

## MEDIENINFORMATION

### **Migräne - Das Gewitter im Kopf**

**Der Kopfschmerz ist wie eine Attacke, Licht – und Lärmempfindlichkeit sowie Übelkeit und Erbrechen sind unangenehme Begleitsymptome. Rund 13 Prozent aller Frauen und etwa 7 Prozent der Männer leiden unter Migräne.**

„Migräne ist eine Erkrankung mit teilweise sehr hohem Leidensdruck“, erklärt Univ. Prof. Prim. Dr. Peter Kapeller, Leiter der Neurologie und Psychosomatik am LKH Villach anlässlich des europäischen Kopfschmerz- und Migränetages am 12. September. „Die Migräne tritt häufig einseitig auf und wird von den Patienten als pulsierend-pochender Schmerz beschrieben“, so der Primarius. Am Häufigsten sind Menschen zwischen dem 35. und 45 Lebensjahr betroffen.

**Unklare Ursachen.** „Vor Beginn der Pubertät sind Migränefälle eher die Ausnahme. Nach der Menopause werden die Attacken seltener. Das weist darauf hin, dass die Krankheit auch hormonelle Auslöser haben könnte“, berichtet Dr. Ulrich Lex, Oberarzt an der Neurologie und Psychosomatik. Tatsächlich ist die Ursache für Migräne noch nicht restlos geklärt. „Allerdings wird eine Dysfunktion von Hirnstammstrukturen diskutiert“, weiß Lex. Eine wesentliche Rolle scheint das zentral-schmerzauslösende (trigeminal) System zu spielen aber auch Stoffe, die die Blutgefäße erweitern oder verengen – sogenannte vasoaktive Substanzen. Nach aktuellen Erkenntnissen, kommt auch eine genetische Vorbelastung zum Tragen. „Die Anlagen für Migräne sind zum Teil auch vererbbar“, bestätigt Kapeller. Dabei kommt es zu einer Überregbarkeit der Hirnrindenstrukturen und deren Verbindungen. Diese aktivieren schließlich das zentrale Schmerzsystem. Lex: „Bei der Entstehung des Kopfschmerzes scheint dann eine Form von nicht bakterieller Entzündung die Hauptrolle zu spielen.“

**Wenig Stress und Ausdauertraining.** Als Risikofaktoren nennt Lex unter anderem Schlafmangel, Stress oder schädliche Ernährungsgewohnheiten wie etwa Alkohol. Aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine Migräneattacke auslösen. „Um die Krankheit in den Griff zu bekommen helfen oft schon Umstellungen in der Ernährung, ein mildes Ausdauertraining und die Vermeidung von Stress“, rät der Oberarzt. Interessant ist auch der Zusammenhang von Migräne mit Angst und Depressionserkrankungen. „Oft zeigen sich Erfolge durch Entspannungs- und/oder Verhaltenstherapien.“

Patienten, die auf diese Therapien nicht ansprechen und mindestens drei heftige Attacken im Monat erleiden, haben die Möglichkeit vorbeugend Medikamente einzunehmen. Damit kann die Anfallshäufigkeit um mindestens 50% reduziert werden.

### **Hintergrund:**

Migräne tritt mit oder ohne „Aura“ auf. Unter der Aura versteht man vorübergehende neurologische Symptome, wie etwa Seh- und Sprachstörungen oder Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühle. Diese gehen den eigentlichen Kopfschmerzen voraus. Mindestens 30 Prozent aller Betroffenen weisen diese Vorbotensymptome auf.

Gefürchtete Komplikationen sind Migräne-Attacken, die über 72 Stunden lang dauern. Im Extremfall ist ein so genannter migränöser Infarkt möglich. Dann kann eine Migräne auch mit einer Durchblutungsstörung und bleibenden Beschwerden enden.