

# Migräneanfällen vorbeugen Teil I

Migräneattacken äußern sich meist als heftiger einseitiger Schmerz, der als pochend empfunden wird. Im Gegensatz zu Spannungskopfschmerzen führt bei Migräne körperliche Tätigkeit zu einer Verschlimmerung der Schmerzen. Viele Patienten klagen auch über Licht- und Geräuschempfindlichkeit und ziehen sich in abgedunkelte Räume zurück. Manchmal kommen auch noch Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen hinzu. Bei etwa einem Viertel der Migränepatienten geht der eigentlichen Schmerzattacke eine sogenannte Aura voran. Man versteht darunter das Auftreten von Sehstörungen in Form von Lichtblitzen und typischen gezackten Linien. Ein Migräneanfall kann zwischen vier und 72 Stunden andauern.

Manche Patienten leiden nur zwei bis drei Mal im Jahr unter einer Attacke. Kommen die Migräneanfälle häufiger, spricht man von episodischer Migräne, treten die Schmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat auf, von denen an mindestens acht Tagen typische Migränesymptome bestehen, spricht man von chronischer Migräne.

Leichte bis mittelstarke Migräneattacken, die nur ab und zu auftreten, kann man mit ASS, Ibuprofen oder Naproxen behandeln. Die Schmerzmittel sollten bereits bei den ersten Anzeichen genommen werden.

Reichen diese Medikamente nicht aus oder sind die Attacken sehr stark, so kann man die sogenannten Triptane einsetzen, sofern nicht bestimmte



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Vorerkrankungen dagegen sprechen. Bevor der Patient daher das erste mal Triptane einnimmt, ist hier die Rücksprache mit dem Arzt angezeigt. Auch Triptane sollten möglichst frühzeitig eingenommen werden, jedoch auf keinen Fall, solange noch Aurasymptome bestehen. Generell sollte der Verdacht auf Migräne von einem Arzt abgeklärt werden. Ganz besonders wichtig ist der Gang zum Arzt, wenn chronische Schmerzen auftreten. In diesem Fall kann eine Selbstmedikation die Sache noch weiter verschlimmern. Bevor man den Arzttermin hat, empfiehlt es sich, eine Art Schmerztagebuch anzulegen und zu notieren, wann Schmerzen aufgetreten sind, wie stark sie waren und ob sich ein Zusammenhang zu bestimmten Situationen feststellen lässt (bestimmte Nahrungsmittel, Zyklusschwankungen, Stress, Schlafmangel, Wochenende...)

Ein solches Tagebuch kann sehr hilfreich sein, möglichen Triggerfaktoren auf die Spur zu kommen und es hilft auch bei der Frage, wie die Schmerzattacken behandelt werden können. Mehr zum Thema Migräneprophylaxe lesen Sie im nächsten Teil dieser Serie.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**