

*Der Porsche gibt Gas,
das Fass ist voll ...*

*...warum habe ich
Migräne?*

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Rüdiger Schellenberg (Hüttenberg)
Dr. Schellenberg-Institut für Ganzheitliche Medizin
und Wissenschaft GmbH

Mitglied der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Warum habe ich Migräne?
 - Erworbenes oder angeborenes Verhalten?
3. Gibt es eine typische Migränepersönlichkeit?
 - Migränepersönlichkeit ? ... ja oder nein?
4. Was spielt sich im Kopf des Migränikers ab?
 - Der Porsche im Gehirn
 - Was ist eine Informationsverarbeitungsstörung?
5. Warum treten diese schlimmen Kopfschmerzen auf?
 - Das Fass ist voll, was nun?
6. Klinische Merkmale der Migräne
7. Fachgesellschaften
8. Internetadressen für weitere Informationen

1. Einleitung

Jede Woche, jeden Monat, immer wieder, seit Jahren schon: pochende, stechende Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit werfen den Migräniker aus seiner Bahn. Die Migräne zwingt die Patienten meist zur Ruhe, nur wenige schaffen es, mit den vernichtenden Kopfschmerzen und den höchst unangenehmen Begleitsymptomen die gewohnte Arbeit fortzusetzen. Und dies charakterisiert auch schon eine wesentliche Eigenschaft der Migräniker, sie sind gewissenhaft, haben ein großes Verantwortungsgefühl, können selten „nein“ sagen, sind kaum zur Ruhe zu bringen, möchten trotz Kopfschmerzen alles mit Perfektion erledigen.

Warum habe ich Migräne ? Gibt es eine typische Migränepersönlichkeit? Was spielt sich im Kopf des Migränikers ab? Warum treten diese schlimmen Kopfschmerzen auf?

Auf diese Fragen soll die vorliegende Broschüre eine kurze, aber verständliche Antwort geben.

Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die nicht etwa erst durch Einflüsse unserer modernen Lebensweise entstanden ist, sondern bereits seit Urzeiten beschrieben wird. Schon ägyptische Priesterärzte haben versucht, dieses Phänomen künstlerisch festzuhalten. Auf ihren Bildern sieht man Frauen, meist eine Hand an den Kopf haltend vielleicht ein Zeichen des einseitig auftretenden Kopfschmerzes?

Diese Einseitigkeit, wie auch die oft genaue Lokalisationsmöglichkeit des Kopfschmerzes, ist ein wesentliches Merkmal der Migräne, was auch zur Bezeichnung der Hemikranie (griech.: halber Kopf) geführt hat.



Migräne im Altertum – Diagnostik der Hemikranie und erste Therapieversuche

Patienteninformationsveranstaltungen in den Jahren 1998-2000 und Umfragen unter mehreren Hundert Migränepatienten ergaben, dass über 80% der Patienten mit ihrer bisher erfolgten Kopfschmerzbehandlung trotz aufwendiger Therapieversuche mit dem bisherigen Krankheitsverlauf unzufrieden sind.

Unter Berücksichtigung der aktuellen Therapierichtlinien^{1,2}, aber auch mit etwas Zeit und Einfühlungsvermögen in die individuelle Migräne des jeweiligen Patienten, können oft verblüffend gute Therapieerfolge erzielt werden. Eine schnell wirkende und möglichst nebenwirkungsfreie akute Attackenbehandlung ist sehr wichtig und heute auch möglich.

Zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität mit der Migräne ist darüber hinaus eine Reduktion der Anfallshäufigkeit notwendig. Dies ist das Hauptziel der prophylaktischen Migränetherapie.

1 Links zu den Organisationen siehe Linkverzeichnis am Ende der Broschüre 2

Informationen zu verfügbaren Therapien: www.migraene-kopfschmerzen.de



Migräne – Collage von Sabine Schneider/Deutschland

2. Warum habe ich Migräne?

Erworbenes oder angeborenes Verhalten?

