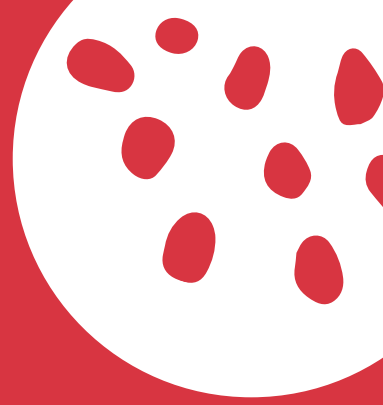


Folge mir gerne auf Instagram



@schmerzcoaching_online



Dein

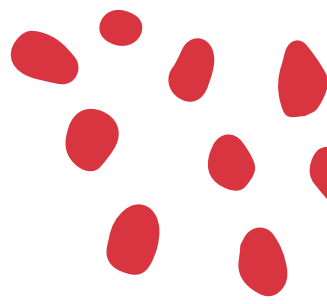
Migräne Guide

- Was kannst du selbst tun?
- Welche medizinische Fachrichtung kann mit helfen?
- Neuestes Wissen rund um die Migräne



[Schmerzcoaching-online.de](https://www.schmerzcoaching-online.de)

Was dich erwartet:



- 1 Was ist Migräne?**
- 2 Woher weiß ich das alles?**
- 3 Typische Symptome**
- 4 Therapie:
Akuthilfe und Prophylaxe**
- 5 Weitere Tipps im WWW**

Da die meisten Menschen mit Migräne weiblich sind, nutze ich hier das weibliche Generikum, alle Geschlechter sind natürlich mitgemeint.

1

Was ist Migräne?


Die Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung, eine vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns.

Ihr Hauptsymptom sind wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die von neurologischen und vegetativen Störungen begleitet werden können.

Bei manchen Patienten geht den Schmerzanfällen eine sogenannte Aura voraus. Die Ursachen der Migräne und die komplizierten Prozesse, die bei einer Attacke im Gehirn ablaufen, sind nicht vollständig erforscht

Weltweit leiden zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen an Migräne. Etwa 8% aller Männer und 14% aller Frauen sind betroffen.

Etwa die Hälfte der Migräne-Patientinnen befinden sich in Deutschland trotz ihrer Beschwerden nicht in ärztlicher Betreuung.



Alleine in Deutschland sind etwa 3,7 Millionen Frauen und rund 2 Millionen Männer betroffen.

2

Woher weiß ich das alles?

„Aktuelles Wissen zu vermitteln und Ängste abzubauen, ist mein Ziel.“



Kristin Zang
Physiotherapeutin
Spezialgebiet:
Schmerz



Ich bin Kristin, seit 20 Jahren Physiotherapeutin und habe mich seit ca. 10 Jahren auf Patientinnen mit Schmerzen (akut und chronisch) spezialisiert. Ich bin selbst Mirgänikerin und beschäftige mich seit über 20 Jahren damit. Ich mache viele Fortbildungen und lese aktuelle Studien. So bleibe ich immer auf dem aktuellsten Stand.

In meiner Praxis für Schmerzphysiotherapie in Hamburg arbeite ich täglich mit Patientinnen mit akuten oder chronischen Schmerzen.

Viele Menschen haben veraltetes Wissen rund um den Schmerz und somit Angst, etwas falsch zu machen.

3

Typische Symptome

Wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die vier bis 72 Stunden anhalten.

Der Schmerz hat meist einen pulsierenden, pochenden Charakter.

Der Schmerz ist von mittlerer bis hoher Intensität und wird bei körperlicher Aktivität stärker.

Typische Begleiterscheinungen sind Übelkeit und Erbrechen.

Die Patienten reagieren empfindlich auf Licht, Geräusche und Gerüche und haben ein allgemeines Krankheitsgefühl.

Bei 60 Prozent der Patientinnen ist nur eine Kopfseite betroffen. Der Schmerz kann jedoch während einer Attacke und von Anfall zu Anfall die Seite wechseln. Da die Schmerzen häufig im Nacken beginnen, vermuten viele Patientinnen fälschlicherweise, dass die Schmerzen von der Halswirbelsäule ausgehen.

Migräne mit Aura

An dieser Form leiden etwa zehn bis 15 Prozent der Migränikerinnen. Bei ihr gehen neurologische Ausfallserscheinungen und Störungen der Schmerzattacke voraus. Diese können bis zu 60 Minuten anhalten. Binnen einer Stunde setzt bei den meisten Patientinnen der typische Kopfschmerz ein.

