

BIANCA LEPPERT

**ICH HAB'
MIGRÄNE
UND WAS
IST DEINE
SUPERKRAFT?**

**DEIN
BEGLEITER
DURCH GUTE &
SCHLECHTE
TAGE**

Migräne gehabt haben. Da zählt man sich gern dazu – auch wenn es natürlich nicht viel Trost bringt. Es ist aber zumindest ein schöner Fakt, wenn es mal wieder darum geht, den Zweiflern schlagfertig Kontra zu geben. Wenn dir mal wieder der Satz begegnet: »Ach komm, Migräne haben nur Faultiere!«, dann schmetterst du zurück: »Ach ja, gilt das ebenfalls für Einstein, Freud und Co.?« Die Liste ließe sich noch erweitern um Otto von Bismarck, Edgar Allan Poe und Wilhelm Busch. Ich würde mal behaupten: Sie haben alle ziemlich was gerissen, obwohl sie ein Leben mit Migräne führen mussten. Oder muss es besser heißen: Sie haben alle ziemlich was gerissen, *weil* sie Migräne hatten?

In der Forschung ist man mittlerweile davon abgekommen, dass es eine typische Migränepersönlichkeit gibt. Lass dir also bloß nicht einreden, alles sei psychosomatisch. Migräne ist eine anerkannte neurologische Krankheit, worüber du noch Genaueres im zweiten Teil dieses Buchs erfahren wirst. Trotzdem liest man immer wieder, Menschen mit Migräne wären sehr leistungsorientiert, sehr ordentlich, hilfsbereit und perfektionistisch. Okay, ertappt. Ich finde mich tatsächlich in diesen Charakterzügen wieder. Andererseits kenne ich viele Leute in meinem Freundeskreis, auf die diese Beschreibungen ebenfalls zutreffen würden, die aber keine Migräne haben. Der Unterschied liegt womöglich darin, dass ihr Hirn grundsätzlich nicht die Voraussetzung dafür hat, Migräne zu bekommen, es also nicht so sensibel reagiert.

Man könnte es andersherum betrachten: Eventuell sind viele Migränepatienten deshalb so organisiert, weil wir wissen, dass plötzlich ein Tag für die Tonne sein könnte, weil es uns flachlegt. Oder wir sind deshalb so hilfsbereit oder perfektionistisch, weil wir einen Ausgleich dafür schaffen wollen, wenn wir genau das wegen der vielen Ausfalltage in unserem privaten und beruflichen Umfeld nicht leisten können? Letztlich ist es egal. Fakt bleibt: Es liegt nicht an individuellen Charakterzügen.

Mit Superkräften gesegnet

Als erwiesen gilt hingegen, dass Migränehirne andere Fähigkeiten beziehungsweise andere Reaktionen zeigen als die von gesunden Menschen. So sehen wir beispielsweise das Detail in einer Landschaft, das andere nicht wahrnehmen. Viele Experten gehen davon aus, dass Menschen mit Migräne eine überdurchschnittliche Wahrnehmung aller fünf Sinne haben. Ich kann das bestätigen. Nicht selten zieht mir ein Duft in die Nase, den meine Mitmenschen nicht annähernd wahrnehmen. Oder ich rieche bestimmte Dinge viel intensiver als sie. Vom Geruch von Grillkohle oder den Rauchschwaden am Lagerfeuer wird mir

innerhalb kürzester Zeit ziemlich übel. Und das nicht nur, wenn ein Migräneanfall kurz bevorsteht. Allerdings zählen Gerüche tatsächlich zu den Triggern, also den Auslösern von Migräne. Ebenfalls bin ich ganz sensibel auf Lautstärke. Dreht jemand am frühen Morgen das Radio zum Frühstück auf, um in die Gänge zu kommen, ist in meinem Kopf schnell Alarm angesagt. Nicht dass ich sofort einen Migräneanfall bekommen würde, aber ich tapse in der Früh lieber auf leisen Sohlen. Horrorerfahrung beim Zahnarzt oder der Kosmetikerin, wenn dort diese tolle schwenkbare Lampe mit dem grellen Licht direkt in mein Gesicht gehalten wird.

Ich habe auch gelesen, Migräniker sollen empfindsamer auf Stimmungen reagieren. Also etwa, wenn sie einen Raum betreten und direkt beurteilen können, wie es um die Harmonie der Anwesenden steht. Mir fällt es manchmal schwer, solchen Beobachtungen Glauben zu schenken – es hat für mich etwas Ähnliches wie das Lesen von Horoskopen. In meinem Fall kann ich es aber ebenfalls bejahen. Ich zähle mich eher zu denjenigen, deren zwischenmenschliche Antennen sehr sensibel sind. Allerdings habe ich genug Freundinnen, bei denen diese Eigenschaft ähnlich ausgeprägt ist, ohne dass sie Migräne haben.

