



LEBEN MIT MIGRÄNE

Ratgeber für Patienten und Angehörige



INHALTSVERZEICHNIS

MIGRÄNE

Migräne – was ist das?	5
Mehr als nur Kopfschmerz	6
Was im Körper passiert	7
Migräne – Arten und Formen	8

LEBEN MIT MIGRÄNE

Besser mit Migräne leben	10
Magnesiumreich essen	12
Alltagstipps für einen klaren Kopf	14
Auch Angehörige können helfen	16
Familienleben mit Migräne	17
Kein Grund auf Kinder zu verzichten	18

MIGRÄNETHERAPIE

Migränetherapie: Arten und Formen	19
Medikamentöse Prophylaxe	21
Literaturverzeichnis	23

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eine Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz. Oft beeinträchtigen die Attacken den ganzen Alltag und somit die Lebensqualität.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welche Arten und Formen es bei Migräne gibt, welche möglichen Trigger Attacken auslösen können und wie man diesen vorbeugen kann. Lesen Sie praktische Tipps, die sich in den Alltag integrieren lassen und Ihnen helfen sollen, besser mit Migräne leben zu können. Außerdem verraten wir Ihnen, wie Sie Angehörige am besten einbeziehen können.

Zudem ist es heutzutage möglich, die Attacken durch medikamentöse Prophylaxe in ihrer Frequenz und Intensität zu verringern. Mehr dazu finden Sie in dieser Broschüre.



MIGRÄNE – WAS IST DAS?

Migräne ist die dritthäufigste Erkrankung der Welt. Schätzungen zufolge sind insgesamt etwa eine Milliarde Menschen betroffen, einige nur ein paarmal im Jahr, andere mehrmals im Monat und manche beinahe täglich.

- Selten beginnen die schmerzhaften Migräneattacken schon vor der Pubertät, hierbei sind Jungen und Mädchen etwa gleich häufig betroffen. Erst ab der Pubertät ändert sich das Verhältnis: Frauen sind dann dreimal häufiger betroffen als Männer.
- Die höchste Wahrscheinlichkeit, an Migräne zu erkranken, besteht zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr.

Rund zwei Drittel aller Betroffenen haben Angehörige, die ebenfalls unter Migräne leiden. Das spricht dafür, dass auch die genetische Veranlagung bei der Erkrankung eine Rolle spielt. Die entsprechende Veranlagung führt dazu, dass individuell spezifische Situationen oder Trigger-Faktoren eine Attacke auslösen können.

Das prominenteste Symptom einer Migräne ist der Kopfschmerz: mittel bis stark, pulsierend, pochend, insbesondere im Bereich von Augen, Stirn und Schläfen – häufig auch nur einseitig.

MEHR ALS NUR KOPFSCHMERZ

Migräne ist ein komplexes gehirnbezogenes Ereignis, das sich über Stunden oder Tage entwickelt. Die schmerzhaften Attacken können sich bei körperlicher Aktivität verstärken und werden nicht selten von weiteren Beschwerden begleitet, z.B. von Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geräuschempfindlichkeit. Unbehandelt dauern Migräneattacken typischerweise zwischen vier und 72 Stunden.



Ist eine Migräneattacke da, lassen sich Arbeit, Sport und Familienalltag nur noch eingeschränkt bewältigen. Migräne beeinträchtigt dadurch die persönliche Lebensqualität in großem Maße.

Prophylaktische Strategien für mehr Lebensqualität

Es ist daher für Betroffene sehr wichtig, sich prophylaktische Strategien anzueignen. Das Ziel ist es, den Schweregrad der Migräneattacken möglichst gering zu halten oder ihre Auslösung ganz zu vermeiden.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Die komplexen Abläufe, die zu einer Migräneattacke führen, sind bis heute nicht in allen Einzelheiten geklärt.

Migräne betrifft Nerven und Blutgefäße

Heute geht man davon aus, dass Migräne eine neurovaskuläre Erkrankung ist. Die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen führt zur Erweiterung von Blutgefäßen an den Hirnhäuten und durch entzündliche Prozesse zu einer Sensibilisierung der Nervenfasern. Dies wiederum führt zu einer weiteren, als schmerzhaft empfundenen, Nervenaktivierung. In diesem Prozess scheint der entzündungsfördernde Botenstoff CGRP eine wichtige Rolle zu spielen.