Beides scheint möglich zu sein. Vieles spricht für eine vererbte Reaktionsweise des Gehirns. In 90% der Fälle kommt es zu familiären Häufungen der Migräne, was bei Spannungskopfschmerzen so nicht beobachtet werden kann. Auch der Fakt, dass Migräne unabhängig vom sozialen Umfeld und in allen Kulturen der Erde vorkommt, deutet auf eine Vererbung hin. Allerdings konnte dies wissenschaftlich bisher nur für die sehr selten vorkommende *familiäre hemiplegische Migräne* nachgewiesen werden, einer Migräneform, die mit schweren neurologischen Ausfällen wie Lähmungen und Sprachstörungen einhergeht. Heute wissen die Kopfschmerzforscher, dass im Gehirn der Migränepatienten eine Informationsverarbeitungsstörung vorliegt.

Ein über mehrere Monate geführtes Migräne-Kopfschmerz-Tagebuch gibt oft verblüffende Informationen zur Häufigkeit der Migräneattacken, zur Anzahl der Tage die mit Migräne verbracht werden, aber auch zur Dauer einer Attacke, zu deren Intensität, zu Begleitsymptomen, zu den im Laufe eines Monats eingenommenen Kopfschmerzmedikamenten, wie auch zu eventuellen die Migräne auslösenden Faktoren.

MONAT.....

Eingenommene Medikamente C.....
A..... D.....
B..... E.....

		Schmerzart und Ort						Begleitsymptome					Anzahl der			Haben Ihnen die Mittel geholfen?				
Tag	Stärke	Dauer	pulsierend/ pochend	dumpf/ drückend	einseitig	beidseitig	Erbrechen	Übelkeit	Lärmsehen	Lichtschein	Sinestörungen	Tag	Auslöser	Medicamente	Tropfen	Tabletten	Zapfchen	ja	nein	wenig
1												1								
2												2								
3												3								
4												4								
5												5								
6												6								
7												7								
8												8								
9												9								
10												10								
11												11								
12												12								
13												13								
14												14								
15												15								
16												16								
17												17								
18												18								
19												19								
20												20								
21												21								
22												22								
23												23								
24												24								
25												25								
26												26								
27												27								
28												28								
29												29								
30												30								
31												31								

Migräne-Kopfschmerz-Tagebuch der Deutschen Migräne-und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) / Kopfschmerztagebücher können über den Autor bezogen werden, Anfragen unter praxis@schellenberg-med.de

3. Gibt es eine typische Migränepersönlichkeit?

Obwohl man heute recht genau weiß, was sich im Gehirn eines Migränepatienten während einer Migräneattacke und im schmerzfreien Intervall zwischen den Attacken abspielt, werden Migräniker oft als hypochondrisch, hysterisch oder gar psychisch krank bezeichnet. Dies führt dazu, dass viele Migränepatienten versuchen, ihr Leiden zu verbergen, während andere ganz provokatorisch mit der Migräne leben.

Das Wochenende naht, man freut sich auf ein paar Tage Erholung und schläft aus, und erwacht am Samstag morgen mit einer schrecklichen Migräne. Aber auch Vorfreude auf Ereignisse wie ein Theaterbesuch oder ein Feier kann kurz vor dem Ereignis eine Attacke auslösen. Aber auch ganz besondere Verhaltensmuster können den Migräniker aus dem Gleichgewicht werfen:

Eine Patientin fragte mich einmal: „Herr Doktor, Herr Doktor, ich habe Migräne, immer wenn ich in eine Sauna gehe und danach 1 Glas Sekt trinke bekomme ich Migräne, was kann ich nur dagegen tun?“



Hier liegt es auf der Hand, die auslösenden Reize wie Sauna und Sekt einfach mal weg zu lassen. Dies würde aber der Lust zu Genießen eine Einschränkung bereiten, die man oft nicht gewillt ist, hinzunehmen. Also provoziert man wohlwissend die nächste Attacke und hat sogar Gefallen daran, das Leiden zur Schau zu stellen.

