

LEIDEN
Oft halten die Beschwerden sogar mehrere Tage lang an

DIAGNOSE
Dr. Axel Heinze (43) von der Schmerzambulanz Kiel erläutert eine MRT-Aufnahme



TRIPTANE • ENTSPANNUNG • VITALSTOFFE

Diese Mittel lindern Migräne wirklich!

die MODERNE, AKTUELLE ILLUSTRATIONEN

neue woche

Experten beantworten die wichtigsten Fragen

Wie erkenne ich Migräne?
Die Schmerzen sind pulsierend, pochend und sehr stark. Sie treten halbseitig auf und können die Seite wechseln. Manchmal breiten sie sich auch über den ganzen Kopf aus. Die Anfälle können bis zu 72 Stunden dauern. Typisch: Bei Bewegung nehmen die Schmerzen zu. Begleitend treten oft Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit auf.

Wann sollte man zum Arzt gehen?
Wenn Attacken häufiger als zehn Tage im Monat auftreten, ihre Stärke zunimmt oder die Lebensqualität stark beeinträchtigt ist. Die Diagnose ergibt sich aus der Beschreibung der Symptome und einer neurologischen Untersuchung. „Com-

puter- oder Magnetresonanztomografie sind nur erforderlich, wenn Zweifel bestehen, dass die Diagnose richtig ist“, sagt Dr. Axel Heinze, leitender Oberarzt in der Schmerzambulanz Kiel.

Was lindert die Schmerzen?
Bei leichter bis mittelschwerer Migräne helfen Präparate mit Acetyl-

salicylsäure, Ibuprofen, Naxopren, Diclofenac oder Paracetamol. Bei schweren Attacken bringen spezielle Migränemittel, die Triptane, Besserung. Der Arzt kann sie verschreiben, es gibt aber



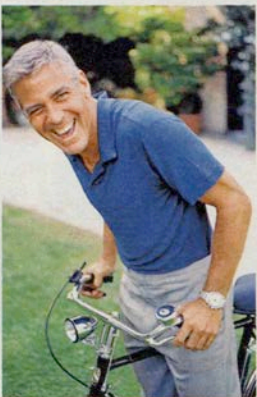
HILFE Kündigt sich eine Attacke an, bleibt den Betroffenen oft nur die Einnahme von Medikamenten

inzwischen auch rezeptfreie Produkte in der Apotheke. Am besten lassen Sie sich vom Arzt ein Mittel empfehlen.

Wann ist der beste Zeitpunkt für die Einnahme?
Frei verkäufliche Mittel wirken in aller Regel umso besser, je früher sie eingenommen werden. Zwar können Triptane noch in einer fortgeschrittenen Attacke wirksam sein, aber auch hier ist der Behandlungserfolg bei rechtzeitiger Einnahme größer. Generell gilt: Tabletten sollten dann genommen werden, wenn man sich sicher ist, dass sich ein Migräneanfall entwickelt. Also nicht erst auf dem Höhepunkt, aber auch nicht bei den ersten,



BIRGIT SCHROWANGE
Die TV-Lady (53) hat ihre Migräne mit Triptanen in den Griff bekommen



GEORGE CLOONEY
Der Schauspieler (50) litt nach einer Rückenverletzung unter Migräne. Sein Vater musste vor Kurzem wegen starker Kopfschmerzen ins Krankenhaus

noch leichten Kopfschmerzen. Manchmal sind zusätzlich auch Medikamente gegen Übelkeit notwendig – fragen Sie Ihren Arzt.

Was hilft begleitend?
Während einer Attacke ist Ruhe wichtig. Ziehen Sie sich zurück und dunkeln Sie das Zimmer ab. Tragen Sie den Zeitpunkt und die Begleitumstände der Attacken in ein Migränetagebuch ein. So kommen Sie auch möglichen Auslösern auf die Spur. Einen neuen Online-Kalender gibt es unter www.schmerzambulanz.de.

Wie kann man vorbeugen?
Studien haben gezeigt, dass Akupunktur die Häufigkeit von Migräne-

attacken verringern und die Schmerzintensität senken kann (30 bis 70 € pro Sitzung, Kasse zahlt nicht). Auch die vorbeugende Gabe von Magnesium hat sich bewährt: In Kombination mit Vitamin B2 und Coenzym Q10 verbessert es den Energiestoffwechsel der Nervenzellen im Gehirn (z.B. in „Migravent“, Apotheke). Empfohlen werden auch Entspannungsübungen: Geeignet sind z.B. Yoga oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie meditative Musik.

Gibt es neue Ansätze?
Ein neuer, vielversprechender Wirkstoff ist Telcagepant. Er blockiert einen Botenstoff, der maßgeblich für die Kopf-

schmerz-Attacke mitverantwortlich ist. In Studien hat er sich als genauso wirksam wie Triptane erwiesen. Telcagepant ruft jedoch seltener Nebenwirkungen hervor. Zudem haben Forscher ein Gen entdeckt, das einige Menschen besonders anfällig für Migräne macht. Deshalb kann man jetzt genauer untersuchen, wie Anfälle ausgelöst werden, und neue Therapien entwickeln.

Wo bekomme ich weitere Infos?
Wichtige Regeln finden Patienten im Internet unter www.freizeitfreunde.de, Rubrik „Neue Themen“, Stichwort „Migräne“
MigräneLiga, Unter der Ruth 9, 65462 Ginsheim-Gustavsburg. Internet: www.migraeneliga.com

INFO DIAGNOSE & THERAPIE

Der Experte: „Schokolade wird zu Unrecht als Auslöser verdächtigt“

Es gibt verschiedene Auslöser von Migräne. „Typisch sind z.B. der Hormonabfall vor der Menstruation, Stress-Situationen bzw. die Erholung nach dem Stress oder auch Störungen im Schlafwach-Rhythmus“, sagt Dr. Axel Heinze (43, Foto), leitender Oberarzt in der Schmerzambulanz Kiel.



Häufig stehen auch Lebens- oder Genussmittel unter Verdacht. „Zutreffend ist das für Gerichte, die den Geschmacksverstärker Natriumglutamat enthalten, und für Alkohol“, so Dr. Heinze. Schokolade kann vom Verdacht, Migräne auszu-

lösen, jedoch freigesprochen werden: „Der Heißhunger auf die Süßigkeit ist vielmehr ein Vorbote der Migräneattacke. Der Kopfschmerz kommt – unabhängig davon, ob man dem Appetit auf Schokolade nachgibt oder nicht.“

Oft wird Migräne auch dadurch ausgelöst, dass zu wenig gegessen wird. Eine regelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt ist die beste Vorbeugung.