Seh- und Sprachstörungen (z.B. eingeschränktes Gesichtsfeld mit Flimmern und Blitzen vor den Augen)

Sensibilitätsstörungen

Lähmungserscheinungen

Drehschwindel, Sehen von Doppelbildern

3

Typische Symptome

Der Kopfschmerz als Symptom ist bekannt. Aber es gibt noch viele Begleitsymptome, die selten benannt werden.

Müdigkeit

Muskelschmerzen

Konzentrationschwäche

Magen/Darm Symptome

Kribbeln/Taubheitsgefühle, bis hin zu Lähmung einer Extremität

veränderestes

Wärme/Kälteempfinden

Stimmungsschwankungen

Sehstörungen

Grundsätzlich ist es wichtig alle genannten Symptome abklären zu lassen. Eine korrekte Diagnose bringt auch eine gute Therapie mit sich. Ist es wirklich eine Migräne oder eine andere Kopfschmerzart? Sind die Begleitsymptome von der Migräne oder muss ich noch weitere Erkrankungen abklären lassen?



Die Fachärztin für Migräne ist die Neurologin. Unerlässlich für eine gute Diagnostik. In einige Unikliniken gibt es auch Kopfschmerz-Ambulanzen oder Zentren. Schau nach welche Profis bei dir in der Nähe sind. Siehe Punkt 5

3

Ursache und Auslöser, was ist denn der Unterschied?

Ursache

Die Ursachen der Migräne und die komplizierten Prozesse, die bei einer Attacke im Gehirn ablaufen, sind noch nicht vollständig erforscht. Die Ursache der Migräne kann also auch nicht behandelt werden. Eine Gefahr für das Gehirn oder den Menschen besteht, auch während einer starken Attacke, nicht.

Jeder Migräne-Mensch ist unterschiedlich.

Auslöser

Die Auslöser (Trigger) einer Migräneattacke können viele verschiedene Dinge sein.

Z.B. wenig Schlaf, Alkoholkonsum, bestimmte Nahrungsmittel. Siehe unten.

Neueste Forschungen zeigen aber, dass z.B. nicht die Schokolade der Auslöser der Migräneattacke war, sondern die Lust auf Schokolade schon ein Symptom der beginnenden Attacke ist.

Schau doch mal wie das bei dir ist?



3

Ursache und Auslöser, was ist denn der Unterschied?

Typische Trigger

- Hormonelle Schwankungen im Verlauf des weiblichen Monatszyklus (Periode, Eisprung)
- Veränderungen des Schlaf-Wachrhythmus z.B. am Wochenende/im Urlaub ausschlafen oder später ins Bett gehen.
- Unregelmäßige Mahlzeiten
Diäten/Intervallfasten
- Stress, emotionale Belastungen,
Entlastungsreaktionen nach Stress
- Alkohol
Nikotin
- bestimmte Nahrungsmittel
(Beispiele: Käse, Schokolade, Glutamat, etc.)
- Veränderung des Kaffee-Konsums
(Schwankung des Koffeinspiegels)

Hier findest du einige Beispiele. Es kann gut sein, dass du noch andere Auslöser hast. Ein Schmerztagebuch hilft dir, Auslöser zu finden. Siehe Punkt 5.



3

Ursache und Auslöser, was ist denn der Unterschied?

Eine Sache ist mir ganz wichtig:

Migränepatientinnen leiden sehr stark unter ihrer Erkrankung.

Gesellschaftlich wird Migräne häufig milde belächelt. Ahja, das bisschen Kopfschmerzen.

Menschen, die Migräne haben, wissen, dass es nicht so ist.

Es sind sehr starke Kopfschmerzen und selbst wenn diese Kopfschmerzen durch gute Medikation aufhören, bleiben alle andere Symptome.

Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, allgemeines Unwohlsein, Muskelschmerzen und ggf. Nebenwirkungen der Migränemedikamente.

Keine, der Migränepatientinnen, würde sich Migräne als lockere Ausrede einfallen lassen.



3

Ursache und Auslöser, was ist denn der Unterschied?

Noch eine sehr wichtige Sache:

DU BIST NICHT SCHULD!

Häufig wird Migränepatientinnen vermittelt, dass Sie sich einfach nur mehr anstrengen müssten. Ihre Trigger noch mehr unter Kontrolle halten und noch mehr „was auch immer“ machen. Selbst wenn du alles „Richtig“ machst, kann trotzdem eine Attacke kommen.

DU BIST NICHT SCHULD an deiner Erkrankung.

4

Therapie:
Akuthilfe und Prophylaxe -

Die Therapie der Migräne wird in 2 Bereiche eingeteilt.



