

## Indikationen: Migräne

### 1. Kennzeichnung des Störungsbildes

Unter Migräne versteht man paroxysmale (anfallsartig auftretende) Kopfschmerzen, die in der Regel auf einer Schädelseite, gelegentlich aber auch beidseitig lokalisiert sind. Die Schmerzattacken treten wiederholt auf, wobei die Schmerzseite häufig von einem Migräneanfall zum anderen wechselt. Die Schmerzen werden als pulsierend und pochend beschrieben; typische Begleitsymptome sind Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit oder Appetitlosigkeit. Die Dauer eines Schmerzanfalls beträgt 6-48 Stunden.



Die Intervalle zwischen den Migräneattacken sind zumeist durch Schmerzfreiheit gekennzeichnet. Bei vielen Betroffenen kommt es im Vorfeld der Migräneattacke zu einer sog. *Aura*, die durch neurologische Reiz- oder Ausfallerscheinungen (z.B. Seh- oder Gleichgewichtsstörungen) gekennzeichnet ist, die in ähnlicher Ausprägung auch bei bestimmten Formen der Epilepsien auftreten.

Die Migräne ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Epidemiologische Studien haben ergeben, dass in Europa und den USA etwa jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann unter gelegentlichen Migräneattacken leidet. Allerdings sucht nur die Hälfte aller Betroffenen wegen der Migräne jemals einen Arzt auf und nur 2% der Betroffenen wird von einem Spezialisten (z.B. einem Neurologen) untersucht.

Die niedrige Bereitschaft zur Inanspruchnahme professioneller Hilfe gerade bei Migränikern wird zum einen auf die übliche Selbstmedikation mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln und zum anderen auf die noch immer bestehende Stigmatisierung der Migräne als *eingebildete Krankheit* zurückgeführt.

Die Ursachen der Migräne sind bis heute weitgehend ungeklärt. In einer Vielzahl von Modellen und Theorien werden für Entstehung der Symptomatik genetische, biochemische, zentralnervöse, vaskuläre oder psychologische Faktoren verantwortlich gemacht.

Der kleinste gemeinsame Nenner der Hypothesenbildung ist das **Diathese-Stress-Modell**. Dieses Modell besagt, dass zunächst eine spezifische Veranlagung oder Vulnerabilität (=Diathese) für die Entwicklung einer Migräne notwendig ist.

Als Kennzeichen dieser Veranlagung gilt neben einer unspezifischen genetischen Disposition v.a. eine instabile Regulation der Blutgefäße im Kopf. Auf dieser Grundlage wird eine erhöhte Sensibilität für belastende Umweltbedingungen (z.B. Stress, Wettereinflüsse, Schlafstörungen oder Genuss bestimmter Nahrungsmittel) für die Auslösung einer Migräneattacke verantwortlich gemacht.

Faktoren, die eine Migräneattacke triggern, sind betroffenen wie behandelnden Personen inzwischen gut bekannt - sie dürfen jedoch nicht mit der eigentlichen Ursache der Migräne verwechselt werden. Die häufigsten auslösenden Faktoren sind Stress, Stressabfall, Schlafmangel, hormonelle Schwankungen (Periode, Eisprung), Wetterschwankungen und spezifische Nahrungsmittel (z.B. Alkohol, Schokolade oder Käse).