

# Kopfschmerz und Migräne

So bekommen Sie den Kopf frei

**Wenn Betroffene Migräne haben, geht für sie gar nichts mehr. Sie liegen im Bett, die Fenster sind abgedunkelt, jedes zu laute Geräusch ist eine Tortur. Tage wie diese kennen rund acht Millionen Menschen in Deutschland. Laut MigräneLiga e. V. leidet etwa jeder Zehnte unter Migräne.**

„Der Schmerz fühlt sich typischerweise pulsierend und stechend an und ist am stärksten rund um Schläfen, Stirn und Augen ausgeprägt“, erklärt der Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein, Privatdozent Dr. Charly Gaul. „Meist ist nur eine Seite des Kopfes betroffen. Oft kommen dazu noch Übelkeit und Erbrechen.“

Migräne beginnt häufig in der Pubertät und kann viele Jahre fortbestehen. Am häufigsten treten die Attacken zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Bei den Patienten, die bei ihm Hilfe suchen, beobachtet Gaul großen Leidensdruck. „Viele haben mehr als jeden zweiten Tag Kopfschmerzen – eine enorme Belastung. Ganz klar leidet da das generelle Wohlbefinden. So treten zum Beispiel auch Depressionen, Angststörungen und Panikattacken bei Patienten mit chronischen Kopfschmerzen deutlich gehäuft auf.“

## Kopfschmerzen – primär oder sekundär

Betrachtet man die verschiedenen Arten von Kopfschmerzen, gehört Migräne zu den primären Kopfschmerzen. Das bedeutet, dass der Kopfschmerz selbst das Hauptsymptom ist und nicht durch eine andere Erkrankung ausgelöst wird. 90 Prozent aller von Kopfschmerzen betroffenen Menschen leiden unter

primären Kopfschmerzen, denn hierzu zählen auch die landläufig als „Kopfschmerzen“ bekannten Beschwerden. Mediziner bezeichnen diese als Spannungskopfschmerz. Er ist beidseitig, dumpf-drückend und dauert Stunden, manchmal Tage. Anders als die Migräne bringt er aber meist keine Übelkeit und Licht- sowie Geräuschempfindlichkeit mit sich.

Sekundäre Kopfschmerzen hingegen haben ihre Ursache in anderen Erkrankungen. „Hier ist wichtig, die genaue Ursache aufzudecken“, erklärt Gaul. „Lästig, aber harmlos sind Kopfschmerzen als Begleiterscheinung von grippalen Infekten oder Nebenhöhlenentzündungen. In seltenen Fällen können Kopfschmerzen aber auch eine Hirnhautentzündung oder Hirnblutung anzeigen. Diese muss dann natürlich schnell behandelt werden.“

## Triptane hemmen Neurotransmitter

Ob Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol oder Mischpräparate – bei akuten Kopfschmerzen sind Schmerzmittel der erste Weg, um die Beschwerden zu lindern. Auch Begleitsymptome von Migräne verringern die Tabletten häufig. Bleiben



diese bestehen, kann es helfen, zusätzlich Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen einzunehmen.

Was aber ist, wenn sich Migräne allein mit Schmerzmitteln nicht behandeln lässt? „Für den Fall gibt es spezielle Migränemittel, sogenannte Triptane“, erklärt der Experte. Sie wirken, indem sie bei einer akuten Attacke das Gehirn gezielt daran hindern, die Substanzen freizusetzen, die den Schmerz auslösen. „Sie müssen sich das so vorstellen: Das Gehirn selbst ist nicht schmerzempfindlich, sondern nur der Bereich der Hirnhäute. Die meisten Kopfschmerzarten entstehen dadurch, dass im Hirnstamm Neurotransmitter ausgesendet werden, die in Richtung Hirnoberfläche wandern und dort zu einer entzündungsähnlichen Reaktion an Hirnhäuten und Gefäßen führen. Hierher rührt dann auch die Überempfindlichkeit gegen äußere Einflüsse, wie Licht, Lärm und Erschütterungen.“