Migränepersönlichkeit? ... ja oder nein?

Wenn man das eben genannte Beispiel der Patientin in der Sauna betrachtet, muss diese Frage mit „ja“ beantwortet werden. Selbst Migränekinder unterscheiden sich schon von Geburt an von ihren gesunden Geschwistern. Die klinische Erfahrung zeigt dass Migränekinder lebhafter, aufgeweckter, nervöser, unkonzentrierter, aber auch zappeliger und vor allem reizempfindlicher sind. Erwachsene Migränepatienten sind meist engagierte, lebensbejahende und leistungsfähige Menschen, charakterisiert durch Schnelligkeit und geistige Flexibilität, lieben aber auch das Leben zu genießen. Das Gehirn der Migräniker scheint rastlos, überaktiv, aber auch sehr leistungsfähig zu sein. Manchmal sind erwachsene Migräniker aber auch gern etwas kindisch und blödeln auch gern einfach mal herum. Beruflich sind Migräniker häufig kreativ und durch eine sehr gute Auffassungsgabe charakterisiert. Oft möchten sie alles übergewissenhaft, 250%ig erledigen. Ermöglicht werden diese Verhaltensmuster durch das ständig auf Hochtouren laufende Gehirn. Haben Migräniker eine Art Rennwagen im Kopf?

4. Was spielt sich im Kopf des Migränikers ab?

Der Porsche im Gehirn

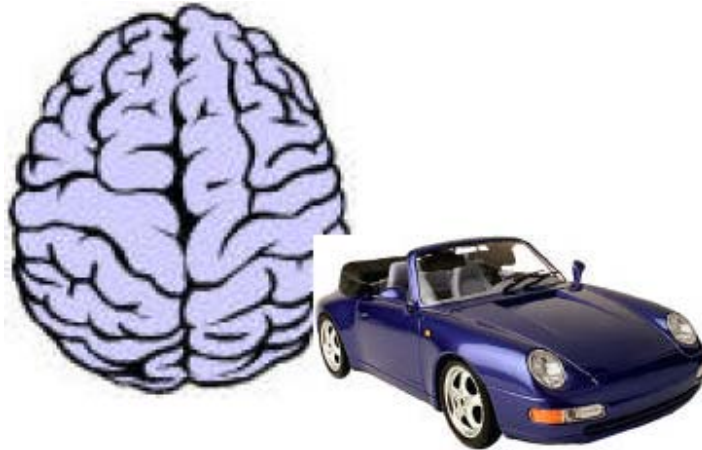
Das enge Wechselspiel zwischen unseren Wahrnehmungssystemen, den Augen, der Ohren und den damit verbundenen Hirnstrukturen in denen all die aufgenommenen Informationen verarbeitet werden, führt beim Migräniker zu einer deutlich höheren Beanspruchung des Gehirns als beim Nichtmigräniker. Dabei befindet sich das Gehirn des Migräniker ohnehin in einem Zustand der ständigen Übererregbarkeit. Es ist, als ob der Migränepatient einen Porsche im Gehirn hätte, einen hochtourig laufenden 8Zylindermotor, der ständig an der Leistungsgrenze gefahren wird. Wirft man diesem Motor nun auch noch Sand ins Getriebe, ist das Chaos perfekt. Wird das Migränikergehirn nun mit zusätzlichen Reizen überflutet ist das Chaos perfekt. Die Informationsverarbeitung im Gehirn ist gestört.



Computerarbeitsplätze – im Beruf und in der Freizeit

So ist erklärbar das Stress, egal ob angenehm oder unangenehm, Computerarbeit, Freude oder Ärger, Sekt, Sauna, Wochenende, Urlaub oder Theater eine Migräneattacke auslösen können.

Das Gehirn „nimmt sich selbst eine Ruhepause“, der Porsche schaltet runter in den 3. Gang und fährt langsam weiter.