Körpereigenes Protein im Fokus der Forschung

Kommt es zu einer Migräneattacke, setzt der Körper vermehrt CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) frei, unter anderem aus Fasern des Trigeminus. Diese Ausschüttung scheint die Sensibilität der Nerven entlang bestimmter Blutgefäße zu verändern, arterielle Blutgefäße im Gehirn stark zu erweitern und auch Entzündungsreaktionen auszulösen.

Aus den neuen Erkenntnissen zur Bedeutung von CGRP im Rahmen der Migräneentstehung ergeben sich auch Möglichkeiten für eine Prophylaxetherapie.

MIGRÄNE – ARTEN UND FORMEN

Jede Migräneattacke ist anders in ihrer Intensität und Dauer, ebenso hinsichtlich der begleitenden Symptome und der persönlichen Belastung. Dennoch lässt sich eine Einteilung in folgende große Gruppen vornehmen:

Migräne mit Aura und ohne Aura

Bei der Migräne mit Aura kommt es im Vorfeld der Migräneattacke zu neurologischen Symptomen, die bis zu einer Stunde andauern können.

Eine Aura äußert sich z.B. durch:

- Sehstörungen wie Flimmersehen oder Gesichtsfelddefekte
- Lähmungen oder einseitige Gefühlsstörungen
- Sprachprobleme oder Wortfindungsschwierigkeiten
- eine Kombination verschiedener derartiger Störungen



Bei etwa ein Drittel der Betroffenen tritt bei jeder oder bei manchen Attacken eine Aura auf.

Episodische und chronische Migräne

Von einer chronischen Migräne spricht man, wenn über ein Vierteljahr mindestens 15 Kopfschmerztage im Monat auftreten und mindestens acht davon migränetypischen Charakter haben (z.B. pochend, einseitig, mit Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit einhergehend). Bei weniger Schmerztagen pro Monat spricht man von einer episodischen Migräne – ganz gleich ob die Attacken viermal im Jahr oder viermal im Monat auftreten.



Je mehr Kopfschmerztage pro Monat, desto höher ist das Risiko, eine chronische Migräne zu entwickeln.





BESSER MIT MIGRÄNE LEBEN

Manchmal können bereits kleine Veränderungen eine große Hilfe dabei sein, der Migränespirale zumindest zeitweise zu entkommen und das Leben ein bisschen angenehmer zu machen.

- Die Wände der eigenen Wohnräume in dunklen, satten Tönen streichen. Gedeckte Farben helfen, grelles Licht zu reduzieren, das ein häufiger Auslöser für Migräneattacken ist.
- Gut schließende Vorhänge oder Rollläden anbringen, um Sonnenlicht bei Bedarf schnell aussperren zu können. Als provisorische Alternative eignet sich z.B. ein bereitliegendes Badetuch, das mit Wäscheklammern vor dem Fenster befestigt werden kann.
- Immer einen kleinen Snack und Wasser griffbereit haben – egal ob am Arbeitsplatz oder unterwegs. Denn auch Hunger oder Flüssigkeitsmangel können eine Migräneattacke begünstigen.



Tipp – Raus aus dem Migränemodus

Jeden Morgen versuchen, positiv in den neuen Tag zu starten. Die Angst vor einer Migräneattacke kann so belastend sein, dass sie selbst zum Auslöser wird.

- Sich einen Aktivitätstracker zulegen. Das kann zu regelmäßiger Bewegung motivieren.
- Den Arbeitsplatz so einrichten, dass die Körperhaltung bestmöglich ausgerichtet ist, um Verspannungen, insbesondere im Nackenbereich, zu vermeiden.
- Bei Lärmempfindlichkeit Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung tragen. Das reduziert die Lärmbelastung und signalisiert auf dezente Weise, dass man nicht gestört werden möchte.
- An besonders hellen Tagen eine Sonnenbrille tragen, um die Lichtempfindlichkeit auszugleichen (beim Optiker gibt es auch spezielle Migränebrillen, die im Gegensatz zu Sonnenbrillen z.B. auch in Innenräumen getragen werden können).

