



Disco im Hirn oder gleich ein ganzes Techno-Festival? Migräneattacken äußern sich bei jedem anders. Die einzige Gemeinsamkeit ist ihr plötzliches Auftreten

SCHON WIEDER MIGRÄNE

MIGRÄNEPATIENTEN HABEN NICHT NUR MIT EXTREMEN SCHMERZEN ZU KÄMPFEN – SONDERN AUCH MIT DEM UNWISSEN DER ANDEREN UND DEM EIGENEN PERFEKTIONISMUS. WAS DAGEGEN HILFT, VON VORSORGE BIS AKZEPTANZ

Text Jessica Benjatschek

Hoffen, kämpfen, aushalten: Das ist ein vertrautes Mantra für Menschen mit Migräne. Kommt die Attacke, fühlt sich das an wie eine Magen-Darm-Grippe, man ist so schwach, dass der Körper nicht mehr mitspielt, und hat die stärksten Kopfschmerzen seines Leben – so beschreibt es jedenfalls Autorin Bianca Leppert. Die aus eigener Erfahrung weiß: Migränebetroffene gehen nicht nur einen langen Leidensweg, bis sie etwas finden, das Linderung bringt. Ihnen macht noch mehr zu schaffen: die Vorurteile der anderen und der eigene (Leistungs-)Anspruch, sich die Krankheit bloß nicht anmerken zu lassen.

Migräne zählt zwar zu den weltweit häufigsten Krankheiten und sorgt mit für die meisten Arbeitsausfälle – sie hat aber nach wie vor das Image der bequemen Ausrede, falls man keinen Bock auf Sex hat oder blaumachen will. Diese fehlende Akzeptanz und dass Migräne zum Club der „unsichtbaren“ Krankheiten gehört, macht es Betroffenen besonders schwer, über ihre Erkrankung zu reden. „Mir hat oft zu schaffen gemacht, dass man eben keine lila Punkte auf der Stirn bekommt und nicht für alle sichtbar Schnupfen hat“, sagt Bianca Leppert, die seit 20 Jahren mehrmals im

Monat Migräne hat. Mit ihrem Podcast „Ich hab Migräne. Und was ist deine Superkraft?“ klärt sie über die Krankheit auf und hat auch ein Buch daraus gemacht. Von ihren Followern bekommt sie großen Zuspruch, viele schreiben, dass sie sich mit ihrem Problem endlich nicht mehr so alleingelassen fühlen.

MEHR FRAUEN SIND BETROFFEN

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass nur 40 Prozent aller Menschen mit Migräne die Krankheit überhaupt diagnostiziert bekommen. Für Bluthochdruck gibt es Messgeräte, bei Rückenschmerzen zeigt der Kernspin ein auffälliges Ergebnis. „Aber die Symptome während einer Migräneattacke sind nicht nachweisbar“, sagt Dr.

Astrid Gendolla, Essener Neurologin mit der Zusatzqualifikation Spezielle Schmerz- und Psychotherapie.

Gerade Nichtbetroffene sollten daher wissen: Migräne wird, anders als beim Spannungskopfschmerz, schlimmer, wenn man den Kopf bewegt, läuft, hüpf, Treppen steigt. Die Schmerzen halten vier bis 72 Stunden an. Bei 15 bis 20 Prozent gehen den Schmerzen auch neurologische Ausfallsymptome voraus – die sogenannte Aura. Dabei kann es zu einseitigen Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen kommen, bei einigen Menschen wird die Zunge taub, sie sehen zeitweise plötzlich doppelt oder auf einem Auge gar nichts mehr.

Niemand weiß, was eine Attacke auslöst und wieso sie wieder aufhört. Man weiß aber, dass Migräne direkt im Hirn entsteht und zwei Mechanismen den Schmerz auslösen: „Die Blutgefäße engen und weiten sich und Schmerzbotenstoffe werden auf die Hirnhaut ausgeschüttet; dann versuchen andere Zellen, diese Botenstoffe abzuräumen: Das nennt man neurogene Entzündung“, sagt Gendolla. Ungeklärt ist, warum Migräne zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr öfter auftritt, ab dem 55. langsam abklingt und deutlich mehr Frauen als Männer betrifft. Studien zeigen ▶

WAS IST MIGRÄNE?