„Der Porsche im Gehirn“ ...gibt immer Gas.....

Was ist eine Informationsverarbeitungsstörung?

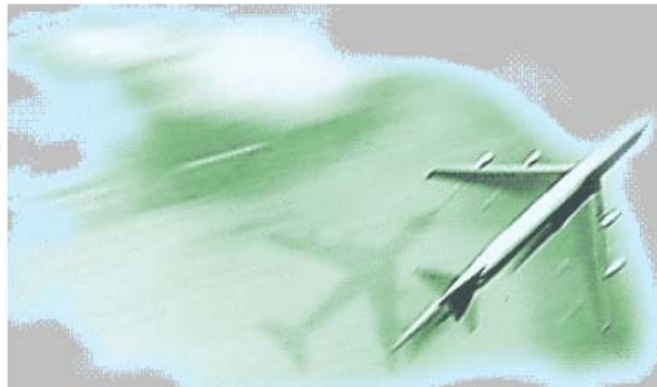
Vielleicht haben Sie als Migränepatient auch schon einmal bemerkt, dass Sie auf bestimmte innere oder auch äußere Reize besonders sensibel reagieren. Oft können Migränepatienten Lärm, z.B. das Klingeln eines Telefons viel schlechter ertragen als „Gesunde“. Eine Art Seismograph im Gehirn reagiert sehr empfindlich. Alle aufgenommenen Informationen werden hochsensibel verarbeitet und es kommt wegen einer Überlastungssituation im Gehirn zu Konzentrationsstörungen. Migräniker können mitunter aber auch Reize wahrnehmen, die anderen verborgen bleiben. Als Beispiel stelle man sich eine typische Partysituation vor: der Migräniker kann in diesem Augenblick selbst entfernte Dinge wahrnehmen, und Worte verstehen, die in der anderen Ecke eines Raumes ausgetauscht werden.



Diese hochsensible Reiz- und Informationsverarbeitung kann in unserem Gehirn aber nur funktionieren, wenn entsprechende chemische Substanzen vorhanden sind, die sogenannten Botenstoffe, die als Neurotransmitter Informationen zwischen Nervenzellen übertragen können. Heute weiß man, dass Migränepatienten vermehrt das Stresshormon Noradrenalin und den Botenstoff Serotonin produzieren. Dieses Zuviel an Noradrenalin und Serotonin im Gehirn führt nun zum Gefühl des Aufdrehens bis hin zur Euphorie. Ein Supertreibstoff also der den Porsche Gas geben lässt? Ohne es zu bemerken, laden Migräniker damit jeden Tag ihr Gehirn elektrisch immer mehr auf. Der Porsche gibt Gas, hat schließlich genug vom Supertreibstoff an Bord und die elektrische Übererregung des Gehirns nimmt immer mehr zu. Dies ist vergleichbar mit einem Fass Wasser, welches sich im schmerzfreien Intervall von Tag zu Tag immer mehr füllt.

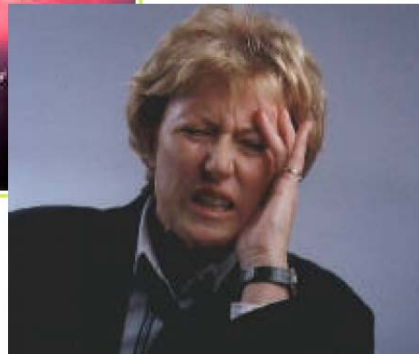


Das hat aber auch zu Folge dass immer weniger ausgleichende Mechanismen vorhanden sind, die unser Gehirn eigentlich vor einer zunehmenden Reizüberflutung abschirmen sollten. So haben neurophysiologische Messungen bestätigt, dass Gewöhnungsprozesse im Gehirn des Migränepatienten im schmerzfreien Intervall bis zu Beginn der nächsten Attacke immer schlechter funktionieren. Da ist zum Beispiel die Gewöhnung an Straßenlärm, oder an vorbeifahrende Züge, oder auch an ständig wiederkehrenden Fluglärm.