AKUT

während der Migräneattacke



PROPHYLAXE

Vorbeugen von Migräneattacken

AKUT

4

AKUT

- **Medikamente gegen Übelkeit, falls notwendig**
- **Pause machen. Schlafen oder in ein abgedunkeltes Zimmer legen. Kein Lärm, kein Licht. Es gibt Patientinnen die sich ihre Migräne wegschlafen können. Wieder andere machen nur einen Powernap von 20 Minuten, weil zu lange schlafen nicht gut tut. Das musst du ausprobieren.**
- **Akut-Entspannungsübungen. Das ist nicht leicht. Es geht einem nicht gut und dann soll man auch noch entspannen. Eine kurze geführte Meditation oder Atemübung helfen dem Körper weniger gestresst zu sein.**
- **Wärme oder Kälte? Manche Patientinnen mögen Wärme im Nacken und Kälte an der Stirn. Oder umgekehrt? Probiere aus, was dir gut tut.**

4

AKUT

- Espresso mit Zitrone/Cola oder Minzöl an die Schläfen? Auch das ist ganz unterschiedlich. Nicht jeder Migräneanfall ist gleich. Teste, was für dich am besten ist.
- Bewegung? Ein Spaziergang (mit Sonnenbrille) und leichte Gymnastikübungen können sich positiv auswirken.
- Ausreichend Essen und Trinken.

Wenn du Schmerzmittel während einer Migräneattacke nimmst, solltest du das mit deiner Neurologin besprechen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten und Kombinationen, über die Sie dich aufklären sollte. Grundsätzlich gilt, dass man direkt eine ausreichend hohe Menge nehmen soll. Wenn du zu wenig nimmst und nochmal nachnehmen musst, ist die medikamentöse Behandlung nicht optimal.

4

AKUT

Es gibt auch einen Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerz (MÜK). Dieser kann kommen, wenn man über einen langen Zeitraum mehr als 10 Medikamententage im Monat hat. Die 20-10 Regel hilft, den Überblick zu behalten. Also 10 Medikamententage im Monat und 20 Tage ohne. Nur weil mal ein Monat mehr als 10 Tage hatte, kommt es nicht gleich zu MÜK. Hier findest du noch mehr Infos zum MÜK.

[Schmerzklinik Kiel - Link](#)

Um deine Migränetage zu tracken, kannst du dir die App von der [DMKG.de](#) runterladen.

4

PROPHYLAXE

Medikamentöse Prophylaxe

Ziel einer medikamentösen, vorbeugenden Behandlung der Migräne ist es, *Häufigkeit, Dauer und Intensität* von *Migräneattacken* zu *vermindern*.

Außerdem versucht man auf diese Weise, das Risiko eines medikamenteninduzierten Kopfschmerzes, zu senken. Eine medikamentöse Migräne-Prophylaxe wird Patientinnen empfohlen, bei denen mindestens eine der folgenden Aussagen zutrifft:

- die akute Anfallsbehandlung führt bisher zu keinem befriedigendem Ergebnis
- mehr als drei Migräneattacken pro Monat
- Patientinnen vertragen die Medikamente zur Behandlung der Migräneattacke schlecht oder gar nicht
- die Zahl der Migräneattacken nimmt zu
- Patientinnen nehmen an mehr als 10 Tagen im Monat Schmerz- oder Migränemittel ein
- die Lebensqualität ist durch die Migräne stark eingeschränkt

4

PROPHYLAXE

Medikamentöse Prophylaxe

Dies sind alles Richtwerte.



Wichtig ist, wie sehr du durch die Migräne in deiner Lebensqualität beeinträchtigt bist. Wenn du durch die Anfälle häufig krankgeschrieben bist oder sonstigen Tätigkeiten nicht nachgehen kannst oder wenn die Anfälle unerträglich sind, spricht dies für eine Migräne-Prophylaxe. Deine Fachärztin wird mit dir die Vor- und Nachteile der Migräne-Prophylaxe durchsprechen.

Die wichtigste Ansprechpartnerin für die medikamentöse Prophylaxe ist deine Neurologin.

4

PROPHYLAXE

Medikamentöse Prophylaxe

Eine medikamentöse Migräne-Prophylaxe erfolgt mit Medikamenten wie den so genannten, eigentlich zur Blutdrucksenkung verwendeten, Betablockern (Metoprolol, Propranolol) oder dem Calcium-Antagonisten Flunarizin bzw. Mitteln gegen Epilepsie Valproinsäure oder Topiramamat.

Wird mit diesen Arzneistoffen keine ausreichende Wirkung erzielt, kann der behandelnde Arzt andere Wirkstoffe wie z.B. Amitriptylin, Naproxen oder Pestwurz verordnen. Bei chronischer Migräne sind Topiramamat und Injektionen von Boutlinumtoxin wirksam.

