

Migräne zählt neben dem Spannungskopfschmerz zu den häufigsten Kopfschmerzen. Rund 8 bis 12 Prozent der Erwachsenen und 4 bis 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden darunter. Während bei Kindern und Jugendlichen vor der Pubertät Jungen und Mädchen zu gleichen Teilen betroffen sind, leiden bei Erwachsenen Frauen deutlich häufiger an Migräne.

Um eine Migräne zu diagnostizieren, ist eine gründliche Abklärung der Vorgeschichte wichtig. Liegt ein unauffälliger, neurologischer Untersuchungsbefund vor, der andere Erkrankungen ausschliesst, kann dies auf eine mögliche Migräne hinweisen. Beachtet werden muss jedoch, dass der Migräne-Kopfschmerz nach der **Klassifikation der internationalen Kopfschmerzgesellschaft** bestimmte Kriterien erfüllen muss (mindestens zwei Punkte müssen zutreffen):

1. Der Kopfschmerz ist einseitig.
2. Der Kopfschmerz hat einen pulsierenden, pochenden Charakter.
3. Der Schmerz hat eine mittlere bis starke Intensität.
4. Körperliche Aktivitäten wie zum Beispiel Treppensteigen verstärken den Schmerz.

Während der Kopfschmerzdauer muss mindestens einer dieser Punkte zutreffen:

1. Der Betroffene verspürt Übelkeit oder muss sogar erbrechen.
2. Der Betroffene ist licht- oder lärmempfindlich.

Weiters kann der Schmerz zwischen 4 bis 72 Stunden andauern.

Mitunter kündigen sich die Kopfschmerzen mit einer sogenannten Aura an. Dabei treten unmittelbar vor oder zu Beginn des Kopfschmerzes neurologische Symptome auf, die sich über 5 bis 20 Minuten entwickeln und wieder zurückbilden. Am häufigsten kommt es zu Sehstörungen. Betroffene schildern, dass sie farbige Blitze und Zacken sehen. Es kann jedoch auch vorkommen, dass es Ausfälle im Gesichtsfeld, Gefühlsstörungen, Sprachstörungen, Lähmungen usw. gibt.

Eine Migräne kann erfolgreich behandelt werden: Einerseits gibt es wirksame Medikamente und andererseits sollte auf die Vorbeugung der Migräne gesetzt werden. Eine akute Migräneattacke wird mit klassischen Schmerzmitteln in Kombination mit Medikamenten gegen Übelkeit behandelt. Auch spezielle Migränemedikamente können helfen.

Die Spezialistin:

Dr. Dominique Flügel, Oberärztin m.b.F. der Klinik Neurologie, Kantonsspital St. Gallen

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Zehn Tipps für Migräne-Patienten zur Vorbeugung

(aus Informationen der Deutschen Migräne-
und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG))

1. **Behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei**
Dies gilt vor allem auch am Wochenende, denn Änderungen können eine Attacke auslösen.
2. **Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser**
Führen Sie einen Kopfwehkalender und erkennen Sie auslösende Faktoren für Ihre Attacken. Meiden Sie mögliche Störfaktoren wie etwa den Genuss von zuviel Käse, Schokolade, Alkohol oder Nikotin.
3. **Meiden Sie Saunabesuche**
Die starken Temperaturschwankungen können eine Attacke auslösen. Bringen Sie Ihren Kreislauf anderweitig auf Trab, zum Beispiel durch Sport.
4. **Treiben Sie Sport**
Joggen Sie, gehen Sie spazieren, radeln oder schwimmen. Das hilft beim Entspannen und beugt Attacken vor.
5. **Hetzen Sie nicht in den Urlaub**
Warum soll man sofort am Abend des letzten Arbeitstages mit vielen anderen auf der Autobahn Richtung Süden fahren? Gönnen Sie sich einen kleinen „Vorurlaub“, in dem Sie in aller Gemütsruhe Ihre Koffer packen und alle notwendigen Vorbereitungen treffen.
6. **Planen Sie Ihren Tagesablauf**
Unverhofft kommt zwar oft vor aber planen Sie nur Dinge ein, die Sie wirklich an einem Tag schaffen können. Dazu braucht es etwas Vorbereitung.
7. **Lernen Sie „Nein“ sagen**
Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die Sie nicht tun wollen. Das stresst Sie nur unnötig.
8. **Seien Sie kein Prinzipienreiter**
Prinzipien mögen sinnvoll und hilfreich sein. Lassen Sie jedoch öfter einmal Fünfe gerade sein.
9. **Bitte keinen 48-Stundentag**
Überfordern Sie sich nicht. Lassen Sie Dinge auch einfach einmal liegen. Nicht: Was du heute kannst besorgen..., sondern: Morgen ist auch noch ein Tag!
10. **Bitte geniessen Sie mehr ...**
... denn Sie leben nur einmal!

Weiterführende Infos

- www.headache.ch
- www.dmkg.de