

GESUNDHEIT

■ MEDIZIN ■ PSYCHOLOGIE ■ ERNÄHRUNG

Schluss mit dem Gewitter im Kopf

Mehr als **ACHT MILLIONEN** Deutsche leiden unter Migräne, der schlimmsten Kopfschmerzform. Die meisten völlig unnötig, denn die moderne Medizin kann heute fast allen Betroffenen helfen

Wenn sie vor der Kamera stehen, sieht man ihnen ihr Leiden kaum an. Doch in ihren Köpfen dröhnt es wie ein Presslufthammer. Das australische Supermodel **Elle Macpherson**, die Schauspielerin **Katja Flint** oder der „Sexiest Men Alive“ **Hugh Jackman** machen oft gute Miene zum bösen Spiel. Denn wenn sie unter einem akuten Migräneanfall leiden, würden sie sich wohl am liebsten in einer dunklen Ecke verkriechen.

Schmerzhölle: Von den 165 bekannten Kopfschmerzformen ist die Migräne wohl mit Abstand die Schlimmste. Das Gewitter im

Kopf quält Frauen doppelt so häufig wie Männer, und auch immer mehr Kinder sind betroffen. Ärzte gehen heute davon aus, dass es bestimmte Auslöser, so genannte Triggerfaktoren, für eine Migräne

Es gibt wirksame Hilfen

gibt. Dazu gehören hormonelle Schwankungen durch Menstruation oder Wechseljahre, Umweltfaktoren wie Flackerlicht, Lärm und verqualmte Räume, aber auch Schlafstörungen, Wetterwechsel und vor allem Stress.

Forschung: Lange Zeit konnte sich niemand erklären, was unser Gehirn so derartig aus dem Gleis bringt. Erst in den letzten Jahren kamen die Wissenschaftler den mysteriösen Vorgängen im Kopf auf die Spur. Dr. Jan-Peter Jansen, Leiter des Berliner Kopfschmerzzentrums: „Eine wichtige Rolle spielt der Hirnstamm. Dort werden nicht nur alle auf den Menschen einströmenden Reize aufgenommen, dieser Teil des Gehirns dient auch als Schmerzfilter. Normalerweise schlägt er nur bei Gefahr Alarm. Kommt es aber zu einer außergewöhnlichen Belastung



DUNKELHEIT Lichtblitze und Flimmern im Kopf. Die Anfälle sind oft kaum auszuhalten. Vielen bleibt nur noch die Flucht ins abgedunkelte Schlafzimmer

ELLE MACPHERSON
In Australien ist das ehemalige Model ein Superstar, wurde sogar auf einer Briefmarke verewigt. Sie leidet schon seit ihrer Jugend unter Migräneattacken

Mini-Operation bei Migräne?

Kleiner Eingriff Seit einiger Zeit sorgt eine spezielle Operationstechnik auch in Deutschland für Furore. Dr. Thomas Muehlberger, Plastischer Chirurg aus Berlin, erklärt: „Zunächst teste ich, ob ein Patient für den Eingriff geeignet ist. Ich injiziere das Nervengift Botox in die Stirn. Bleibt der Patient in den folgenden zwei Monaten anfallsfrei, sind die Heilungschancen bei der Operation sehr gut.“ Bei der einstündigen OP entfernt der Arzt die beiden Muskeln unterhalb der Augenbrauen. Folge: Sie können sich nicht mehr zusammenziehen und auf den Trigemini-Nerv drücken. Dieser steht in Verdacht Migräneattacken auszulösen. Der Eingriff wird ambulant aber in Vollnarkose durchgeführt. Noch am gleichen Tag können Patienten wieder nach Hause gehen. Das Verfahren ist unter Experten sehr umstritten, kann aber einige Erfolge vorweisen. Rund ein Drittel der Operierten ist anschließend beschwerdefrei. Die OP kostet 4 000 Euro, manche Kassen zahlen.



– Lärm, Stress, Ärger, Wetterumschwung – verbrauchen die Nerven des Migränikers zu viele Botenstoffe. Das führt zu einer Unterversorgung des Hirnstamms, der als Gegenmaßnahme ein Übermaß an Nervbotenstoffen ausschüttet. Diese Schwemme löst eine nervlich bedingte Entzündung in den Blutgefäßen aus.“

Therapie: Diese Erkenntnisse führten endlich zur Entwicklung wirksamer Medikamente, den sogenannten Triptanen. Sie helfen bei akuten Migräneanfällen und wirken gezielt nur an den Stellen, an denen der Schmerz entsteht. Das heißt, an den entzündeten Blutgefäßen des Gehirns. Acht verschiedene Präparate mit unterschiedlichem Wirkspektrum stehen mittlerweile zur Verfügung. Es gibt sie als Tablette, Fertigspritze, Nasenspray oder Zäpfchen. „Damit können wir Patienten jetzt individuell und ihren Bedürfnissen entsprechend behandeln“, sagt Dr. Jansen. „Allerdings wirkt nicht jedes Triptan bei jedem Menschen gleich. Deshalb bleibt uns nichts anderes übrig, als auszuprobieren, bis wir das für den Patienten beste Mittel für einen solchen Akutfall gefunden haben.“



KATJA FLINT „Es ist, als hätte man ein Alien im Kopf“. Die Schauspielerin unterstützt die Aufklärungskampagne der Migräne-Liga

Etwas anders sieht die Therapie bei Migränikern aus, die chronische Beschwerden haben. Professor Hans Christian Diener, Leiter der Neurologie am Uniklinikum Essen: „Chronische Migräniker leiden an mindestens 15 Tagen im Monat unter Migräne. Bei ihnen zeigen Triptane kaum Wirkung. Trotzdem sind wir auch hier nicht hilflos. Mit Beta-Blockern lassen sich die Anfälle gut behandeln.“ Ganz neu ist der Wirkstoff Topiramate. Dabei →



HUGH JACKMAN Der Schauspieler verpasste wegen eines Anfalls den Termin mit Ex-Premier Tony Blair

Wadenkrämpfe und Verspannungen*

... lass ich abblitzen!



1x täglich Bioelectra

Stoppt Wadenkrämpfe und Muskelverspannungen

Wirkt mit schnell verfügbaren Magnesium-Ionen

Fördert entspanntes Wohlbefinden

Bioelectra®

DIE APOTHEKEN-EMPFEHLUNG**

HERMES
ARZNEIMITTEL

Bioelectra® Magnesium 240 forte. Brausetabletten. Wirkstoff: Magnesium. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Natrium- und Kaliumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München
www.bioelectra.de

* Bei Magnesiummangel

** Bei Magnesium-Präparaten im Jahr 2011; Handbuch für die Empfehlung in der Selbstmedikation (Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.)