

## **Migräne**

Als Migräne bezeichnet man einen meist halbseitig auftretenden, akuten Kopfschmerz, der den Betroffenen in der Regel anfallsartig überkommt. Dabei können Gesichtsfeldausfälle (Flimmerskotome) auftreten, das heißt der Bereich, der üblicherweise ohne Augenbewegung erfasst werden kann, verändert sich. Außerdem kann es zu Übelkeit, Sehstörungen und Irritationen des Geruchssinns kommen. Infolge dieser neurologischen Symptome sind Übelkeit und Erbrechen häufige Begleiterscheinungen einer Migräne.

## **Ursachen**

Verantwortlich für diesen Zustand sind vermutlich Störungen in der Durchblutung der harten Hirnhaut (dura mater). Infolgedessen werden Schmerzrezeptoren erregt, die sich in den Wänden der Blutgefäße befinden.

## **Die drei Phasen eines Migräneanfalls**

Ein schwerer Migräneanfall lässt sich in drei Phasen unterteilen:

1. Während der ersten Phase, dem sogenannten Prodromalstadium, ziehen sich die Gefäße in der betroffenen Region zusammen (Vasokonstriktion). Es kann zu einer „Aura“ kommen, wie Sehstörungen und andere neurologische Störungen im Rahmen einer Migräne auch bezeichnet werden.
2. Danach erweitern sich die Gefäße wieder und die Schmerzreaktion erfolgt (Schmerzstadium).
3. In der dritten Phase, dem Ödemstadium, werden die Gefäße durchlässiger. Der Schmerzintensität nimmt allmählich ab. Diese Phase kann über einen längeren Zeitraum anhalten.

## **Was kann ich selber tun?**

Als bekannte Auslöser einer Migräne gelten unter anderem Unterzuckerung (Hypoglykämie), Stress und Verspannungen, Schlafmangel, bestimmte Lebensmittel wie Rotwein, Nüsse, Schokolade oder Tee, Flackerlicht, Alkohol und Drogen, sowie Wetterfühligkeit. Man sollte also einen kritischen Blick auf die eigenen Lebensgewohnheiten werfen, um festzustellen, welche Faktoren bei einem selbst den Migräneanfall auslösen. So lässt sich möglicherweise bereits durch eine Umstellung der eigenen Gewohnheiten die Häufigkeit von Anfällen deutlich reduzieren. Im Falle einer Attacke sollte der oder die Betroffene in einem geräuscharmen, abgedunkelten Raum Ruhe suchen.

## **Was ist im Falle eines Migräneanfalls zu tun?**

Das wichtigste und unangenehmste Symptom bei einem Migräneanfall ist für den Patienten der Schmerz, der sich durch Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (500 bis 1500 mg) oder Paracetamol (500 bis 1000 mg) meist wirksam bekämpfen lässt.

Häufig ist während einer Migräneattacke die Entleerung des Magens blockiert, so dass die orale Einnahme von Schmerzmitteln nicht die gewünschte Wirksamkeit hat. Um Übelkeit und Erbrechen zu vermeiden, lässt sich Metoclopramid einsetzen, was den erwünschten Nebeneffekt des Weitertransportes des Mageninhalts zur Folge hat. Auf diese Weise wird auch die Aufnahme des Schmerzmedikaments gewährleistet. Die gleichzeitige Einnahme von Koffein mit Schmerzmitteln soll die Aufnahme der Wirkstoffe im Körper ebenfalls verbessern. In besonders schweren Fällen können die Substanzen Ergotomin und Sumatriptan die Schmerztherapie ergänzen. Um den Nachschmerz, der während der Ödemphase auftritt, zu verkürzen empfiehlt sich unter Umständen die Gabe eines harntreibenden Medikamentes.