

Sigrid Oldendorf-Caspar

# Migräne Hilfe zur Selbsthilfe

# meistern

Ernährung  
Entspannung  
Naturheilkunde



pala  
verlag



sache und Wirkung auseinanderzuhalten. Stillt man beispielsweise seinen Hunger auf Süßes mit Schokolade und macht die Schokolade dann als Auslöser einer folgenden Migräneattacke verantwortlich, so kann dies ein Trugschluss sein (siehe auch Seite 46).

**Aura zwischen Vorphase und Kopfschmerz**

Beim Übergang von der Vorphase zum eigentlichen Migräneanfall kann es – so man dazu neigt – zur Ausbildung einer **Aura** kommen.

Nach der Klassifikation der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft ist das Auftreten der Aura das entscheidende Kriterium, welche der beiden Hauptformen der Migräne ein Patient hat. Man unterscheidet die klassische Migräne mit Aura und die einfache Migräne ohne Aura.

**Zwei Hauptformen der Migräne**

Die einfache Migräne ohne Aura ist die häufigste Form. Sie betrifft zwei Drittel der Migräniker. Im Fall der klassischen Migräne mit Aura kann ein- und dieselbe Person sowohl Migräneanfälle mit als auch ohne Aura in unregelmäßigem Wechsel haben. Bis auf das Auftreten oder Ausbleiben der Aura verlaufen die Attacken bei die-

\*\*\*\*\*

**Typische Symptome der Vorphase**

- Verminderte Leistungsfähigkeit,
- Müdigkeit und häufiges Gähnen,
- starke Gereiztheit, schlechte Laune,
- Unruhe, Aufgedrehtheit,
- Appetit auf Süßes,
- ungewöhnlicher Durst,
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit,
- verminderter Geruchssinn,
- Ungeschicklichkeit,
- Nackenverspannungen,
- leichte Kopfschmerzen,
- leichte Übelkeit und Widerwille gegen Essen.

\*\*\*\*\*



sen Betroffenen im Wesentlichen gleich. Bei ganz wenigen Patienten steht die Aura im Vordergrund, ohne dass heftige Kopfschmerzen folgen. Das Auftreten der Aura ist dann schon der Höhepunkt des Anfalls. In rund neunundneunzig Prozent der Fälle verläuft ein Migräneanfall ohne Aura milder als einer mit. Patienten mit Auraanfällen haben in der Regel auch häufiger Anfälle als Patienten, die noch nie eine Aura hatten.

Nach Vorphase und gegebenenfalls Aura kommt es üblicherweise zur **Kopfschmerzphase**, gefolgt von der **Erholungsphase**. Die Phasen im Einzelnen:

### Vorphase

Wenn die Symptome der Vorphase das erste Mal auftreten, werden sie von den Betroffenen zwar wahrscheinlich bemerkt, aber übergangen. Erst nach mehreren Migräneanfällen fällt den Patienten auf, dass diese Symptome Vorboten der Migräne sind. Man fühlt sich einfach nicht richtig fit und hat eine etwas merkwürdige Stimmung. Die Frühsymptome setzen in manchen Fällen erst kurz vor der Attacke ein, bei etwa einem Drittel der Migräniker aber können sie sich bis zu zwei, drei Tage hinziehen und dauern somit wesentlich länger als die eigentliche Kopfschmerzphase.

Die Symptome sind bei jedem Betroffenen unterschiedlich: Der eine ist müde, der andere aufgedreht, einer hat Heißhunger, der andere einen Widerwillen gegen Essen. Kein Patient hat alle Symptome gleichzeitig, was mit dazu beiträgt, ihnen wenig Beachtung zu schenken. Doch wer sich selbst gut beobachtet, kann den Anfall durch Erkennen dieser Frühsymptome und geeignete Sofortmaßnahmen abfedern. Wer seine Triggerfaktoren herausfindet, kann diese – soweit in der

Untrügliche  
Vorboten –  
Warnung und  
Hilfe zugleich



## Schokolade – ja oder nein?

eigenen Macht stehend – in der Vorphase konsequent meiden, beispielsweise keinen Alkohol trinken oder gezielt mit Entspannungsübungen etwas gegen Stress tun. Wer dem Heißhunger auf Schokolade nicht nachgibt, kann herausfinden, ob sie ein Triggerfaktor ist oder nicht. Werden die Anfälle mit vorherigem und ohne Schokoladenkonsum gleich schlimm, ist sie es nicht. Verlaufen die Attacken ohne Schokoladenkonsum in der Vorphase dagegen milder, empfiehlt es sich, Schokolade konsequent zu meiden, wenn ohnehin schon Symptome auf einen nahenden Migräneanfall hindeuten.

