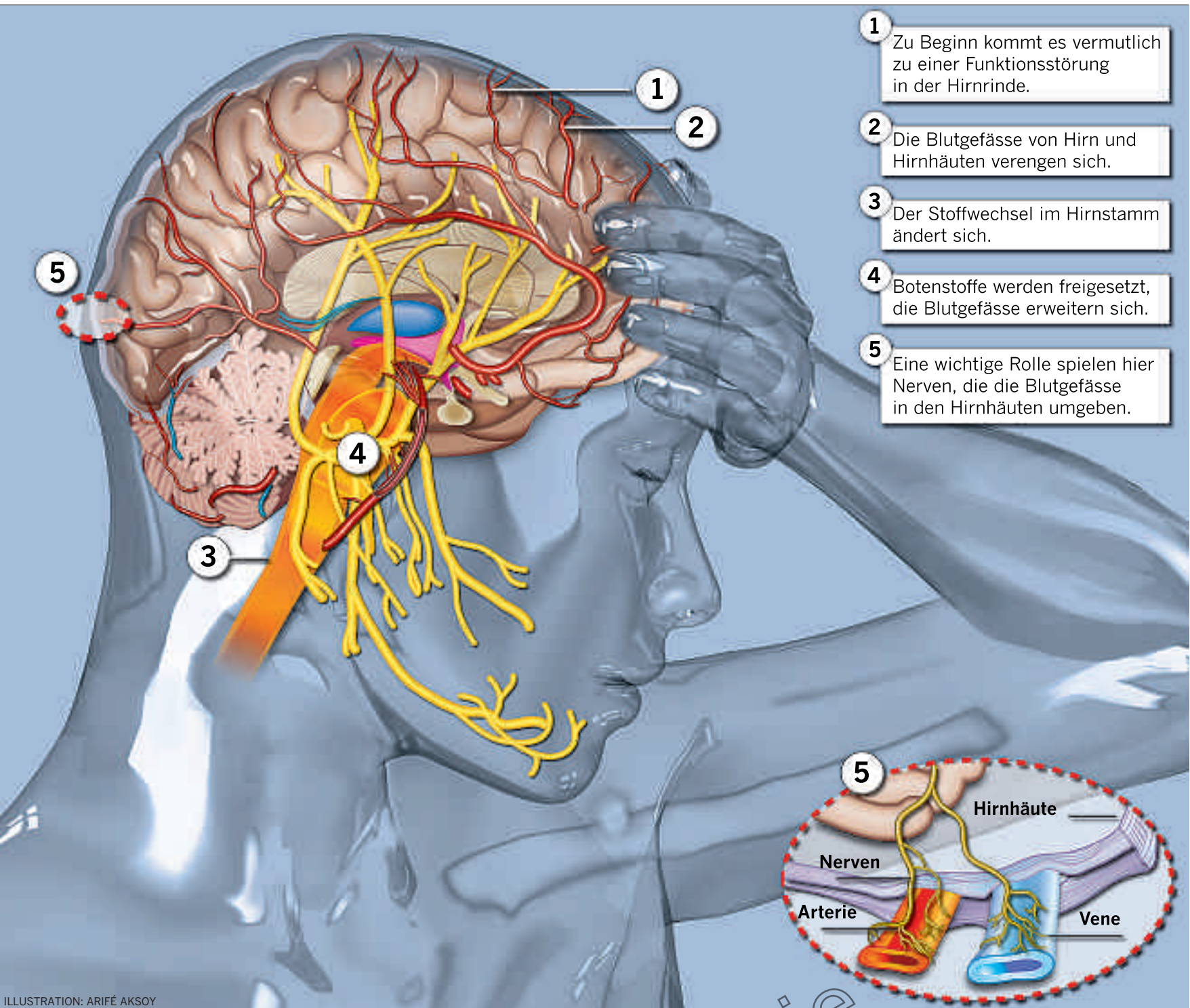


Wie Migräne entsteht

Komplizierte Nervensignale als Auslöser



- 1 Zu Beginn kommt es vermutlich zu einer Funktionsstörung in der Hirnrinde.
- 2 Die Blutgefässe von Hirn und Hirnhäuten verengen sich.
- 3 Der Stoffwechsel im Hirnstamm ändert sich.
- 4 Botenstoffe werden freigesetzt, die Blutgefässe erweitern sich.
- 5 Eine wichtige Rolle spielen hier Nerven, die die Blutgefässe in den Hirnhäuten umgeben.