Patienten, die häufig unter Kopfschmerzen leiden, können diesen auch vorbeugen, indem sie täglich Medikamente einnehmen. Bei Migräne werden dabei Betablocker und Flunarizin verwendet, sowie Topiramast und Valproat aus der Epilepsiebehandlung. Auch natürliche Präparate, wie Magnesium, Coenzym Q10, Vitamin B2 und Pestwurz, können Kopfschmerzen entgegenwirken. Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp kommen auch spezielle Antidepressiva zum Einsatz.

## Neue Therapiemethoden: Botox und Stromimpulse

Noch neu im Bereich der Migräne-Therapie ist indes ein Wirkstoff, der vor allem aus dem Bereich der kosmetischen Medizin bekannt ist: Botulinumtoxin, kurz Botox. Botox reduziert Mimikfalten dadurch, dass es Nervenimpulse blockiert und so Muskelaktivitäten hemmt. „Diese Eigenschaft lässt sich auch für die Kopfschmerztherapie nutzen“, erklärt Gaul. „Indem Botox verhindert, dass Neurotransmitter übertragen werden, kann es die Schmerzweiterleitung stoppen.“ Die Therapie mit Botox eignet sich für Patienten, die mehr als 15 Tage im Monat unter Migräne leiden. Mit einer dünnen Nadel erhalten sie 30 bis 40 Botox-Injektionen in die Muskulatur rund um den Kopf. Die Wirkung hält etwa drei Monate an, danach wird die Behandlung wiederholt.

Andere neue Therapien wiederum setzen auf die elektrische Stimulation von Nerven. Diese geschieht zum Teil durch die Haut hindurch: Bei der Nervus-Supraorbitalis-Stimulation und der Nervus-Vagus-Stimulation tragen die Patienten 20 Minuten täglich auf der Stirn beziehungsweise am Hals einen Stimulator, der elektrische Signale aussendet. Eine aufwendigere Methode ist die elektrische Stimulation des großen Hinterhauptsnervs (Okzipitale Nervenstimulation). Dabei implantieren Ärzte eine Elektrode mit einem Kabelsystem und einem

## Kopfschmerzen – eine Frauenkrankheit?

Fast alle Kopfschmerzerkrankungen betreffen Frauen deutlich häufiger als Männer. Grund dafür scheint der schwankende Hormonspiegel im weiblichen Zyklus zu sein. Die Wechseljahre verschaffen daher häufig Linderung.



Generator in den Kopf. „Die Operation sollte aber nur in spezialisierten Zentren durchgeführt werden, da sie auch Risiken birgt, wie zum Beispiel eine Infektion oder einen Kabelbruch“, betont der Mediziner.

## Ausdauersport und Entspannungstechniken

Trotz aller Maßnahmen der modernen Medizin: An erster Stelle sollten Patienten immer versuchen, durch das richtige Verhalten im Alltag Kopfschmerzen bestmöglich vorzubeugen. Tatsächlich gibt es einiges, was Betroffene tun können, um Kopfschmerzen und Migräne möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.



„Die Grundregel: viel Bewegung, wenig Stress, genug Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend trinken“, sagt der Experte.

„Ich rate meinen Patienten, etwa dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Ausdauersport zu betreiben. Auch Entspannungsverfahren, wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, können viel bewirken.“ Kopfschmerz-Patienten, die einen gesunden Lebenswandel verinnerlichen, auch an hektischen Tagen auf die Bedürfnisse ihres Körpers hören und dazu vorbeugende Therapien nutzen, sind damit ihren Beschwerden gegenüber heutzutage gut gewappnet.

Verena Wenz



## Unser Experte

Dr. med. Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein und Mitautor des „Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne“, 140 Seiten, 11,95 €, E-Book oder Print-Ausgabe, erhältlich zum Beispiel über [www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de)