MAGNESIUMREICH ESSEN

Magnesium wird als Nahrungsergänzungsmittel auch in der Migräneprophylaxe eingesetzt. Zu den magnesiumreichen Zutaten gehören vor allem grünes Gemüse, Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Hirse und Nüsse. Magnesiumreiches Mineralwasser kann zusätzlich dazu beitragen, den Magnesiumhaushalt auszugleichen.

Ernährungstipps

- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten setzen
- Auf regelmäßige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) achten
- Ausreichend trinken: mind. 1,5 Liter pro Tag
- Fertigprodukte meiden
- Ein Ernährungstagebuch führen, um die möglichen Migräne-Trigger herauszufinden
- Alkohol vermeiden, da dieser gefäßerweiternd wirkt und Attacken hervorrufen kann



ALLTAGSTIPPS FÜR EINEN KLAREN KOPF



1. Den Kopf freilaufen

Leichter Ausdauersport macht nicht nur den Kopf frei und entspannt den Geist, sondern kann auch Migränebeschwerden lindern. Bewegung kann eine wesentliche Rolle für die Frequenz und Intensität der Migräne spielen. Das liegt daran, dass bestimmte Botenstoffe und Peptide sowie die Glückshormone Serotonin und Endorphin freigesetzt werden. Regelmäßiger Ausdauersport macht das Gehirn stärker und resilienter gegen Migräne.



2. Auf die Ernährung achten

Manche Migränepatienten reagieren empfindlich auf lang gelagerte Lebensmittel, die viel Histamin oder Tyramin enthalten, daher sollten diese vermieden werden. Weiters kann es helfen eine zuckerarme, fettarme oder ketogene Diät zu führen. Auf Kaffee und Alkohol sollte man besser ganz verzichten, stattdessen viel Wasser oder Tee trinken.



3. Zeit für Entspannung nehmen

Es lohnt sich, Entspannungsiseln fest im Alltag zu verankern – ganz gleich ob autogenes Training, Meditation oder die Auszeit mit dem Lieblingsbuch.



4. Auch mal auf die eigenen Bedürfnisse hören

Wenn einem gerade alles zu viel wird oder man sich durch eine bestimmte Forderung stark unter Druck gesetzt fühlt, einfach mal „Nein“ sagen.



5. Ein Migränetagebuch führen

Wer schmerzfreie Zeiten, Migränetage und weitere Details schriftlich festhält, kann persönliche Trigger-Faktoren identifizieren und künftig vermeiden. Häufig lassen sich auf diese Weise Migräneauslöser in der Ernährung, beim Wetter oder in bestimmten Alltagssituationen aufdecken.



6. Sich in Gelassenheit üben

Wer den Anforderungen des Alltags gelassen und flexibel gegenübertritt, den wirft es nicht so schnell aus der Bahn, wenn etwas anders läuft als geplant. Schließlich ist keiner perfekt. Hat man diese Tatsache erst einmal verinnerlicht, nimmt das etlichen überflüssigen Druck aus dem täglichen Leben.

AUCH ANGEHÖRIGE KÖNNEN HELFEN

Angehörige können für das Befinden von Migränebetroffenen eine Schlüsselrolle spielen – beim Auftreten einer Attacke ebenso wie in den symptomfreien Phasen der Erkrankung:

Gemeinsam fällt Vorbeugen leichter – beim Sport ebenso wie beim Kochen

Generell gilt: Wer eine Erkrankung versteht und die typischen Symptome kennt, lässt sich auch in Grenzsituationen nicht so schnell verunsichern, selbst wenn der Betroffene sich dann ganz anders verhält, als man es gewohnt ist.

- In akuten Krankheits-situationen hilft es sehr, wenn das soziale Umfeld mit Verständnis und Rücksichtnahme reagiert.
- Im Rahmen der Prävention können Freunde und Verwandte die Betroffenen hilfreich begleiten und unterstützen.