ILLUSTRATION: ARIFÉ AKSOY

«O nein, es ist wieder so weit»

Wenn das Stechen im Schädel unerträglich wird, greifen manche zu zweifelhaften Mitteln. Welche Therapien wirklich gegen Migräne helfen. Von Felicitas Witte

«O nein, es ist wieder so weit.» Hinter ihrer Stirn beginnt es zu pochen und zu stechen. Die Frau weiss, dass es immer schlimmer wird. Die Schmerzen werden sich bald über den Kopf ausbreiten, ihr wird übel werden, und sie wird das helle Licht im Büro nicht mehr ertragen. Sie kann sich dann nur ins Bett legen und hoffen, dass die quälenden Schmerzen irgendwann nachlassen. Die 39-Jährige leidet unter Migräne. «Kopfschmerzen habe ich schon, seit ich ein Kind war. Manchmal war es so schlimm, dass ich im Spital mit Spritzen behandelt werden musste.»

Der Begriff Migräne beschreibt wiederkehrende Kopfschmerz-Attacken. Während der Anfälle kommt es vorübergehend zu komplizierten Veränderungen im Gehirn (siehe Kasten). In den Industrieländern leidet etwa jeder zehnte Mensch unter Migräne, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Kürzlich zeigte eine europaweite Umfrage, dass viele Migränepatienten mit der Behandlung ihrer Krankheit unzufrieden sind. Vor allem, weil angeblich die Medikamente nicht wirken, sie sich nicht genügend informiert oder vom Arzt nicht ernst genommen fühlen.

Umstrittene Operation

Kein Wunder, dass Patienten nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten suchen. Seit einiger Zeit werben Chirurgen mit einer Migräne-Operation. Sie entfernen dabei einen kleinen Muskel im Bereich der Augenbraue. Durch die Operation soll der Druck von Nerven genommen werden, die Schmerzreize weiterleiten. «Dass die Operation wirkt, ist überhaupt nicht bewiesen», sagt Ethan Taub, Neurochirurg am Unispital Basel. «Nach heutigem Stand des Wissens spielt bei der Entstehung der Migräne nicht bloss ein einzelner Gesichtsmuskel eine Rolle, so dass seine Entfernung kaum die Krankheit heilen kann.»

Zudem müssten Patienten die knapp 6000 Franken für den Eingriff selbst bezahlen, und die Operation könne zu Komplikationen wie Blutungen, Infektionen oder Nervenlähmungen führen. Verfechter der Operation stützen sich vor allem auf 2 US-Studien mit insgesamt 200 Patienten. «Dass diese Studien überhaupt veröffentlicht wurden, finde ich sehr bedauerlich», sagt Taub. «Sie sind so fehlerhaft durchgeführt worden, dass man daraus keine Schlüsse ziehen kann.»

«Finger weg von der Operation», rät Peter Sandor, Präsident der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft. «Es gibt viele etablierte Therapien, mit denen man erwiesenermassen Migräne gut behandeln kann.» Am besten ist eine Kombination aus Medikamenten und nichtmedikamentösen Behandlungen. Ärzte unterscheiden eine Akutbehandlung von einer vorbeugenden Therapie

in der Zeit ohne Beschwerden. «Wichtig ist eine ausgeglichene Lebensweise – manchmal bessern sich die Anfälle schon allein dadurch», sagt Sandor. Das bedeutet: genügend Schlaf, regelmässige körperliche Bewegung, Entspannung und geregelte Mahlzeiten.

