

Definition

Wiederkehrende, anfallsartige, oft pulsierende Kopfschmerzen, die meist einseitig auftreten und oft von vegetativen Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmscheu aber auch neurologischen Funktionsstörungen wie Sehstörungen und Sensibilitätsstörungen begleitet sind.

Vorkommen

Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Es zeigt sich eine Tendenz, dass oft sehr leistungsorientierte, ehrgeizige und perfektionistische Menschen betroffen sind.

Ursachen

Die Ursachen der Migräne sind unklar. Eine erbliche Anlage kann ein Grund dafür sein. Es werden auch immer mehr organische Gründe für die Anfälle gesucht. In den meisten Fällen ist die Migräne jedoch stressbedingt.

Zu den **auslösenden Faktoren** gehören:

- Hormonelle Veränderungen, z.B. Menstruation
- Umwelt- und Klimaeinflüsse
- Nahrungs- und Genussmittel: im Besonderen diejenigen, welche die Aminosäure Tyramin enthalten. Das sind z.B. Rotwein, Käse und Schokolade. Auch koffeinhaltige Getränke können Anfälle auslösen.
- Psychische Faktoren wie Stress und Belastung aber auch Entlastung z.B. am Wochenende
- Unterzuckerung
- Medikamente, hier besonders Schmerzmittel

Symptome

Typische Symptome sind:

- Wiederkehrende, anfallsartige Kopfschmerzattacken, oft einseitig
- Übelkeit und Erbrechen
- Licht- und Lärmscheu, Abneigung gegen Erschütterung, Berührung, Gesellschaft, etc.

Neurologische Störungen:

- Sehstörungen, Sensibilitätsstörungen, Lähmungen (seltener)
Die Migräne beginnt oft in den frühen Morgenstunden und kann Stunden bis Tage anhalten.

Einteilung

Man unterscheidet Migräne mit und ohne Aura.

- **Migräne ohne Aura**
Hierbei handelt es sich um die so genannte einfach Migräne, die sich in ihren typischen Symptomen zeigt (wie oben beschrieben)
- **Migräne mit Aura**
Hierbei handelt es sich um die so genannte klassische Migräne, bei der es vor dem Anfall zu kurzzeitigen neurologischen Funktionsstörungen wie z.B. Seh- oder Sensibilitätsstörungen oder seltener auch Lähmungen kommt.

Wichtig !

Andere Erkrankungen im Kopfbereich wie Hirntumore, Meningitis, etc. sollten beim Neurologen abgeklärt werden. Bei der neurologischen Untersuchung beim Arzt sind die Befunde bei Migräne unauffällig. Erkannt wird die Migräne über die Symptome und ev. die Familienanamnese.



Tipps

Da die Migräne den Alltag und das Leben eines Menschen massiv einschränken kann, ist es umso wichtiger, dass die Betroffenen sich darum kümmern. Das Verschreiben von Schmerzmitteln zeigt sich oft als überbrückende Massnahme aber leider nicht als richtige Heilung. Die betroffenen Personen sollten eine tief greifende Therapieform wählen, auf die sie sich einlassen können. In meiner Praxis kommt hier vor allem die konstitutionelle Homöopathie, die manuelle Lymphdrainage und der Emotionale Stressabbau zum Zuge.

Wenn Sie an Migräneanfällen leiden, könnten die folgenden Tipps für Sie eventuell nützlich sein. Eine tief greifende Therapie ersetzt es allerdings nicht.

- Trinken Sie jeden Tag genügend Wasser. Täglich 2-3 Liter sollten mind. möglich sein.
- Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch um die Zusammenhänge zwischen äusseren Faktoren und ihren Migräneanfällen heraus zu finden. So können die so genannten Trigger (Auslöser) gemieden werden.
- Besonders wertvoll sind Belastungsabbauende Therapieformen und Entspannungstherapien wie Yoga, Autogenes Training, etc. Schaffen Sie auch einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung und achten Sie auf einen ausgeglichenen Schlaf-wach-Rhythmus. Wenn Sie zum Ausgleich Sport wählen, achten Sie darauf, dass die spielerische Komponente und nicht die Leistung im Vordergrund liegt. Es eignen sich besonders Ballsportarten.
- Blockierte Halswirbel können eine Migräne mitverursachen. Ein Besuch beim Osteopathen oder Chiropraktiker könnte hier helfen.
- Bei manchen Patienten, besonders wenn es sich um stressbelasteten Kopfschmerz handelt, hilft es zur Vorbeugung eine Magnesium-Kur zu machen. Im Anfall selber hilft es eher selten.
- Bei einigen Menschen wirkt Heilfasten heilend auf ihre Migräne, da die Stoffwechselfunktionen entlastet und Schlackenstoffe ausgeschieden werden. Dabei kann es sein, dass sich die Symptome zu Anfang verschlimmern und erst später Schmerzfreiheit eintritt. Fastenanfängern sei eine Fastenkur in einer Klinik empfohlen.
- Überprüfen Sie ihren Medikamentenkonsum und klären Sie ab, ob es sich um einen medikamenteninduzierten Kopfschmerz handelt. Das Absetzen von Schmerzmitteln sollte unter ärztlicher Aufsicht geschehen.