Wie später näher ausgeführt wird, gibt es auch Medikamente, die – in der Vorphase eingenommen – einen Migräneanfall dämpfen (siehe Seiten 103 und 127). Dieses Buch gibt jedoch natürlichen Methoden den Vorzug und rät, Medikamente nur vor unaufschiebbaren Terminen zu nutzen und vor allem langfristig alles zu tun, um die Migräne mit einer harmonisierenden Lebensweise in den Griff zu bekommen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Medikamentenkonsum mehr und mehr wird.

## Aura

## Beängstigende Morgenröte

Auf die Vorphase folgt bei etwa zehn Prozent der Migränekranken eine Aura. Die Aura ist das beängstigendste Symptom der Migräne, weshalb Patienten mit Aura meist mehr unter der Erkrankung leiden als Migräniker ohne Aura, die ihr Leiden – vor allem bei relativ mildem Verlauf – oft gar nicht als richtige Krankheit einstufen. In der Regel werden Migränekranken, bei denen es immer oder in einer gewissen Anzahl der Fälle zu einer Aura kommt, auch häufiger von einem Migräneanfall heimgesucht.



\*\*\*\*\*

## Typische Aurasymptome

- Sehstörungen wie Zickzacklinien, Lichtblitze, Flimmern und Ähnliches,
- blinder Fleck im Gesichtsfeld,
- Sprachstörungen,
- Empfindungsstörungen, Taubheitsgefühl,
- körperliche Schwäche und Schwindel.

\*\*\*\*\*

*Aura* leitet sich von *Aurora*, der griechischen Göttin der Morgenröte, ab und bedeutet »Schein, Ausstrahlung«. Die *Aura* ist eine Störung des zentralen Nervensystems. Sie beginnt binnen weniger Minuten und dauert selten länger als eine Stunde. Beginn und Entwicklung sind individuell unterschiedlich.

Im Vordergrund der Aurasymptome stehen zu- meist Sehstörungen. Unterschiedlichste Formen sind möglich. Es erscheinen beispielsweise Lichtblitze, Sterne, kleine Funken oder auch geometrische Formen vor den Augen. In anderen Fällen wandern Lichtpunkte – oft mit gezackten Rändern – durch das Gesichtsfeld, alles verschwimmt, oder man sieht vorübergehend in einem Teil des Gesichtsfeldes gar nichts mehr.

Lichtblitze,  
Sterne,  
Funken ...

Manchmal machen sich während der *Aura* auch Sprachstörungen bemerkbar, eine gewisse geistige Schwerfälligkeit, die sich sowohl in Wortfindungsstörungen als auch in Ausspracheschwierigkeiten äußern kann. Weiter sind Kribbelgefühle möglich, die bevorzugt um den Mund oder in einem Arm auftreten – dabei meist in den Fingerspitzen beginnen und sich dann den Arm entlang ausbreiten. Insgesamt fühlt man sich körperlich geschwächt.

Die Aurasymptome sind Teil der neurologischen Störung, die auch die Kopfschmerzen hervorruft.



## Vergleich Migräne mit Aura und Migräne ohne Aura

Eine Migräne mit Aura hat vier Phasen, eine Migräne ohne Aura drei Phasen.

<b>Phase</b>	<b>Migräne mit Aura</b> (klassische Migräne)	<b>Migräne ohne Aura</b> (einfache Migräne)
1	Vorphase	Vorphase
2	Aura	Kopfschmerzphase
3	Kopfschmerzphase	Erholungsphase
4	Erholungsphase	

Die Aurasymptome sind deshalb nicht als Vorboten zu werten. Sie treten nur bei Migräne auf und sind damit eindeutige Anzeichen dafür, dass die zumeist nachfolgenden Kopfschmerzen Migränekopfschmerzen sind.

### Aura oder Schlaganfall?

Bei einer Migräne mit Aura gilt es, genau zu beobachten, ob die Ausfallserscheinungen nicht auch auf einen Schlaganfall hindeuten könnten (siehe Seite 35). Außerdem sind unbedingt Vorkehrungen zu treffen, um sich selbst und andere nicht zu gefährden. Wer Sehstörungen hat, sollte sich hinlegen, bevor er stürzt oder ein anderes Unglück passiert.

### Aura ohne Kopfschmerz

Nach den Auraerscheinungen setzt üblicherweise der heftige Kopfschmerz ein. Doch wie es Migränekranke gibt, bei denen die Aura nicht auftritt, gibt es umgekehrt Patienten, bei denen der Kopfschmerz ausbleibt (siehe Seite 32). Allerdings ist diese Konstellation wesentlich seltener als eine Migräne ohne Aura. Es kommt mitunter vor, dass solchermaßen Betroffene jahrelang ein Aurasymptom oder auch mehrere haben, ohne zu wissen, dass sie unter Migräne leiden.