



# Migräne? *Don't give up!*

„Ich habe meine Migräne, kannst du bitte leiser sprechen ...!“

Text Christine Dominkus Foto Shutterstock

**M**igräne ist eine Kopfschmerzform, die meist Frauen betrifft, aber auch Männer und Kinder können darunter leiden. Weltweit sind etwa 12 % der Erwachsenen betroffen. Bei der Migräne kommt es zu anfallsartigen, oft einseitigen Schmerzattacken, häufig mit Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit verbunden. Diese Attacken können von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen andauern und werden mitunter von einer Aura (Lichtblitze, eingeschränktes Sehen u.Ä.) eingeleitet. Treten die Beschwerden zu häufig auf oder sind die Symptome zu stark, kann neben einer Akuttherapie sehr häufig auch eine prophylaktische Therapie nötig sein.

**Kalt erwischt.** Oft kommt der Migräneanfall unerwartet, kurz vor dem Aufwachen, am Wochenende, wenn man sich entspannen möchte, zu Beginn des Urlaubs, oder setzt mit der monatlichen Regelblutung ein. In der Schwangerschaft kann sich die Migräne verbessern oder verschlechtern, nach den Wechseljahren kann sie auch zur Gänze verschwinden. Viele Theorien über mögliche Ursachen der Migräne werden diskutiert, sehr wahrscheinlich sind mehrere Faktoren für das Auslösen einer Migräneattacke verantwortlich. Ein wesentlicher Aspekt dürfte aber eine Vasokonstriktion, d. h. eine Gefäßverengung der Blutgefäße im Kopf, sein.



„Meist ist es eine Expedition von mehreren Monaten, bis man Hilfe bekommt.“

*Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano,  
Anästhesist, Mitglied der Österreichischen  
Schmerzgesellschaft*

**Mit Power zu mehr Lebensqualität.** Viele Betroffene leiden jahrelang an Migräne, ohne adäquate Hilfe zu finden. Besonders Verzweifelte greifen zu einem nicht ungefährlichen Cocktail sämtlicher verfügbarer Schmerzmittel, oft Kombinationspräparate, die ihrerseits bei längerer Einnahme einen „medikamenteninduzierten Kopfschmerz“ verursachen oder in größeren Dosen Leber und Niere schädigen. Ein Teufelskreis! Als vor rund 30 Jahren mit den Triptanen die ersten spezifischen Medikamente zur Kupierung der Migräneattacke auf den Markt kamen, hatte eine neue Ära in der Migränebehandlung begonnen. Triptane sind nach wie vor echte Gamechanger und wirken hochspezifisch und effektiv bei Migräne, bei Spannungskopfschmerz zeigen sie jedoch keinen Benefit. Mittlerweile verfügen wir über jahrzehntelange Erfahrung mit der Wirkstoffgruppe der Triptane, die heute routinemäßig zur Therapie der akuten Migräne – mit und ohne Aura – sowie gegen Clusterkopfschmerzen mit großem Erfolg eingesetzt wird. Triptane wirken über eine Stimulierung des Serotoninrezeptors und sind sehr effizient und sicher, zeigen aber bei bestimmten Patientengruppen, v. a. jenen mit Herzerkrankungen, durchaus auch relevante Nebenwirkungen. Eine sorgfältige Beratung durch Arzt oder Apotheker ist daher unbedingt notwendig.

**Vielfältige Auslöser.** Bestimmte Nahrungs- und Genussmittel wie Käse, Meeresfrüchte, Zitrusfrüchte, Alkohol, vor allem Rotwein, Kaffee, aber auch Koffeinzug, Tee, Konservierungsstoffe zählen zu den bekanntesten Migränetriggern. Häufig lösen auch starke Sinneseindrücke wie starke Düfte (Parfum oder Zigarettenrauch), laute Geräusche und grelles Licht einen Anfall aus. Wetterumschwünge, Hormonschwankungen, Veränderungen des gewohnten Tagesrhythmus, all das sind zusätzliche Trigger, die von den Patienten beschrieben werden. „Mit dem Rat, den Lebensstil zu adaptieren, ist das Problem aber noch lange nicht aus der Welt geschafft“, sagt Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano, Schmerzspezialist und Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin in Wien. Nicht aufgeben und weiter nach der individuell richtigen Therapie suchen lautet daher sein Credo.

**Langer Hürdenlauf.** „Was für den einen Patienten hilfreich ist, muss beim anderen nicht wirken. Es ist ein langer steiniger Weg, bis man mit seiner Migräne zurechtkommt“, erklärt der Schmerzspezialist. „Die gute Nachricht lautet, die Migräne kann mit der richtigen Therapie ihr Gesicht zumindest so weit verändern, dass die Anfälle kürzer und weniger intensiv werden können, man fällt dann vielleicht nicht mehr für einen ganzen Tag aus, sondern muss sich vielleicht für ein bis zwei Stunden zurückziehen. Meist ist es eine richtige Expedition von mehreren Monaten oder Jahren, bis man die richtige Hilfe bekommt“, weiß Gonano von Patienten, die seine Schmerzordination aufsuchen. Zwischen den Attacken kann man additive Therapieansätze wie z. B. Biofeedback oder Akupunktur ausprobieren. Für beide Ansätze gibt es gerade wieder rezente Studien, die deren Wirksamkeit unterstützen. Auch Botulinum-Toxin-Injektionen sind bei häufigen (mehr als 15 Kopfschmerztage/Monat) und heftigen Migräneattacken erfolgreich. Die Wirkung von Botulinum-Toxin hält ähnlich wie bei ästhetischen Indikationen nicht länger als 3 bis 4 Monate an.

**Niemals aufgeben.** Unter Migräne leidet aber nicht nur der Betroffene selbst, häufig ist das Leben aller Familienmitglieder mitbetroffen. In Selbsthilfegruppen können Betroffene wertvolle Tipps, wie das Erkennen der individuellen Leistungsgrenzen, bekommen oder auch „nur“ erkennen, dass sie mit „ihrer“ Migräne nicht alleine sind.

**MIGRÄNE ON OFF**

**REZEPTFREI. MIGRÄNEFREI.**  
Hilft schnell bei akuter Migräne.

**AURASIN akut**  
Wirkstoff: Zolmitriptan  
2 Tabletten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Zolmitriptan.  
852\_AUR\_0721

**STADA**

[aurasinakut.at](http://aurasinakut.at)