



Migräne: Was tun?

Kopfschmerz kennen wir wohl alle. Doch gibt es hier sehr unterschiedliche Ausprägungen. Die Medizin unterscheidet mehr als 200 verschiedene Formen von Kopfschmerz. Die häufigsten sind Spannungskopfschmerzen und die sehr schmerzhaften Migräne. Pochende einseitige Schmerzen, Übelkeit, Geräusch- und Lichtempfindlichkeit zählen zu den häufigsten Symptomen. Schlagartig sind die Leidtragenden meist für Stunden außer Gefecht gesetzt und können ihrem normalen Alltag nicht mehr nachgehen. In Österreich ist jeder Neunte davon betroffen. Am häufigsten tritt Migräne zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf und zu fast drei Viertel trifft es Frauen.

Die häufigsten Auslöser können Schlafmangel, Stress oder auch Gerüche sein; etwa in Form eines starken Parfüms. Aber auch Lichtblitze, etwa in einer Diskothek, langes Arbeiten am Computer oder Wetterumschwünge können diese heftigen Kopfschmerzen auslösen. Migräne ist ein sehr mannigfaltiges Krankheitsbild und jeder Betroffene berichtet von unterschiedlichen auslösenden Reizen.

Was genau Migräne ist und was dabei im Gehirn passiert, ist wissenschaftlich bis heute nicht restlos geklärt. Man weiß aber, dass bestimmte Nervenzellen in bestimmten Gehirnarealen dann vermehrt feuern, sich die Gefäße erweitern und leicht entzündliche Prozesse stattfinden. Man unterscheidet bei den Symptomen auch noch Migräne mit und ohne Aura. Darunter versteht man

Wahrnehmungsstörungen, welche eine bevorstehende Attacke ankündigen. Aber das charakteristische Hauptsymptom sind sehr heftige Kopfschmerzen, welche Betroffene oft als unerträglich schildern.

Doch viele suchen leider keinen oder erst sehr spät medizinischen Rat und leiden still. Wann sollte man sich medizinische Hilfe holen? Mein Appell an Sie wäre, nicht zuzuwarten. Es gibt freilich unzählige Formen

von Kopfschmerz, aber davon sind 8–10 sehr häufig – die Migräne zählt hier dazu. Und vor allem ist sie gut behandelbar. Und wenn Sie zögern und nicht frühzeitig zu einer Diagnose kommen, leiden Sie unnötig. Denn die heutige Medizin kann hier wirklich helfen. Aber auch Sie selbst können sich helfen.



LEIDEN AUCH SIE UNTER MIGRÄNE? NEHMEN SIE MEDIZINISCHE HILFE IN ANSPRUCH.

Was Sie selbst tun können. Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch. Damit lassen sich Auslöser identifizieren und Muster erkennen, was auch Ihrem behandelnden Arzt sehr viel weiterhilft. Zudem ist es empfehlenswert, auf ausreichend Schlaf

zu achten und, wenn möglich, Stress zu reduzieren. Bewegen Sie sich so oft wie möglich an der frischen Luft. Natürlich können Sie auch versuchen, ob und wie Ihnen normale Kopfschmerztabletten helfen. Haben Sie aber öfters Kopfschmerzen, 1–2-mal pro Woche, dann suchen Sie bitte unbedingt einen Facharzt für Neurologie auf und behandeln Sie sich nicht selbst.

Zum Schluss eine gute Nachricht: Selbst wenn man bereits chronische Kopfschmerzen oder Migräne hat, gibt es etliche Medikamente, die im Sinne einer Prophylaxe wirken. ■



Bewusst
gesund:
SA, 15. 3.,
17.30 UHR,
ORF 2 **UT**

UND auf
on.ORF.at