

„Kopfschmerzen“ oder doch „Migräne“?

Starke oder häufig auftretende Kopfschmerzen können den Alltag von Betroffenen beeinträchtigen und die Lebensqualität maßgeblich mindern.

Bei der Diagnosestellung sollte dabei immer auch eine Migräneerkrankung in Betracht gezogen werden. Dabei handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die oftmals neben den Kopfschmerzen mit zahlreichen weiteren Symptomen einhergeht.

Migräneanfälle können sowohl sporadisch (1-2 Mal pro Jahr) als auch häufig (bis zu 14 Tage pro Monat) oder sogar chronisch (mindestens 15 Tage pro Monat) auftreten.

Es gibt definierte Kriterien, die eine **Migräne** von anderen Kopfschmerzarten unterscheidet:

☐ Die Kopfschmerzphasen dauern ca. 4–72 Stunden an.

Mindestens zwei der folgenden Kriterien bzgl. der Kopfschmerzen werden erfüllt:

- ☐ meistens einseitig
- ☐ pulsierend
- ☐ mittlere bis starke Intensität
- ☐ Verstärkung durch körperliche Tätigkeiten

Mindestens eines der folgenden Begleitsymptome tritt auf:

- ☐ Geräusch- und Lichtempfindlichkeit
- ☐ Übelkeit und/oder Erbrechen

Charakteristisch für eine Migräne mit Aura ist darüber hinaus das Auftreten von:

- ☐ visuellen Störungen
- ☐ Sinnesstörungen

vor dem Eintreten der Kopfschmerzphase.

Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient,
haben Sie Fragen zum Thema „Migräne“ oder zu anderen Gesundheitsthemen?

Sprechen Sie uns an.
Unser Praxis-Team berät Sie gerne.



— Migräne

Ratgeber für Patienten zur
Prävention und Diagnostik



Hintergrund

Migräne zählt mit 8,5 Mio. Betroffenen zu den am häufigsten registrierten neurologischen Erkrankungen in Deutschland.

Im Vordergrund steht zumeist der starke Kopfschmerz, welcher oft nur schwer medikamentös zu behandeln ist. Während die Ursache dieser Erkrankung meist genetischen Faktoren zugesprochen wird, kann der **individuelle Lebensstil** nachweislich zur Schwere und Häufigkeit von Migräneattacken beitragen.

So sind z.B. Schlafentzug, Hunger oder Stress mögliche Auslöser, sog. „**Trigger**“, auf die manche Migräneanfälle zurückgeführt werden können. Diese sind jedoch individuell unterschiedlich, wodurch sich oftmals kein klares Muster erkennen lässt.

Was kann ich als Migränapatient tun?

Die Dokumentation der Kopfschmerzphasen kann die Identifikation von möglichen Auslösern erleichtern. Nutzen Sie hierfür unser **Kopfschmerztagebuch**, welches Ihr Arzt oder Therapeut bei der Auswahl der passenden Diagnostik unterstützen kann.

1. QR-Code scannen
2. Dokumente ausdrucken
3. Dokumente ausfüllen
4. zum nächsten Termin mit Ihrem Arzt oder Therapeuten mitbringen und vor Ort beraten lassen.



Kopfschmerztagebuch
im Download-Center unter
[www.ganzimmun.de/
news/migraene](http://www.ganzimmun.de/news/migraene)

Gibt es „versteckte“ Auslöser?

Eine Migräne ist zwar nicht heilbar; eine zielgerichtete Therapie kann jedoch helfen, die Häufigkeit der Attacken zu reduzieren bzw. Schmerzen abzumildern. Darüber hinaus beugt sie einem Medikamentenübergebrauch vor, welcher zusätzliche Kopfschmerzen verursachen kann.

Oftmals entsteht eine Migräneattacke aus der **Summe vieler verschiedener Auslöser**, die jedoch im Einzelnen nicht immer bekannt sind oder miteinander in Verbindung gebracht werden.

Durch die moderne Labordiagnostik können „**versteckte**“ **Auslöser** aufgespürt werden. Diese bildet daher die Grundlage für eine individuelle und ganzheitliche Therapie.

Allergien und Unverträglichkeiten bleiben bei leichter Symptomatik oftmals unerkannt. Dennoch sind solche Immunreaktionen mit Stress für den Körper verbunden. Dabei werden Vorgänge induziert, die auch Migräneanfälle begünstigen können.

Ein **Mikronährstoffmangel**, z.B. von Vitamin D, Eisen, Coenzym Q10 oder Magnesium, kann sich nachweislich negativ auf die Migränesymptomatik auswirken.

Magen-Darm-Störungen gehen häufig mit der Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen einher, die ebenfalls zu potenziellen Triggern von Migräneattacken zählen.

Stille Entzündungen können durch eine ungünstige Ernährung, Übergewicht oder durch chronische Erkrankungen ausgelöst werden. Die Empfänglichkeit für Migräneattacken kann dadurch erhöht sein und die Schmerzschwelle herabgesetzt werden.

Wie ist der typische Verlauf einer Migräne?

Vorbotenphase (ggf. 1-3 Tage)

Eine bevorstehende Migräneattacke kann z.B. durch Müdigkeit, Senkung oder Steigerung der Leistungsfähigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Verdauungsstörungen oder starken Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel gekennzeichnet sein. Meist ist diese Phase jedoch nur schwer einem bevorstehenden Migräneanfall zuzuordnen.

Auraphase (ca. 5-60 Minuten)

Diese tritt lediglich bei 15-25% der Patienten auf. Dabei können visuelle Wahrnehmungsstörungen wie schillern-de Muster, Blitze oder Zickzacklinien im Sehfeld auftreten. Empfindungs-, Sprach-, Gefühls- oder Sinnesstörungen sind ebenfalls möglich. Alle genannten Symptome bilden sich jedoch anschließend vollständig zurück und hinterlassen keine bleibenden Schäden.

Kopfschmerzphase (ca. 4-72 Stunden)

Die Kopfschmerzphase setzt in der Regel wenige Minuten nach dem Ende der Auraphase ein. Sie ist gekennzeichnet durch einen meist starken einseitigen, pulsierenden oder pochenden Schmerz in der Stirn und/oder im Schläfenbereich, der sich jedoch im weiteren Verlauf auf Kiefer, Zähne, Nasenrücken oder Hinterkopf ausweiten kann. Meist ist diese Phase von Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geruchs- sowie Lärmempfindlichkeit, Verwirrtheit oder Koordinationsstörungen geprägt.

Erholungsphase (meist 1-3 Tage)

Anschließend sind Betroffene meist erschöpft, weniger leistungsfähig und neigen zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit.