotika: Segen und Fluch“ statt.

Veranstaltungsort

Van-Swieten-Saal der Medizinischen Universität Wien, Van-Swieten-Gasse 1a (Ecke Währinger Str.), 1090 Wien.

„Die Situation verbessert sich, aber es ist immer noch so, dass Migräne von Nicht-Betroffenen und von Menschen, die niemanden kennen der Migräne hat, nicht als eine ernst zu nehmende Erkrankung wahrgenommen wird, die immer wiederkehrt und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.“

Als häufigster Auslöser werde in Studien, für die Patienten Tagebücher führen, der Stress genannt, berichtete Marion Vigl, Neurologin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien. Auch Rotwein, Schokolade und Käse werden immer angeführt: Tatsächlich sei das aber nur bei rund fünf Prozent eindeutig eine Ursache. „Ein wichti-

ger Faktor sind auch Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und Schlafstörungen“, erklärte Vigl.

Der Faktor Wetter

Auch über den Faktor Wetter wurde diskutiert: „Alle, mit denen ich spreche, sagen, dass das Wetter bei ihnen ein Auslöser ist. Und ich sehe auch bei mir, welche Rolle es spielt. Aber kein Arzt geht darauf ein“, meldete sich eine Dame aus dem Publikum.

„Ich will ihre Beobachtung nicht in Abrede stellen“, antwortete Wöber: „Aber der wesentliche Punkt ist: Gegen das Wetter können wir kaum etwas unternehmen.“ Schreibe man seine Kopfschmerzen nur dem

Wetter zu, dann bleibe nichts anderes übrig, als sich hilflos ausgeliefert zu fühlen: „Dem wollen wir gegensteuern. Denn es wird dann oft übersehen, was man selbst aktiv alles machen kann.“

Ganz wichtig sei es, die Lösung nicht alleine in Medikamenten und in einem „Behandeltwerden“ zu sehen, erklärte Wöber. „Das ist natürlich bequemer, bringt aber langfristig nicht denselben Effekt wie wenn man schaut, was kann man ändern, wo kann man selbst gezielt gegensteuern.“

Natürlich seien die Medikamente wichtig, betonten beide Neurologen: Triptane für die Akuttherapie, andere Medikamente zur Vorbeu-

gung. Seit kurzem kann auch das erste Präparat einer neuen, speziell zur Migräneprevention entwickelten Wirkstoffklasse verschrieben werden (ein Antikörper, der einmal alle vier Wochen injiziert wird) – der KURIER berichtete.

„Ein Werkzeug“

Podium (v.l.n.r): M. Vigl (niedergelassene Neurologin und Barmherzige Brüder, U. Grabmair („Kopfgewitter“), G. Kuhn (KURIER), C. Wöber (MedUni Wien)

„Aber sinnvoll ist auch das Erlernen einer Entspannungstechnik“, betonte Vigl. „Das ist am Anfang eine Investition, eine finanzielle, auch eine zeitliche, aber man hat dann ein Werkzeug, wie man der Migräne aktiv entgegenzutreten kann und ihr nicht ohnmächtig ausgeliefert ist.“ Allerdings müsse man diese dann auch regelmäßig ausüben: „Ich empfehle das mindestens drei Mal die Woche, und genauso oft Ausdauersport.“

„Aus meiner Erfahrung fordert der Körper bei Migräne das ein, was man ihm vorher nicht gönnt oder zugesteht: Ruhe, Rückzug, einmal nichts leisten müssen, einfach bei sich sein“, sagte Grabmair. „Oft schwebt das Thema Migräne wie eine dunkle Wolke über den Betroffenen und dominiert ihr ganzes Leben. Aber je besser man sich selbst wahrnimmt und auf sich achtet, umso mehr Zeit hat man in der Regel, bei den ersten Vorboten einer Attacke noch etwas Gutes für sich zu tun – etwa mit Atem- und Entspannungstechniken. Und dann erkennt man auch eher, dass es viel Schönes gibt – auch in einem Leben mit Migräne.“