

Migräne > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Migräne sind Kopfschmerzen, die anfallartig auftreten. Verbreitete Auslöser sind besondere Anstrengungen, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus oder der plötzliche Wechsel von Stress und Entspannung. Wichtig ist, dass sich Migränepatienten selbst beobachten, um individuelle Auslösefaktoren bestimmen und vermeiden zu können.

2. Kurzinfo zur Krankheit

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzerkrankungen, über deren genaue Ursache sich die Experten bis heute nicht einig sind. Es wird davon ausgegangen, dass bestimmte Auslösefaktoren wie Stress oder genetische Anfälligkeit eine vorübergehende Funktionsstörung der Nervenzellen im Gehirn verursachen.

Typisch sind wiederkehrende "Migräneattacken", die einseitige pulsierend-pochende Kopfschmerzen auslösen, die sich über 4-72 Stunden hinziehen können. Begleitet werden diese Anfälle von Appetitlosigkeit und/oder Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheue, Lärm- sowie Geruchsempfindlichkeit. Körperliche Aktivitäten verstärken die Schmerzen. Leidet ein Patient über mehrere Tage im Monat an Migräneattacken, so besteht die Gefahr, dass die Migräne chronisch wird. Manche Patienten haben zudem vor einem Anfall eine sog. "Aura", die meist visuelle oder andere sensorische Wahrnehmungsstörungen, z.B. Seh- oder Sprachprobleme verursacht.

Die komplexe Erkrankung betrifft zwischen 10 und 15 % der Bevölkerung. Zwischen dem 35. und dem 45. Lebensjahr ist die Möglichkeit an einer Migräne zu erkranken am höchsten; Frauen sind drei Mal häufiger betroffen als Männer.

3. Formen der Migräne

Grundsätzlich werden 3 Gruppen von Kopfschmerzen unterschieden. Migräne gehört zur ersten Gruppe:

1. **Primäre** Kopfschmerzerkrankungen
 - Migräne (ohne/mit Aura)
 - Chronische Migräne
 - Spannungs- und Clusterkopfschmerzen
 - Andere primäre KopfschmerzenDie Schmerzen treten als Hauptsymptom auf, ohne dass eine andere Erkrankung vorliegt.
2. **Sekundäre** Kopfschmerzerkrankungen
Das sind Kopfschmerzen, die als Symptom (z.B. durch eine Erkrankung) auftreten.
3. Kraniale Neuralgien, zentraler und primärer Gesichtsschmerz und **andere** Kopfschmerzen
Dies betrifft Schmerzen, die aufgrund geschädigter Nerven (z.B. einer Entzündung) im Bereich von Kopf, Hals und Gesicht auftreten.

3.1. Migräne ohne Aura

Am häufigsten sind Migräneanfälle ohne vorherige Aura. Bei den meisten Patienten ist nur eine Kopfseite betroffen. Die Seite kann jedoch während einer Attacke und von Anfall zu Anfall wechseln.

Typische **Symptome** sind:

- Pulsierend-pochende Schmerzen
- Mittel bis hoch intensiver Schmerz, der bei körperlichen Routinebewegungen stärker wird
- Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit und Geruchsabneigungen
- Allgemeines Krankheitsgefühl

3.2. Migräne mit Aura

Vor einer Schmerzattacke kommt es bei ca. 15 % der Betroffenen zu einer Aura, die bis zu 60 Minuten anhalten kann. Häufig verbunden mit visuellen und neurologischen Störungen ist diese Migräneform besonders belastend, da sie zusätzlich Ängste vor einer anderen Erkrankung auslösen kann.

Typische **Symptome** sind:

- Sehstörungen, z.B. eingeschränktes Gesichtsfeld, Flimmern, Blitze, verschwommenes oder verzerrtes Sehen, Sehen von Doppelbildern
- Sprachstörungen
- Sensibilitätsstörungen, z.B. Kribbeln im Gesicht, in den Armen, den Händen
- Lähmungserscheinungen
- Drehschwindel
- Gleichgewichts- und Orientierungsprobleme

3.3. Chronische Migräne

Treten die Migräneattacken mindestens 3 Monate lang und an 15 und mehr Tagen im Monat auf, so besteht die Gefahr einer Chronifizierung der Migräne, vorausgesetzt es liegt kein Übergebrauch an Medikamenten vor. Bis zu 14 % der Betroffenen entwickelt im Laufe eines Jahres eine chronische Migräne.

Die genaue Bestimmung der Kopfschmerzform sollte bei einem spezialisierten Arzt persönlich besprochen werden. Adressen zertifizierter Ärzte bietet die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter www.dmkg.de/experten.html.

4. Ursachen und Triggerfaktoren

Die Ursachen für die Funktionsstörungen im Gehirn, welche die Migräne auslösen, sind immer noch nicht erforscht. Vermutet wird ein Zusammenwirken von genetischen und Umweltfaktoren. Da die Ursachen nicht bekannt sind, sind diese Kopfschmerzen auch nur selten heilbar.

Bekannter sind dagegen manche Auslöser für die Schmerzattacken, die sog. **Trigger**. Sie sind individuell sehr verschieden und ihnen gilt in der [Behandlung](#) das Hauptaugenmerk.

Mögliche **Triggerfaktoren** bei Migräne sind:

- Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus
- Stress, emotionale Anspannung, plötzliche Entspannung
- Hormonelle Schwankungen, bei Frauen z.B. Schwankungen im Zusammenhang mit Periode und Eisprung
- Bestimmte Substanzen (v.a. Alkohol, Drogen und Nikotin), selten auch Nahrungsmittel
- Schwankungen des Koffein-Spiegels
- Überempfindlichkeit gegenüber Reizen
- Erhöhte Anfälligkeit für psychische und körperliche Erkrankungen

Die Patienten können bei einem Anfall oft nicht arbeiten und auch das Privatleben ist erheblich eingeschränkt. Es empfiehlt sich daher, die eigenen Kopfschmerzen und individuellen Triggerfaktoren zu beobachten, um Migräneattacken vorzubeugen. Hier kann ein Kopfschmerz-Kalender, in dem Stärke, Dauer und eingenommene Medikamente dokumentiert werden, hilfreich sein.

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft bietet unter www.dmkg.de > Patienten > DMKG Kopfschmerzkalender Kalender in verschiedenen Sprachen zum Download an.

5. Praxistipp

Kostenloser Download: [Ratgeber Migräne](#) als PDF mit Informationen zu allen oben stehenden Themen und den Informationen in den nachfolgend verlinkten Artikeln.

6. Verwandte Links

[Migräne](#)

[Migräne > Behandlung](#)

[Schlafhygiene](#)

[Migräne > Beruf](#)

[Migräne > Familie](#)

[Migräne > Frauen](#)

[Migräne > Finanzielle Hilfen](#)

[Migräne > Kinder](#)

[Migräne > Schwerbehinderung](#)

[Migräne > Urlaub und Sport](#)