

Thema: Welt-Kopfschmerztag

Autor: Stefan Veigl

„Migräne rasch diagnostizieren“

Experten erläutern, welche Folgen eine unbehandelte Migräne haben kann, welche Therapien helfen – und wieso Schokolade-Heißhunger helfen kann, bevorstehende Attacken zu erkennen.



BILD: SN/STOCK.ADOBE-ANASTASIIA

STEFAN VEIGL

SALZBURG, WIEN. Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit – allein in Österreich eine Million – leidet an Migräne. Anlässlich des Welt-Kopfschmerztags am 5. September stellt sich die Frage, wie sich diese Krankheit definieren lässt. Çiçek Wöber-Bingöl und ihr Mann Christian Wöber, beide sind Neurologie-Professoren an der MedUni Wien, haben darüber ein Fachbuch geschrieben. Generell zeige sich Migräne in Form wiederkehrender, oft einseitiger, pulsierender Kopfschmerzen, die mittelstark bis stark auftreten und durch Bewegung verstärkt werden, sagt Wöber. Typischerweise gehen die Schmerzen mit Begleitsymptomen

wie Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm oder Gerüchen einher. Wöber betont, dass es dafür aber keine Biomarker gebe und Migräne daher nicht direkt mit einer Computer- oder Magnetresonanztomographie nachweisbar sei: „Wir wissen zwar, was sich während einer Migräne-attacke im Kopf abspielt; aber warum eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Attacke hat, wissen wir noch nicht.“ Seit 30 Jahren sei aber ein sogenannter Migräne-Generator im Hirnstamm bekannt, und vor etwa 15 Jahren habe man erkannt, dass der Hypothalamus eine wichtige Rolle spiele: „Es ist das Zentrum im Hirn, das Rhythmen wie Wachen und Schlafen steuert.“

Diagnostiziert werde Migräne im eingehenden Gespräch mit den Be-

troffenen, sagt Çiçek Wöber-Bingöl, die 1991 die Kinderkopfschmerz-Ambulanz am AKH Wien gegründet und jahrelang geleitet hat: „Wichtige Fragen sind hier: Wann traten die Schmerzen erstmals auf? Wo sind sie lokalisiert? Gibt es Begleiterscheinungen? Ausgeschlossen werden müssen Ursachen, wie zum Beispiel ein Sturz auf den Kopf, der auch schon Wochen zurückliegen kann.“ Wöber-Bingöl betont, dass Migräne oft schon im Kindesalter auftreten und vererbt werden könne: „Es kann auch sein, dass eine Migräne aus der Kindheit nach einer Pause neu auftritt.“

Bekannt ist, dass Frauen bis zu drei Mal so häufig von Migräne betroffen sind wie Männer. Christian Wöber nennt als wahrscheinlichsten Grund dafür den bei Frauen meist schwankenden Östrogen-Spiegel: „Um die Menstruation herum treten Migräne-Attacken gehäuft auf.“ Andererseits sei evident, dass Schwangere deutlich weniger Attacken hätten: „Denn wenn der Östrogenspiegel im Blut abfällt, wird Migräne begünstigt; und in der Schwangerschaft sind die Östrogenwerte konstant hoch.“

Beide Experten betonen, dass etliche Triggerfaktoren bekannt seien, die das Risiko und die Wahrscheinlichkeit für Migräne erhöhen würden: Dazu zählen neben der Periode Schlafmangel, Stress, Alkoholkonsum oder zu wenig gegessen oder getrunken zu haben. Wöber: „Das Problem ist: Die Triggerfaktoren kann man nicht verallgemeinern; sie sind individuell sehr verschieden.“ Interessant ist, dass immer wieder der Konsum von viel Schokolade als Auslösefaktor für Migräneattacken genannt wird. Çiçek Wöber-Bingöl betont aber, dass es dafür keine medizinischen Nachweise gebe. Sie sieht aber dennoch einen Zusammenhang: Manche Frauen hätten, auch hormonell bedingt, vor oder während der

Thema: Welt-Kopfschmerztag

Autor: Stefan Veigl

Menstruation Heißhunger auf Süßes oder Schokolade. „Bei jungen Frauen hat man gesehen, dass sie kurz vor einer Migräne-Attacke viel Schokolade gegessen haben. Tatsächlich ist die Schokolade hier aber kein Auslöser, sondern nur ein Vorbote der Attacke.“ Im Umgang mit Migräne sei es also wichtig, zwischen Verböten und Triggern zu unterscheiden, erklärt sie.

Beängstigend ist laut Wöber-Bingöl aber, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Migräne in Österreich steigt: „Verstärkte Social-Media-Nutzung erklärt zwar nicht diesen Anstieg, kann aber bei Betroffenen zu häufigeren Attacken führen, weil sie das Hirn extrem anstrengt – speziell Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Dadurch können Attacken schlimmer werden.“ Noch sei ein solcher Zusammenhang aber nur eine Vermutung. Fix ist aber, dass Migräne zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten führt: Denn derzeit verursache diese Erkrankung allein in der EU pro Tag eine Million Krankenstände, rechnet die Neurologin vor.

Anlässlich des Welt-Kopfschmerztags betont Sonja-Maria Tesar, Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, dass es wichtig sei, Migräne ernst zu nehmen und sie rasch zu diagnostizieren: Bleibe sie unbehandelt, fördere das ihr Fortschreiten – und aus einer episodischen könne sich eine chronische Migräne entwickeln. Tesar, die als medizinische Direktorin des LKH Wolfsberg und Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt wirkt, warnt außerdem vor einem wahllosen Einsatz von handelsüblichen Schmerzmitteln: Durch deren übermäßigen Gebrauch könne ein medikamentenbedingter Kopfschmerz entstehen, sagt sie. „Dazu kommt, dass mit steigender Häufigkeit der Attacken auch Angst und Depression als Begleitsymptom auftreten.“ Laut einer österreichischen Studie aus 2015 leiden fast

65 Prozent alle Migränepatienten unter diesen Symptomen.

Die auf die Diagnose folgende Migräne-Therapie basiere auf mehreren Säulen, sagt Tesar: „An erster Stelle steht die medikamentöse Akuttherapie. Unterstützend ist es sinnvoll, nicht-medikamentöse Maßnahmen zu kombinieren, wie eine Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, Biofeedback, Bewegung und das Vermeiden von Auslösern wie Stress.“ Wenn die Migräne an mehreren Tagen pro Monat auftritt, rät sie zu einer medikamentösen Prophylaxe mittels moderner CGRP-Antikörper-Präparate. Ziel sei, dass so Frequenz und Intensität der Attacken abnehme und der Bedarf an Akutmedikation sinke. Die Verabreichung dieser Prophylaxe erfolgt je nach Wunsch mittels Fertipen zumeist ein Mal monatlich oder als Infusion, die nur vier Mal pro Jahr verabreicht werde, betont Tesar.