

# Leben mit Migräne

## Kopf außer Kontrolle

**J**eder erlebt es von Zeit zu Zeit: leichtes Kopfweh. Medikamente und Entspannungsübungen sorgen dann meist schon für Linderung. Manche Menschen klagen jedoch über hämmernde Kopfschmerzen, die oft einseitig auftreten und trotz Arzneimitteln an Intensität zunehmen. Leidgeprüfte wissen, was gemeint ist – Migräne. Auch wenn Migräne noch nicht in Gänze „heilbar“ ist, gibt es dennoch gute Neuigkeiten aus der Neurochirurgie.

Bei Migräne treten Schmerzen im Kopfbereich in extremer Form gemeinsam mit Übelkeit und Erbrechen sowie Lichtempfindlichkeit auf. Betroffene leiden zusätzlich unter Konzentrationsstörungen und können oftmals ihre täglichen Aufgaben nicht mehr wahrnehmen. Hinzu kommt, dass die mit der Erkrankung einhergehenden Gefühlsschwankungen auch eine große

Herausforderung für Familie und Freunde bedeuten. Da die Möglichkeit einer vollständigen Heilung bisher nicht besteht, sorgen bei akuten Schmerzschüben neben speziellen Arzneimitteln nur Ruhepausen für immerhin kurzzeitige Linderung. Weil Migräneanfälle in unregelmäßigen Abständen auftreten, gestaltet sich das Leben für Betroffene schwierig. Wenn Medikamente sowie Entspannungsübungen keine Erfolge erzielen, ziehen Migränepatienten sich oftmals aus der Öffentlichkeit zurück. „Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, haben Experten die Periphere Neurostimulation entwickelt, die direkt am Schmerz auslösenden Okzipitalnerv ansetzt“, erklärt unser Experte Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg an der Avicenna Klinik Berlin und Hamburg, das innovative Verfahren.

### Migräne ist nicht gleich Kopfschmerz

Pochend, hämmernd oder bohrend – Migräne, zu deren Hauptsymptomen wiederkehrende, einseitig auftretende Kopfschmerzattacken zählen, ist belastend. „Oftmals begleiten weitere Beschwerden, wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit sowie Sehstörungen einen Migräneanfall“, erklärt Dr. Munther Sabarini. In Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) rund 2 Millionen Männer und etwa 3,7 Millionen Frauen unter regelmäßigen Attacken.

### Körper aus dem Gleichgewicht

In der Regel lässt sich ein Migräneanfall in vier Phasen einteilen. In der ersten, der Vorbotenphase, kommt es vermehrt zu Gereiztheit und Stimmungsschwankungen. Als weitere Symptome gelten Müdigkeit, Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, Konzentrationsstörungen und ein Gefühl der Gleichgültigkeit. Bei etwa 10 Prozent der Migräniker tritt im weiteren Verlauf die sogenannte Auraphase auf. Während dieses Stadiums klagen Betroffene besonders über neurologische Symptome, wie Wahrnehmungsstörungen oder Lähmungserscheinungen. „Typische, meist krampfartige, einseitige Kopfschmerzen begleiten die gesamte Migräneattacke und nehmen mit der Zeit an Intensität zu“, beschreibt es Dr. Sabarini. „Durchschnittlich dauert ein Anfall zwischen 4 und 72 Stunden. Im Laufe der Rückbildungsphase klingen die Symptome dann langsam wieder ab.“ Betroffene fühlen sich oftmals müde und abgespannt, so dass bis zur vollständigen Erholung weitere 12 bis 24 Stunden vergehen.



Im Falle einer chronischen Migräne scheitern Medikamente oftmals

### Ruhe nach dem Sturm

Kommt es zu einer Migräneattacke, hilft in erster Linie absolute Ruhe. In einem abgedunkelten Raum entspannen Betroffene am besten. Um Beschwerden zu lindern, schaffen häufig auch kalte Kompressen und Entspannungsübungen Abhilfe. Bei leichten Schmerzen sorgen teilweise schon freiverkäufliche Schmerzmittel, wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol, für Linderung. Dr. Sabarini warnt jedoch vor langfristiger Einnahme. „Auch wenn die Arzneien nicht verschreibungspflichtig sind, führen sie bei übermäßiger Dosierung schnell in die Abhängigkeit.“ Bei stärkeren Anfällen verschreiben Ärzte meist sogenannte Triptane, die die Nervenbotenstoffe hemmen. Im Falle einer chronischen Migräne scheitern diese Maßnahmen allerdings. Seit Kurzem steht mit

### Periphere Neurostimulation (PNS)

Bei der Behandlung von therapierefraktärer chronischer Migräne mit PNS werden elektrische Signale an die direkt unter der Nackenhaut liegenden Okzipitalnerven gesendet. Eine oder mehrere dünne Elektroden werden unter der Haut implantiert und an den Neurostimulator angeschlossen. Dies ist ein schrittma-cherähnliches Gerät, das die Stimulationsimpulse erzeugt.

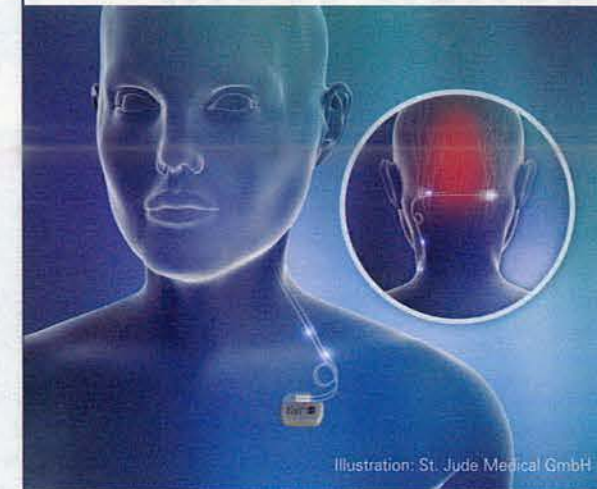


Illustration: St. Jude Medical GmbH

der Peripheren Neurostimulation (PNS) jedoch eine Therapie zur Verfügung, die langfristig für Linderung sorgen kann. „Bei diesem Verfahren implantieren wir am Hinterkopf des Patienten ein Mikro-Elektroden-System, das Impulse an die Nerven im Nacken sendet und so die Schmerzweiterleitung zum Gehirn hemmt“, erklärt der Spezialist. „Dadurch nimmt nicht nur die Anzahl der Anfälle ab, sondern auch der Härtegrad des Kopfschmerzes.“ Patienten kehren schon kurz nach dem Eingriff, der auf Antrag auch von den Krankenkassen übernommen wird, mit neu gewonnener Lebensqualität in ihren Alltag zurück.

### Weitere Infos

[www.avicenna-klinik.de](http://www.avicenna-klinik.de)  
[www.migraene-info.de](http://www.migraene-info.de)  
[www.migraeneliga-deutschland.de](http://www.migraeneliga-deutschland.de)  
[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)



### Unser Experte

Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik, Berlin und Hamburg