Was man jedoch bereits in einem Versuch nachweisen konnte, ist die ausgeprägte Hartnäckigkeit bei Menschen mit Migräne. Das beobachteten Wissenschaftler in einem Experiment mit 24 Migränepatienten und 24 gesunden Probanden. Sie bekamen unterschiedliche Töne zu hören und mussten nach einem bestimmten Ton mit einem Tastendruck reagieren, der den Ton zum Verstummen brachte. Nach 16 von 32 Versuchen, bei denen den Teilnehmern die Möglichkeit zum Erfolg gelassen wurde, veränderte man das Experiment so, dass die Probanden keine Chance mehr hatten, das Geräusch abzustellen – egal wie schnell sie reagierten.

Anhand der Hirnstrommessung, dem EEG, zeigte sich bei Migränepatienten, dass sie einerseits schneller reagierten als die gesunden Probanden, andererseits war das sogenannte PINV-Signal (post-imperative negative Variation), das anhand des EEG abzulesen ist, länger und ausgeprägter vorhanden. Es steht für die erlebte Hilflosigkeit. Das Experiment brachte eine neue Sichtweise hervor: Migränepatienten sind nicht hilfloser, wie bisher vermutet, sondern bemühen sich noch ausgeprägter, eine Lösung zu finden. Sie sind also hartnäckiger darin, Probleme zu lösen. »Die teilnehmenden Migränepatienten aktivierten mehr kognitive Ressourcen, um den Ton abzustellen, als die Gesunden. Das drückt sich in einem vergrößerten EEG-Signal und in einer signifikant schnelleren Reaktionszeit aus«, interpretiert der Autor der Studie Prof. Dr. Peter Kropp von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) die Ergebnisse.

Was die Superkräfte betrifft, gibt es einen wunderschönen Film von Maria Galli namens »Invisible Hero«, der im Internet abzurufen ist (gib einfach ihren Namen und »Invisible Hero« in die Suchmaschine ein). Als ich ihn das erste Mal gesehen habe, kullerten mir ein paar Tränchen die Wangen herunter. Er hält nicht nur Menschen mit Migräne den Spiegel vor, wie besonders und tapfer sie sind – was man viel zu oft vergisst. Nein, er ist auch eine wunderbare Möglichkeit, seinen Angehörigen oder Bekannten unkompliziert und auf eine emotionale Weise verständlich zu machen, wie man sich mit Migräne fühlt.

Aber wer hat eigentlich Migräne? Das ist eine der Fragen, die ich zum einen häufig gestellt bekomme und mich zum anderen selbst frage. Oft kommt man sich völlig isoliert vor, weil es gefühlt im Umkreis von 1000 Kilometern keinen weiteren Menschen mit Migräne gibt. Hat eigentlich schon jemand Tinder für Migränepatienten erfunden? Wäre mal eine Idee. Tatsächlich haben ziemlich viele Menschen Bekanntschaft mit Erna gemacht. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass heutzutage einer von sieben Menschen weltweit an Migräne leidet. Schwierig vorzustellen? Ich finde ja diesen Vergleich erschreckend: Sie ist weiter verbreitet als Asthma, Epilepsie und Diabetes zusammen! Trotzdem fließt nicht annähernd so viel Geld in die Erforschung der Migräne als in die der Epilepsie. Ebenfalls erstaunlich: Medizinstudenten beschäftigen sich weltweit im rund sechsjährigen Studium im Schnitt nur zwei bis vier Stunden mit Informationen zu Kopfschmerzen und deren Behandlung.

Für alle, die den Unterschied zwischen Migräne und Kopfschmerzen nicht klar sehen, dürfte die Erhebung der WHO ganz interessant sein, die Migräne auf Platz 7 der am schwersten behindernden Erkrankungen listet. Sehr schwere und häufige Migräneattacken sieht die Organisation in einem Umfeld mit Demenz, Psychosen oder Tetraplegie – einer Lähmung von Armen und Beinen. Das bedeutet konkret: Man ordnet die Behinderung mit Migräne ähnlich ein, wie wenn man unter einer der anderen Krankheiten leidet.

Dabei tritt die Krankheit auf allen Kontinenten verteilt auf – nur im fernen Osten und in Afrika scheint sie etwas weniger stark vertreten zu sein. Welche Ursache das hat, kann man nicht genau sagen. Ob die Menschen dort entspannter in ihrer Lebensweise sind?

Wissenschaftler haben jedenfalls ein Gen identifiziert, das den Menschen, die früher in eine kältere Region ausgewandert sind, dabei geholfen hat, besser mit den Temperaturen klarzukommen. Es handelt sich um eine Genvariante des sogenannten TRPM8. Und dieses ist bereits mit Migräne in Verbindung gebracht worden. Die Menschen im Norden sind damit zwar robuster gegen die Kälte, dafür aber empfindlicher für Migräne. Es könnte ein Erklärungsansatz sein, warum Migräne auf der nördlichen Halbkugel so verbreitet ist.