An all diese Reize kann sich das Gehirn des Nichtmigränikers gewöhnen. Es lernt diese bedeutungslosen Reize einfach auszublenden. Das Migränikergehirn verliert im Laufe des schmerzfreien Intervalls diese Fähigkeit immer mehr und wird durch diese eigentlich bedeutungslose Informationsflut zusätzlich beansprucht und schließlich überlastet.

Die Informationsverarbeitungskapazitäten des Gehirns kommen an die Leistungsgrenze. Die Migräneattacke ist elektrophysiologisch die Erholungspause für das hochtourige Migränikergehirn. Nur erlebt der Patient dies alles andere als völlig normal und erholsam, denn die Folgen dieser Reaktion des Gehirn sind meist äußerst schmerzhaft.



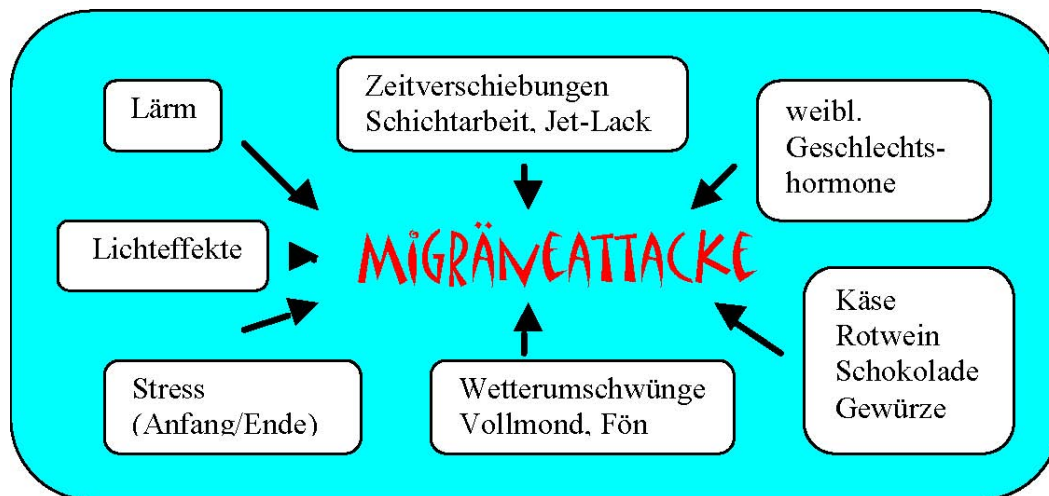
Klinisch fällt als Zeichen dieser Reizverarbeitungsstörung übrigens oft auf, dass man vor einem Migräneanfall vermehrt Heißhunger auf Süßigkeiten oder Käse verspüren kann oder man auch ein bis zwei Tage vor dem Migräneanfall morgens besonders kreativ und euphorisch erwacht.

5. *Warum treten diese schlimmen Kopfschmerzen auf?*

Das Fass ist voll -was nun?

Das oben beispielhaft erwähnte Fass Wasser füllt sich zum Ende des schmerzfreen Intervalls zunehmend schneller und ist bald randvoll. Ein Kieselsteinchen, welches auf die Wasseroberfläche geworfen wird reicht aus, um das Fass zum Überschwappen zu bringen.