Manchmal hilft bereits ein offenes Gespräch, um Missverständnisse von vornherein zu vermeiden und Verständnis für die Sorgen und Bedürfnisse des jeweiligen Gegenübers zu schaffen. Hilfreiche Hintergrundinformationen können interessierte Angehörige auch im Internet finden, z. B. bei www.kopf-klar.at oder www.oeksg.at.

Für enge Vertraute kann auch ein gemeinsamer Arztbesuch sinnvoll sein. Das hilft die Migräne in all ihren Facetten besser zu begreifen und gegebenenfalls offene Fragen zu klären.



Hilfreicher Klick: www.kopf-klar.at



FAMILIENLEBEN MIT MIGRÄNE

Eine Migräne kann die Fähigkeit zur Hausarbeit ebenso einschränken wie die Teilnahme an geselligem Beisammensein und gemeinschaftlichen Freizeitaktivitäten. Damit hat die Erkrankung starken Einfluss auf den „laufenden Familienbetrieb“, gerade wenn es ein Elternteil ist, der sich aufgrund einer Migräneattacke zeitweise zurückziehen muss oder komplett ausfällt.

53 % der Migränepatienten haben Attacken, die Bettruhe nötig machen

Es kann deshalb sinnvoll sein, eine Art familiären Notfallplan zu erstellen. Damit beim plötzlichen Auftreten einer Migräneattacke klar ist, zu welchen Freunden die Kinder gehen könnten oder welche Nachbarn als Babysitter einspringen würden. Wichtig ist, dass alle Beteiligten über die Erkrankung und ihre Symptome Bescheid wissen. Dadurch kann im Fall der Fälle am besten geholfen werden und der Familienalltag weiterlaufen.

KEIN GRUND, AUF KINDER ZU VERZICHTEN

Migräne ist aber kein Grund, die persönliche Familienplanung einzuschränken. Allerdings dürfen Schmerzmittel während der Schwangerschaft (wenn überhaupt) nur nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden. Deshalb ist es wichtig, ihn so früh wie möglich in die Schwangerschaftsbegleitung einzubinden. Der Arzt kann beispielsweise dazu beraten, welche präventiven Maßnahmen auch während der Schwangerschaft möglich sind, um die Häufigkeit der Migräneattacken zu reduzieren.

Im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel oft weniger Migränekopfschmerzen

Trotzdem ist es natürlich wichtig, auch während der Schwangerschaft bekannte Migräneauslöser möglichst zu meiden und ganz besonders auf ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.





MIGRÄNETHERAPIE: ARTEN UND FORMEN

Da jede Migräne anders ist, sollte die Behandlung immer individuell erfolgen. Um die im Einzelfall optimale Therapie zu finden, ist eine enge Abstimmung mit dem Arzt sehr wichtig.

Akutbehandlung und Prophylaxe

Prinzipiell unterscheidet man bei der Behandlung der Migräne zwischen der akuten Behandlung und präventiven Maßnahmen.

- Ist eine Migräneattacke bereits spürbar, wird eine Akutbehandlung eingeleitet, um die bestehenden Schmerzen und Symptome zu lindern.
- Prophylaktische Maßnahmen sollen das Auftreten von Migräneattacken verhindern bzw. ihre Frequenz und Intensität verringern.

Häufige Trigger-Faktoren sind:

- Alltagssituationen wie Überlastungen oder Stress
- Konsum von Alkohol, Koffein oder Nikotin
- Wetterveränderungen
- Abweichungen im Schlaf-Wach-Rhythmus
- Angestregtes Lesen oder Fernsehen
- Äußere Einflüsse, wie grelles/flackerndes Licht, Lärm oder Gerüche
- Hormonelle Schwankungen
- Flüssigkeitsmangel

Die Prophylaxe hat einen hohen Stellenwert, um Attacken proaktiv zu verhindern und nicht zu warten, bis die Schmerzen präsent sind.

