

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

## Migräne > Allgemeines

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Leitsymptom der Migräne sind Kopfschmerzen, die anfallartig auftreten und meist von weiteren Symptomen wie z.B. Übelkeit und Überempfindlichkeit gegenüber Reizen begleitet werden. Was eine Migräneattacke auslöst (sog. **Trigger**) ist individuell verschieden. Migränapatienten können durch Selbstbeobachtung solche Trigger ausfindig machen und lernen, einen guten Umgang damit zu finden (Triggermanagement).

### 2. Kurzinfo zur Krankheit

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzerkrankungen, deren genaue Ursachen bis heute nicht bekannt sind. Fest steht jedoch, dass Vererbung in vielen Fällen eine Rolle spielt.

Typisch sind wiederkehrende "Migräneattacken", die einseitige pulsierend-pochende Kopfschmerzen auslösen, die sich über 4–72 Stunden hinziehen können. Begleitet werden diese Anfälle fast immer von Appetitlosigkeit und häufig auch von 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.

Fast jede 3. Frau und mehr als jeder 5. Mann leidet irgendwann im Leben an Migräne. Zwischen 10 und 15 % der Bevölkerung geben in Studien an, innerhalb des letzten Jahres mindestens eine Migräneattacke erlebt zu haben. Die Attacken treten am häufigsten und schwersten bei Erwachsenen im Alter von 20 bis 50 auf. Meist beginnt die Migräne jedoch schon im Jugendalter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Näheres unter [Migräne > Frauen](#).

### 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 einigen Betroffenen zu einer Aura, die in der Regel nicht länger als eine Stunde anhält. 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 und episodische Migräne

Eine **episodische Migräne** liegt vor, wenn die Migräneattacken seltener als 15 mal im Monat auftreten.

Treten die Migräneattacken nach einer episodischen Migräne mindestens 3 Monate lang an mindestens 15 Tagen im Monat auf, so handelt es sich um eine **chronische Migräne**. Ausnahmen: Bei einem Übergebrauch von Medikamenten oder anderen Ursachen wird **keine** chronische Migräne diagnostiziert. Bis zu 14 % der Betroffenen entwickeln 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](http://www.dmkg.de/experten.html).

## 4. Ursachen und Triggerfaktoren

Die Ursachen für die Funktionsstörungen im Gehirn, welche die Migräne auslösen, sind immer noch nicht ausreichend erforscht.

Vermutet wird ein Zusammenwirken von genetischen und Umweltfaktoren. Da die Ursachen nicht bekannt sind, sind diese Kopfschmerzen auch nur selten heilbar.

Nur bei sog. familiärer Migräne wurde eine genetische Mutation als eindeutige Ursache ausfindig gemacht. Ansonsten sind aber bereits eine ganze Reihe genetischer Risikofaktoren für das Auftreten von Migräne bekannt. Die Forschung ist jedoch hier noch nicht so weit, aus einer Genanalyse auf ein bestimmtes Migränenerisiko schließen zu können.

Es gibt viele Studien zu den **Triggern**, die bei Menschen mit einer entsprechenden Anfälligkeit Migräneattacken auslösen können, wobei häufig unklar bleibt, wann es sich um echte und wann nur um gefühlte Trigger handelt. Vielfach ist ungeklärt, wann es sich um Auslöser oder um Folgen der Migräne handelt. Offen ist z.B. ob Wetterumschwünge zu Migräneattacken führen oder ob eher die Vorboten einer Migräneattacke zu Wetterfühligkeit führen und ob erhöhter Schokoladenkonsum Migräneattacken auslöst oder ob Vorboten der Attacken zu Heißhunger auf Schokolade führen.

Die Trigger sind individuell sehr verschieden und ihnen gilt in der **Behandlung**, neben der Vorbeugung und Linderung mit Medikamenten, ein Hauptaugenmerk.

Mögliche **Triggerfaktoren** bei Migräne sind z.B.:

- Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus
- Stress, emotionale Anspannung, plötzliche Entspannung
- Veränderungen des Stresslevels
- 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

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](http://www.dmkg.de) > **Patienten** > **DMKG Kopfschmerzkalender** Kalender in verschiedenen Sprachen zum Download an.

Statt strenger Vermeidung erkannter Trigger wird heute bisweilen ein Triggermanagement empfohlen, bei dem sich die Patienten den Triggern in geringem Umfang aussetzen. Denn eine strenge Vermeidung führt nicht nur zu Stress und verringerter Lebensqualität, sondern kann auch dazu führen, dass die Patienten empfindlicher werden und immer neue Trigger hinzukommen oder schon geringe Auslöser zu Migräneattacken führen können. Eine dosierte Konfrontation mit Triggern kann hingegen zu einer Art Abhärtung führen. Außerdem gibt es viele Trigger, die schlicht unvermeidbar sind.

#### **4.1. Apps zum Triggermanagement**

Heute werden zur Dokumentation von Symptomen und Auslösern und zum Triggermanagement auch verschiedene Apps (kostenfrei und kostenpflichtig) angeboten. Die Krankenkassen übernehmen auf Rezept die Kosten einer solchen App, wenn das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sie in das Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen aufgenommen hat. Näheres unter [Digitale Gesundheitsanwendungen](#) .

### **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](#)