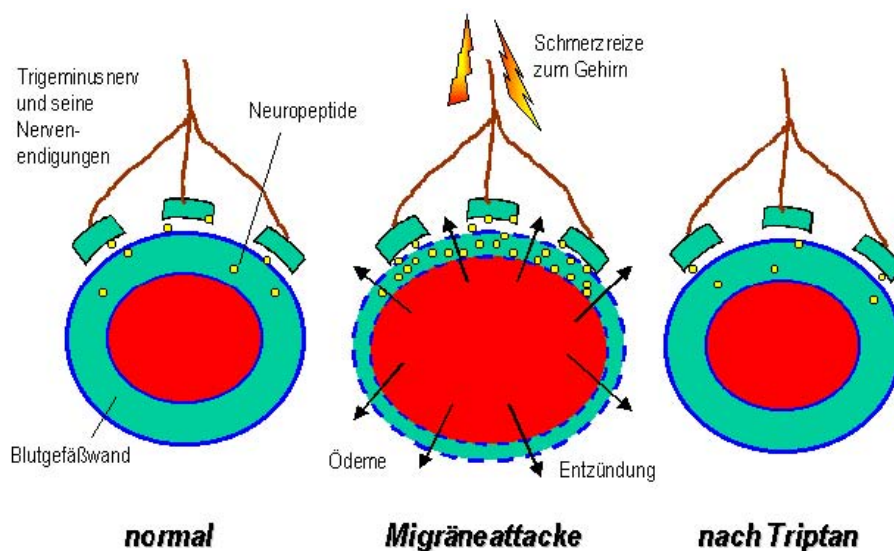
Und diese Kieselsteinchen können nun sehr vielfältig sein! Es sind die bekannten Triggerfaktoren, die dann der Auslöser, nicht die Ursache der Migräneattacke sind.



Nachdem das Fass Wasser übergeschwappt und damit das Gewitter im Kopf ausgebrochen ist, werden Nervenfasern eines besonderen Hirnnerven, des Trigemini-Nerven aktiviert. Dies führt zu lokalen Veränderungen der Durchblutungssituation in Blutgefäßen, die sich im Bereich der Hirnhaut, also auf der Hirnoberfläche befinden. Die Blutgefäße erschlaffen in umschriebenen Regionen und dehnen sich dabei. Aus der

Blutbahn dringen nun „Schmerzsubstanzen“ in die Blutgefäßwände, woraufhin diese anschwellen. Durchdringen diese Substanzen die gedehnten Blutgefäße und kommen damit an die Außenseite dieser Blutgefäße, wo sie nicht hingehören, kommt es dort zu einer lokalen Entzündungsreaktion. Diese Entzündung reizt die an der Außenseite der gedehnten Blutgefäße liegenden schmerzwahnehmenden Nervenzellen – und das tut weh, das ist der Migränekopfschmerz.

Und da dieser lokale Entzündungsprozess mit jedem Pulsschlag neu aufgeheizt wird, solange die Blutgefäße in diesem gedehnten Zustand sind, erlebt man den Migränekopfschmerz meist als einen lokalisierbaren, im Herzschlagrhythmus pulsierenden Kopfschmerz.



Blutgefäßreaktion vor, während und nach einer Behandlung der Migräneattacke mit einem Triptan

6. Klinische Merkmale der Migräne

Kurz bevor der Migränekopfschmerz ausbricht kommt es bei wenigen Patienten (1015%) zu einer sogenannten Aura. Eine sich auf der Hirnoberfläche ausbreitende Erregungsfront kann wie eine Flutwelle verschiedene Hirngebiete derart reizen, dass diese Patienten besondere Symptome erleben.

Meist sind dies optische Phänomene, die als Flimmerbilder und blitzartige Lichtzacken auftreten. Auch regelrecht „blinde“ Flecken, die über das Gesichtsfeld ziehen und damit zu Sehstörungen führen können sind möglich. Das kann besonders beim Autofahren gefährlich werden. Aber auch Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen können als Aura-Symptome auftreten. Meist bleiben diese Symptome ca. 1 Stunde bestehen, gehen dann weg und der Migränekopfschmerz bricht aus.