Um dies zu erreichen, gibt es unterschiedliche Strategien, die sich z.T. auch gegenseitig ergänzen. Sinnvolle unterstützende Maßnahmen können z.B. Entspannungsmethoden, eine bewusste Ernährung oder Ausdauersport sein.

Besonders beliebt ist das Entspannungsverfahren, bei dem man durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen einen Entspannungszustand erreicht. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist leicht und schnell zu erlernen.

Migränetrigger kennen – und vermeiden

Grundlegend für eine gelungene Prävention ist es, die eigenen Migräneauslöser zu kennen und zu vermeiden. Um diesen Triggern auf die Spur zu kommen, kann es helfen, ein Migränetagebuch zu führen.

MEDIKAMENTÖSE PROPHYLAXE

Eine weitere Möglichkeit der Migräneprävention ist der vorbeugende Einsatz bestimmter Medikamente. Diese vom Arzt begleitete Maßnahme kann entscheidend dazu beitragen, den Ausbruch von Migräneattacken zu verhindern. Dazu wird das verordnete Medikament unabhängig vom tagesaktuellen Befinden über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen, injiziert oder als Infusion verabreicht.

Eine medikamentöse Migräneprophylaxe kann sinnvoll sein bei Menschen,

- bei denen drei und mehr beeinträchtigende Migräneattacken pro Monat auftreten.
- deren migränebedingte Schmerzen nicht auf Akutmedikamente ansprechen oder
- die wegen Nebenwirkungen oder Vorerkrankungen keine Akutmedikamente nehmen dürfen.



Die klassischen Migräneprophylaxen wurden eigentlich zunächst zur Behandlung anderer Krankheiten entwickelt. Zu diesen Medikamenten zählen u. a. manche Antidepressiva, Antihypertensiva (Betablocker) Antiepileptika oder OnabotulinumtoxinA. Es hat sich aber gezeigt, dass diese Arzneimittel auch helfen können, Migräneattacken zu reduzieren. Welche Medikamente den einzelnen Betroffenen zur Migräneprophylaxe verschrieben werden, hängt zum Beispiel davon ab, welche Nebenwirkungen zu erwarten sind oder ob weitere Erkrankungen vorliegen.

Ein weiterer Ansatz der medikamentösen Migräneprävention, der speziell für die Migräneprophylaxe entwickelt wurde, ist die Therapie mit Antikörpern, die sich gegen den Botenstoff CGRP oder dessen Rezeptor richten. CGRP wird während einer Migräneattacke ausgeschüttet und ist an der Übertragung von Schmerzsignalen sowie an der Erweiterung von Blutgefäßen im Gehirn beteiligt. Die CGRP-Antikörper werden monatlich oder vierteljährlich als Injektion oder Infusion angewendet.

LITERATURVERZEICHNIS

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (2024):

Migräne. Online unter: www.dmkg.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online_broschuere_migraene.html (abgerufen: 28.04.2025).

Diener H.-C., Förderreuther S, Kropp P. et al (2022):

Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, S1-Leitlinie, 2022, DGN und DMKG, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online unter: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen: 28.04.2025).

Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) (2018):

The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Online unter: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0333102417738202> (abgerufen: 28.04.2025).

Launer, L. J., et al. (1999):

The prevalence and characteristics of migraine in a population-based cohort: the GEM study. In: *Neurology* 53(3):537–537. DOI: 10.1212/wnl.53.3.537.

Lipton, R. B., et al. (2007):

Migraine Prevalence, Disease Burden, and the Need for Preventive Therapy. In: *Neurology* 68(5):343–349. DOI: 10.1212/01.wnl.0000252808.97649.21.

Steiner, T. J., et al. (2016):

GBD 2015: Migraine is the Third Cause of Disability in under 50s. in: *The Journal of Headache and Pain* 17(1). DOI: 10.1186/s10194-016-0699-5.

VanderPluym, J. (2016):

Long-Term Use and Safety of Migraine Preventive Medications. In: *Headache. The Journal of Head and Face Pain* 56(8):1335–1343. DOI: 10.1111/head.12891.



Haben Sie weitere Fragen?

Besuchen Sie unsere Webseite www.kopf-klar.at, um mehr zu erfahren!

