

Migräne

Bei **Migräne** handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die durch anfallsartige Kopfschmerzen in Erscheinung tritt, welche häufig von Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit sowie weiteren Symptomen begleitet werden.

Symptome der Migräne

Migräne-Patienten leiden unter plötzlich auftretenden, meist **pulsierenden Kopfschmerzen** und sind während des Migräne-Anfalls sehr empfindlich gegenüber **Geräuschen und Licht**. Weitere Symptome des Anfalls sind **Übelkeit** und **Erbrechen** sowie **Wahrnehmungsstörungen**. Bei etwa zehn Prozent der Migräne-Patienten kommt es zu einer besonderen Vorphase des Migräne-Anfalls, der sogenannten **Aura**. Dabei treten verschiedene neurologische Störungen auf, wie **Sehstörungen, Gleichgewichtsprobleme, Gefühlsstörungen** und **Lähmungserscheinungen**.

Bei einer Migräne ohne Aura treten die **stechenden Kopfschmerzen** meist morgens auf und werden unter Belastung stärker. In der Regel sind Migräne-Anfälle von kurzer Dauer, sie können aber auch über zwei bis drei Tage lang anhalten. Viele Migräne-Patienten leiden gleichzeitig unter einer **Nahrungsmittelunverträglichkeit** oder selten auch unter einer **echten Nahrungsmittelallergie**.

Migräne kann nicht nur bei Eintreten eines Anfalls behandelt werden, sondern man kann vorbeugen, nicht zuletzt **durch Bewegung**. Eine genauere Untersuchung zur Bestimmung der auslösenden Faktoren und der Verzicht auf bestimmte, individuell unterschiedliche Reizstoffe können die Zahl der Anfälle deutlich reduzieren. Durch die **frühzeitige Einnahme von Serotonin** lassen sich die Anfälle vielfach mildern.

Ursachen

Nach aktuellen Forschungsergebnissen liegen bei Migräne-Attacken **erweiterte und entzündete Blutgefäße** in der Hirnhaut vor. Fasern eines bestimmten Hirnnervs (Trigeminussystem) scheinen intensiv gereizt zu sein und schütten Entzündungsbotsstoffe aus, die die Blutgefäße in der Hirnhaut anschwellen lassen. Die Nervenzellen kommen in einen Zustand höherer Erregbarkeit, die Kopfschmerzbereitschaft steigt deutlich an. Da die Gefäßwände durchlässiger werden, tritt vermehrt Flüssigkeit aus, das umliegende Gewebe schwillt an, und die Nerven werden noch stärker gereizt. Dadurch schaukelt sich der Schmerz hoch, es kommt zu einer Migräne-Attacke. Warum es zu den beschriebenen **Entzündungszuständen** kommt, ist nicht vollständig geklärt. Eine wichtige Rolle scheint aber der **Botenstoff Serotonin** zu spielen.

Bestimmte **Faktoren können eine Attacke auslösen** oder diese begünstigen. Diese Faktoren sind sehr vielschichtig und können in der **Ernährung, in Stressbelastungen, in Wetterverhältnissen** und anderen **Umweltreizen** gesehen werden. Außerdem gibt es **disponierende, vererbte Faktoren**, die das Auftreten der Migräne begünstigt. Dies zeigt die familiäre Häufung der Erkrankung.

Wer ist von Migräne betroffen

Migräne ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Bis zu 18 Prozent aller Frauen und sechs Prozent aller Männer, insbesondere im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, sind davon betroffen. Dabei kann eine familiäre Häufung von Migräne-Fällen beobachtet werden, was die Vermutung eines genetischen Einflusses nahe legt.

Präventionsmöglichkeiten

Zur Vorbeugung gegen Migräne-Anfälle gilt es, die auslösenden Faktoren festzustellen, um diese nach Möglichkeit zu vermeiden. Daneben sind oft das Erlernen und Ausüben von Entspannungstechniken und Stressbewältigung hilfreich.

Bei akuten Anfällen haben sich ruhige und abgedunkelte Räume als Rückzugsmöglichkeit bewährt.

Bei verschiedenen Betroffenen kann es sinnvoll sein, den Konsum von Kaffee, Rotwein oder Schokolade genau zu kontrollieren. Andere Patienten erleiden Attacken, wenn sie zum Beispiel eher wenig Kaffee trinken. Dies ist individuell unterschiedlich.

Was passiert im Körper / in der Zelle

Als eine wesentliche Ursache vermutet die aktuelle Forschung eine Störung des Serotonin-Gleichgewichtes im Gehirn. Serotonin hemmt die Schmerzentwicklung. Wie die familiäre Häufung von Migräne vermuten lässt, dürfte eine genetisch bedingte Veränderung dazu führen, dass Serotonin nicht in der gewohnten Weise die Schmerzausbreitung hemmen kann. Zusätzlich kann man eine allergische Reaktion des Immunsystems nachweisen. Weiterhin kann man feststellen, dass die Konzentration von PEA bei Migräne-Attacken deutlich erhöht ist.

Diagnoseformen der Migräne

Bei einer Diagnose achtet der Arzt genau auf die Unterschiede der Migräne zu den anderen Kopfschmerzarten wie dem Spannungskopfschmerz oder Kopfschmerzen durch zu hohen Blutdruck, Blutarmut, Schilddrüsenstörungen oder bestimmte Medikamente. Bei der abschließenden Diagnose kommen in der Regel Verfahren wie EEG, Computer-Tomographie oder Kernspin-Tomographie zum Einsatz,

um andere neurologische Erkrankungen auszuschließen. Insbesondere muss ein Verdacht auf Entzündungen oder Tumore im Kopfbereich geprüft werden.

Neurolab setzt bei der Untersuchung von Migräne-Patienten das erweiterte NeuroStress-Profil ein, das insbesondere durch die Messung der Konzentrationen von PEA, GABA, Histamin und Glycin ergänzt wird.

Therapiemöglichkeiten

Migräne muss nicht als Schicksal hingenommen werden. Eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin kann die Einnahme von Schmerztabletten überflüssig machen. Neurolab bietet dazu eine sogenannte Substitutionsbehandlung mit Aminosäure-Vorstufen sowie eine Therapie-Möglichkeit auf Basis bestimmter, aus der Depressionstherapie bekannter Medikamente (SNRIs, Serotonin- und Noradrenalin-Reuptake- Inhibitoren).