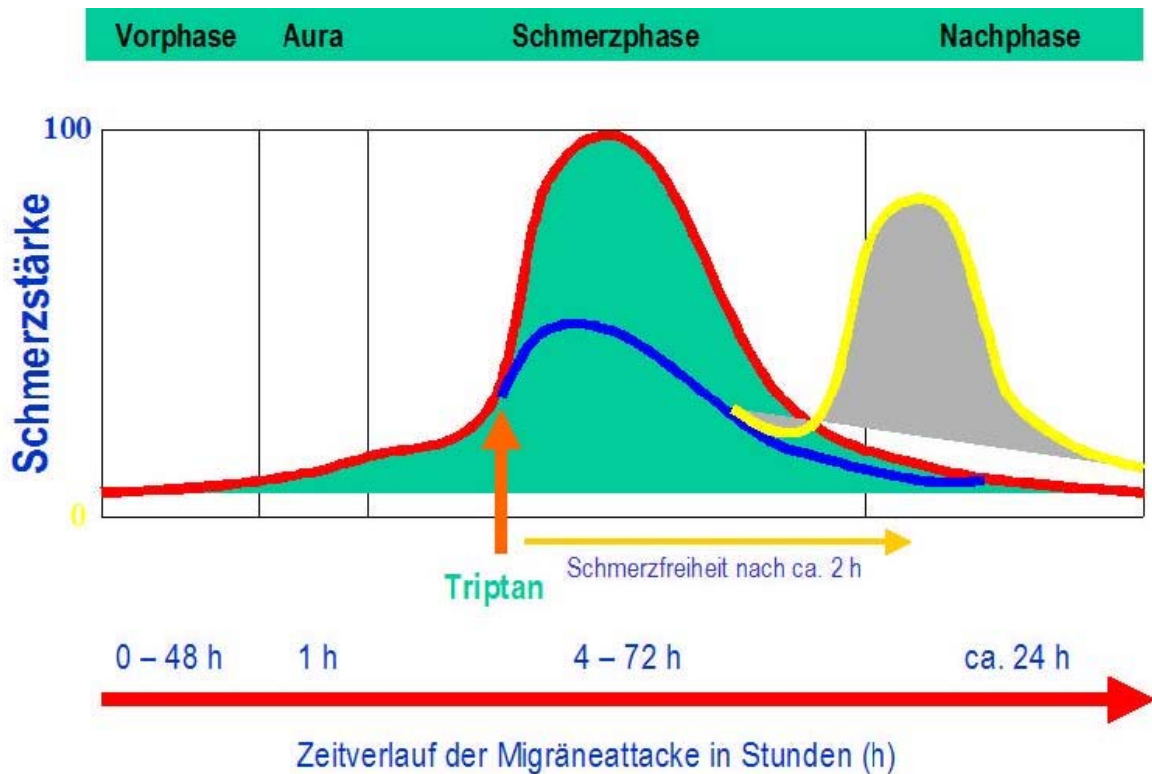


Auraerlebnisse von Patienten gemalt

Die Migräneattacke gestaltet sich meist in dieser Form:

Stadium Symptome

Vorphase:	innere Unruhe, hypersensibel, aufbrausend Heißhunger, Durst
Aura:	Sehstörungen, Lichtblitze, Lähmungen, Sprachstörungen
Kopfschmerzphase:	einseitiger, pulsierender Kopfschmerz extreme Intensität des Schmerzes Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit
Nachphase:	Nachlassen des Kopfschmerzes und der Begleitsymptome, Erschöpfung



Verlauf der Migräneattacke

Eine gute Therapie wäre nun, die Migräneattacke (rote Kurve) wie auf der Abbildung gezeigt, durch schnell wirkende Medikamente wie die aus der Gruppe der Triptane auszuschalten (blaue Kurve), ohne ein hohes Risiko bezüglich einer wiederkehrenden Attacke (gelbe Kurve) zu haben.

Doch dazu demnächst mehr, im Teil 2 dieser Reihe!

....im Internet unter www.migraene-kopfschmerzen.de

7. Fachgesellschaften

International Headache Society (IHS), American Headache Society (AHS), Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

8. Internetadressen für weitere Informationen

www.migraene-kopfschmerzen.de

www.kopfschmerz-forum.de

www.migraeneliga-deutschland.de

www.dmkg.de