Vorsicht mit Medikamenten

Im akuten Anfall nützt es, sich mit einem Eisbeutel auf der Stirn in einen abgedunkelten, geräuscharmen Raum zurückzuziehen und zu schlafen. «Falls notwendig, kann man Medikamente nehmen», rät Sandor, «wichtig ist aber eine ausreichend hohe Dosis.» Bei leichten bis mittelstarken Schmerzen helfen nichtsteroidale Antiphlogistika wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol, bei mittelstarken bis starken Schmerzen Triptane. «Alle Akutmedikamente sollte man nicht öfter als 10-mal pro Monat einnehmen», warnt

Sandor. «Sie können nicht nur Nebenwirkungen auslösen, sondern selbst zu chronischen Kopfschmerzen führen.»

Hat ein Migränepatient mehr als 3 Attacken pro Monat oder sind diese sehr lang oder schwer, kommt eine vorbeugende Therapie mit Betablockern oder anderen Medikamenten in Frage. Damit treten die Schmerzen seltener auf, sie dauern nicht so lange und sind nicht so heftig. «Umfangreiche Studien zeigen, dass auch eine Verhaltenstherapie zur Vorbeugung ähnlich gut wirkt wie Medikamente», sagt Sandor. Bei Entspannungsübungen und Akupunktur wurde das auch gezeigt.

«Vermutlich hat Akupunktur einen ausgleichenden Effekt auf das Nervensystem und reduziert die körperliche Anspannung», sagt Konrad Streitberger, Akupunktur-Experte am Inselspital in Bern. «Auch im akuten Anfall kann sie nachweislich helfen.» Bei anderen Verfahren wie Homöopathie, Reizstromtherapie, Magnetstimulation oder Ozontherapie zeigen Studien, dass sie nicht wirken, oder eine Wirkung ist bisher nicht nachgewiesen.

«Hat ein Patient das Gefühl, die Schmerzen überhaupt nicht mehr unter Kontrolle zu haben, kann eine Schmerz-Psychotherapie helfen», sagt Daniel Bärlocher, Psychotherapeut in Zürich. Ein zentrales Element seiner Behandlung ist das Achtsamkeitstraining. Hier lernt der Patient, seine Aufmerksamkeit in verschiedene Bereiche des Körpers zu lenken. «Das hilft, mit den Schmerzen besser umzugehen», sagt Bärlocher. «Die Migräne verschwindet dadurch nicht, aber sie beherrscht das Leben nicht mehr so sehr.» Die junge Frau hat viel gegen ihre Migräne unternommen. «Inzwischen habe ich gelernt, mir nicht über alles den Kopf zu zerbrechen. Manchmal geht auch etwas schief im Leben, aber davon geht die Welt nicht unter.»

Migräne – ein Sturm im Gehirn

Warum genau Migräne entsteht, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Neigung, auf bestimmte auslösende Faktoren mit Migräne zu reagieren, wird aber wahrscheinlich vererbt.

Verwirrende Signale

Zu Beginn einer Migräne-Attacke kommt es vermutlich zu einer Funktionsstörung in der Hirnrinde. Die Gefässe, die Hirn und Hirnhäute mit Blut versorgen, verengen sich. Im Hirnstamm ändert sich der Stoffwechsel. Als Reaktion darauf werden Botenstoffe freigesetzt, und die Blutgefässe erweitern sich wieder. Eine wichtige Rolle spielen dabei vermutlich Nerven, die wie ein Netzwerk die Blutgefässe in den Hirnhäuten umgeben. Durch komplexe Verschaltungen

von Nervensignalen entsteht dann der typische Kopfschmerz (siehe Grafik).

Alkohol und Stress

Folgende Faktoren können, aber müssen nicht einen Migräneanfall auslösen:

- Hormonschwankungen (Menstruation, Einnahme der «Pille», Hormonbehandlungen nach den Wechseljahren)
- Änderung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Schlafmangel
- Alkohol
- Koffein
- Stress
- Umwelt (Lärm, helles Licht, Aufenthalt im Gebirge oder in der Kälte)
- Auslassen von Mahlzeiten
- bestimmte Wetterlagen oder Wetterwechsel. Felicitas Witte