Schauen wir speziell nach Deutschland, variieren die Angaben, wie viele Menschen zur Migräne-Clique gehören. Die Schmerzklinik in Kiel, die als eine der führenden Migräne-Institutionen gilt, geht von rund 18 Millionen Betroffenen aus. Auf meine Anfrage bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft bekam ich die Antwort, man könne von 12 bis 15 Prozent bei Frauen und 8 bis 10 Prozent bei Männern ausgehen. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie und die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft sprechen in ihren Ende April 2018 vorgestellten Leitlinien von einer Verteilung von 20 Prozent bei Frauen und 8 Prozent bei Männern. Warum die Verteilung hier fast dreimal häufiger Frauen trifft? Man schätzt, dass die Hormone eine Rolle spielen. Laut der Schmerzklinik Kiel schlagen sich Schätzungen zufolge rund 900.000 Menschen täglich mit Erna herum. Zudem geht man davon aus, dass 100.000 Menschen täglich deshalb arbeitsunfähig und bettlägerig sind. Die Kosten sind enorm. In Deutschland sollen sie sich auf 3,1 Milliarden Euro pro Jahr belaufen – Grundlage sind hier 32 Millionen verlorene Arbeitstage. Die Verteilung auf Nord und Süd fällt innerhalb Deutschlands übrigens ausgeglichen aus. Der Föhn in der Nähe der Alpen wird womöglich oft überschätzt. Auch die Verteilung auf Stadt und Land hält sich die Waage.

Was das Alter betrifft, liegt der Höhepunkt oft zwischen 30 und 40 Jahren. Natürlich können auch Kinder von Migräne betroffen sein. Mit zunehmendem Alter bzw. bei Frauen in den Wechseljahren muss sie nicht zwingend verschwinden – obwohl die Tendenz dahin geht, dass sie mit höherem Alter eher abnimmt.

Wer wie ich gleich zwei Elternteile mit Migräne aufzählen kann, hat sozusagen den Jackpot in der Migräne-Lotterie gewonnen. In einigen Familien kommt Migräne gehäuft vor. Bis zu 90 Prozent der Migränepatienten haben einen weiteren Fall in der Familie. Das spricht für eine genetische Vorbelastung. Nicht zu vergessen: Zu Migräne zählen auch seltenere Formen wie eine Aura ohne folgenden Kopfschmerz. Das war bei meinem Vater beispielsweise früher oft der Fall, weshalb es sehr lange gedauert hat, ehe die Symptome wirklich als Migräne eingeordnet wurden. Mein jüngerer Bruder hatte mehr Glück als ich und lediglich ein paar Mal in seinem Leben einen Migräneanfall.

Die Mehrheit hat die sogenannte episodische Migräne, die wie bei mir rund ein- bis zweimal im Monat auftritt. Das ist für viele Außenstehende überraschend. Erst letztens fragte mich eine Kollegin, wie es denn sein kann, dass ich zwei bis drei Attacken im Monat habe. Die Zahlen sprechen für sich: Man geht davon aus, dass mehr als drei Viertel der Betroffenen mehr als eine Attacke im Monat haben. Im Schnitt leiden Betroffene wohl drei Tage pro Monat. Während es natürlich auch die Glücklichen gibt, die Migräne womöglich nur ein paar Mal im Jahr erleben, gibt es genauso Menschen mit einer chronischen Migräne, die an mehr als 15 Tagen im

Monat auftritt. Man schätzt, dass dies ungefähr 2 Prozent der Weltbevölkerung betrifft. Sie gibt Forschern noch immer Rätsel auf. Eine häufige Ursache ist der Medikamentenübergebrauch. Er entsteht dadurch, dass an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmedikamente eingenommen werden. Die Dosis ist für dieses Kriterium nicht relevant. Es zählt lediglich das Verhältnis von zehn Tagen mit Medikamenten zu 20 Tagen ohne sie.

Mehr als 15 Tage im Monat unter Schmerzen zu leiden kann sich ein gesunder Mensch, der wie selbstverständlich jeden Morgen aus dem Bett hüpfet, kaum vorstellen. Wenn jeder Tag zum Roulette wird und man prüfend in sich hineinzuhorchen beginnt, ob die Migräne wüten könnte, bedarf es enorm viel Kraft, seinen Alltag zu bewältigen. So überrascht es kaum, dass Menschen mit Migräne ein fünfmal größeres Risiko entwickeln, Depressionen zu bekommen. Andersherum ist bei Menschen mit Depressionen das Risiko dreimal so hoch, unter Migräne zu leiden.

MIGRÄNE-WEISHEIT NR. 2

Migräne ist keine Modekrankheit unserer Zeit, sondern es gibt sie schon sehr lange. Auch Promis wie Albert Einstein, Marie Curie oder Sigmund Freud sollen darunter gelitten haben. Es gibt aber keine spezielle Migränepersönlichkeit, die Krankheit ist oft genetisch bedingt.