Die Migränespritze

Die monoklonalen Antikörper gegen CGRP oder den CGRP-Rezeptor stellen einen Durchbruch in der Prophylaxe der episodischen und chronischen Migräne dar. Erstmals handelt es sich um eine an der Pathophysiologie der Erkrankung orientierte Therapie, die sehr gut vertragen wird und kaum Nebenwirkungen macht.

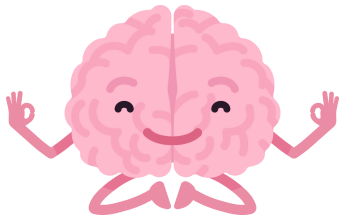
4

PROPHYLAXE

Nicht-medikamentöse Prophylaxe



Ausdauersport 2-3 Woche (Fahrrad fahren, joggen, walken, schwimmen o.ä.)



Entspannungsübungen (z.B. Atemübungen, Muskelentspannung nach Jacobsen oder andere)



Regelmäßige Pausen in den Alltag einbauen



Regelmäßiger Schlafrhythmus (am besten auch am Wochenende und im Urlaub) und auch regelmäßige Mahlzeiten. Besonders das Frühstück nach hinten zu verlegen, kann eine Migräneattacke auslösen



4

PROPHYLAXE

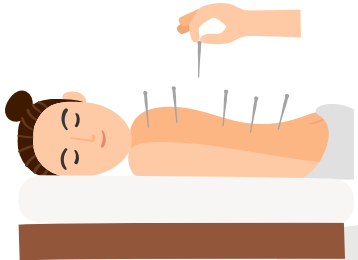
Nicht-medikamentöse Prophylaxe



Magnesium, Q10, B Vitamine, Vitamin C und Omega 3 supplementieren



Individuelle Trigger meiden



Akupunktur kann helfen

Passive Maßnahmen helfen leider nicht so gut wie aktive Maßnahmen. Du musst die Verantwortung für deine Migräne übernehmen und dir und deinem Körper gutes tun. Lerne zu Entspannen. Das klappt nicht sofort und ist auch wirklich mühsam. Aber es lohnt sich dran zu bleiben.

CLICK HERE 

5

Weitere Tipps im WWW



Hier findest du den
Kopfschmerzkalender
bzw. die App

[Deutsche Migräne und
Kopfschmerzgesellschaft](#)

www.migraenliga.de

www.dmkg.de

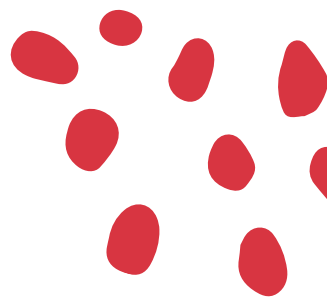


[Ärztliche Leitlinie zur
Behandlung der Migräne](#)



[Unwetter im Kopf - der Migräne Podcast](#)

Schmerzcoaching-online.de



**Du brauchst doch eine individuelle Beratung?
Lass uns telefonieren, einen Videocall oder einen
Termin in meiner Praxis ausmachen.
Alle Infos dazu findest du unter**

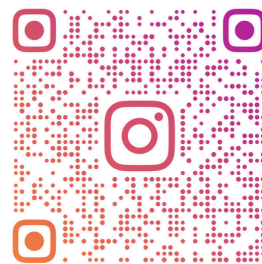
Ich wünsche dir alles Gute und viel Geduld.

Deine Kristin

Folge mir gerne auf Instagram



@schmerzcoaching_online



SCHMERZCOACHING_ONLINE

[Schmerzcoaching-online.de](https://www.schmerzcoaching-online.de)

Werbung in eigener Sache:



Wenn du mehr über Rückenschmerzen erfahren möchtest oder du immer mal wieder einen Hexenschuss bekommst, dann kannst du dir mein Workbook zum Thema Hexenschuss anschauen.



Schau doch mal auf meine Homepage, dort findest du Videos für eine täglich Rückenroutine um gut beweglich zu bleiben und dich so vor Schmerzen zu schützen.

Du brauchst doch eine individuelle Beratung?

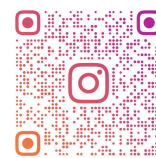
Lass uns telefonieren, einen Videocall oder einen Termin in meiner Praxis ausmachen.

Alle Infos dazu findest du unter [Schmerzcoaching-online.de](https://www.schmerzcoaching-online.de)

Folge mir gerne auf Instagram



@schmerzcoaching_online



SCHMERZCOACHING_ONLINE

[Schmerzcoaching-online.de](https://www.schmerzcoaching-online.de)