Jede fünfte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an der Reizverarbeitungsstörung Migräne, weltweit sind zehn bis zwölf Prozent aller Menschen betroffen. Charakteristisch für Migräne sind pulsierende, einseitige Kopfschmerzen in unregelmäßigen Abständen, die oft einhergehen mit Lärm-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit, Übelkeit und Schwindel.



lediglich Tendenzen, worauf man Migräne zurückführen könnte. Mädchen und Jungen sind noch gleich oft betroffen, ab der Pubertät verschiebt sich das Ver-

hältnis zu 3:1. Das werde dem Abfall von Hormonen im weiblichem Zyklus zugeschrieben, sagt Gendolla, „aber Frauen haben ja nicht nur während der Menstruation Migräne. Gute Gründe gibt es dafür also eigentlich nicht.“

normalen Alltagsstress sie runterschlucken. Ihrer Erfahrung nach sind Menschen mit Migräne überdurchschnittlich leistungsbereit und würden alles geben, um das Attackenrisiko zu minimieren. Vermutlich würde ihnen zu Hause nie der Kaffe ausgehen – so gut seien sie organisiert, für den Fall, plötzlich komplett ausgeknockt zu sein. „Das Migränehirn tut sich schwer, wichtig von unwichtig zu unterscheiden“, so Gendolla. Die Antennen seien immer ausgefahren. Wer erkennt, auf welche Reize er besonders reagiert, kann die Häufigkeit der Attacken positiv beeinflussen. Bei Bianca Leppert lösen bestimmte Gerüche Migräne aus, zu wenig oder zu viel Schlaf oder eine verpasste Mahlzeit. Aber: Diese Sensibilität ist keine Schwäche mehr für sie. „Ich sehe es so: Ich brauche nicht nur Superkräfte, um den Alltag trotz Schmerzen zu bewältigen. Ich habe auch die Fähigkeit, dass mein Gehirn Reize intensiver wahrnimmt als bei anderen Menschen.“



Autorin Bianca Leppert hat ihre Erkrankung „Erna“ getauft. Das schafft einen lockeren Umgang damit, auch im Freundeskreis

„Das Migränehirn tut sich schwer, wichtig von unwichtig zu unterscheiden“, so Gendolla. Die Antennen seien immer ausgefahren. Wer erkennt, auf welche Reize er besonders reagiert, kann die Häufigkeit der Attacken positiv beeinflussen. Bei Bianca Leppert lösen bestimmte Gerüche Migräne aus, zu wenig oder zu viel Schlaf oder eine verpasste Mahlzeit. Aber: Diese Sensibilität ist keine Schwäche mehr für sie. „Ich sehe es so: Ich brauche nicht nur Superkräfte, um den Alltag trotz Schmerzen zu bewältigen. Ich habe auch die Fähigkeit, dass mein Gehirn Reize intensiver wahrnimmt als bei anderen Menschen.“

MIGRÄNE UND PSYCHE

Häufig tritt Migräne zeitgleich mit Depressionen, Angst- und Schlafstörungen auf. „Wird das eine behandelt, wird oft auch das andere besser“, sagt Astrid Gendolla. Patienten würden häufig aber auch gar nicht merken, wie viel ganz

Bei Migränpatienten sind immer alle Antennen ausgefahren

Allerdings ist es ein Irrglaube zu denken, man wird Migräne für immer los, wenn man alle Trigger vermeidet. Das setzt Betroffene oft zusätzlich unter Druck. „Passt man nicht auf, gerät man schnell in den Teufelskreis, Angst vor der Angst zu haben“, sagt Leppert.

Auch Gendolla findet es wichtig, sich als ohnehin leistungsorientierter Mensch nicht noch mehr zu kontrollieren und schmerzfreie Tage zu genießen. Beeinflusst die Migräne das Leben jedoch so sehr, dass man befürchtet, seinen Job zu verlieren, oder dass man sich

MIGRÄNE-APPS

Migraine Buddy: Migränetagebuch, mit dem Symptome dokumentiert werden können. Erleichtert Behandlung und Diagnose.

M-sense: Diese App zur Migräneanalyse hilft, Auslöser zu erkennen, und zeigt an, wann und unter welchen Umständen man Gefahr läuft, einen Migräneanfall zu bekommen.

Die Migräne-App der Schmerzklinik Kiel bietet Attacken-Tracking, einen Schnelltest, viel Fachwissen über Kopfschmerz und Tipps zur Selbsthilfe.

Headache Hurts: Hilft mit Tipps und Tricks, Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen.

WEITERLESEN

Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 142

nicht auf eine Beziehung einlassen kann, ist eine Verhaltenstherapie sinnvoll.

Prophylaxe beginnt mit nicht medikamentösen Strategien: Entspannungstechniken, Sport, drei Mahlzeiten am Tag, genug trinken, ein regelmäßiger Schlafrythmus. Gendolla rät, „auch mal das Smartphone wegzulegen“. Vorbeugend wirken zudem Akupunktur und konventionelle Therapien mit Betablockern, Antidepressiva, Antiepileptika. Seit 2011 ist Botox für chronische Migräne zugelassen, also bei mindestens acht Migräneattacken mit 15 Kopfschmerztagen im Monat. Ganz neu ist die Behandlung mit Antikörpern. Die immunisieren nicht gegen Migräne, aber der Wirkstoff blockiert die Schmerzrezeptoren auf der Hirnhaut. Selbstzahler zahlen dafür bis zu 800 Euro im Monat. Die Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kosten nur, wenn keine andere Behandlung funktioniert.

AKZEPTIEREN STATT BEKÄMPFEN

Im Umgang mit der Migräne war für Bianca Leppert aber der wichtigste Schritt, sie zu akzeptieren: „Sonst läuft man stets der Hoffnung hinterher, nur noch nicht die richtige Therapie oder das richtige Medikament gefunden zu haben, um für immer geheilt zu sein. So habe ich auch gelernt, liebevoller mit mir selbst umzugehen.“ Eine lustige Party früh zu verlassen, weil das besser für sie ist: Zieht sie jetzt selbstbewusst durch. Aber sie trinkt auch mal ein Glas Wein, obwohl das Migräne triggern kann – zur Not hat sie ja noch ihre Tabletten. „Eine Balance für sich zu finden, ohne sich alles zu verbieten, ist nicht einfach, aber wichtig.“

VOLL IM LEBEN VOLL ICH MIT ANKERMANN



MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Setzen Sie auf B12 AnkerMann® mit der höheren Dosierung für mehr Wirkung*¹ bei Vitamin B12-Mangel.



Höchste Wirkdosis:
1.000 µg*



Sehr gut verträglich



Nur 1 x täglich



Die Nr. 1 bei Ärzten²

* Einziges hochdosiertes orales Arzneimittel mit 1.000 µg.

¹ Eussen et al. Oral cyanocobalamin supplementation in older people with vitamin B12 deficiency: a dose finding trial. Arch Intern Med (2005); 165:1167-1172: Bester Mangelausgleich oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12.

² Unter den oralen Darreichungsformen. B12 AnkerMann® Dragees sind das am häufigsten von Ärzten verordnete orale Vitamin B12-Arzneimittel in Deutschland. Quelle: Darwin-Datenbank (MAT 06.2018), Vitamin B12 rein, A11F0.

B12 AnkerMann® Dragees. Wirkstoff: Cyanocobalamin. **Anwendungsgebiete:** Vitamin B12-Mangel, der sich in Reifungsstörungen der roten Blutzellen (Störungen der Hämatopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie und andere makrozytäre Anämien) u./od. neurologischen Störungen wie funikulärer Spinalerkrankung (Rückenmarksschädigung) äußern kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

