

Migräne

Der Leidensdruck der Patienten ist groß

Dr. Pfaff, Sie bieten in Bad Endbach seit vielen Jahren in Kooperation mit weiteren Therapeuten eine Migräne-Kompaktkur an und haben viel Kontakt zu Migräne-Patienten. Können Sie uns erklären, wie eine Migräne-Attacke üblicherweise abläuft?

Migräne ist ein anfallsartig auftretender sehr starker Kopfschmerz. Ein Anfall kann 4 bis 72 Stunden dauern, also mehrere Tage anhalten. Oft ist der Schmerz pochend und nur auf einer Seite spürbar. Die Patienten sind meist sehr bewegungsempfindlich und ruhebedürftig. Im Vorfeld der Migräne kann ein sogenanntes Prodromal-Stadium mit Stimmungsänderungen eintreten. Die meisten Patienten sind in dieser Phase eher depressiv – manche werden aber auch euphorisch. Dann kann sich die sogenannte Aura entwickeln, die etwa 30 Minuten andauert. Während dieser Zeit kommt es häufig zu Sehstörungen, es können aber auch weitere sensible oder motorische Störungen bis hin zu Lähmungserscheinungen auftreten. Dann kann der eigentliche Kopfschmerz einsetzen.

bleiben nach einer Migräne-Attacke Schäden zurück?

Nein. Wenn der Anfall abklingt, sind die Patienten wieder voll leistungsfähig und es bleibt nichts zurück.

Viele Patienten beklagen, dass herkömmliche Schmerzmittel bei einer Migräne kaum helfen. Welche Medikamente geben Sie ihren Patienten und was ist zu beachten?

Es gibt verschiedene Medikamente, die helfen können. Dabei sollte man allerdings wissen, dass der Magen während einer akuten Migräne-Attacke nicht richtig arbeitet. Deshalb sollten Patienten zuerst ein Medikament nehmen, das den Magen anregt. Eine Viertelstunde später kann man dann ein Schmerzmittel in ausreichend hoher Dosierung einnehmen. Ohne ein Mittel, das den Magen aktiviert, bleibt das Schmerzmittel im Magen liegen und hilft nicht. Außerdem gibt es eine Gruppe von Medikamenten, die speziell bei Migräne eingesetzt werden – die sogenannten Triptane. Man darf sie jedoch nicht während der Aura einnehmen, sondern erst, wenn der Kopfschmerz eingesetzt hat.

Wenn Migräne-Anfälle sehr stark sind oder häufiger als dreimal im Monat auftreten, raten wir zu einer prophylaktischen medikamentösen Behandlung. Hier haben sich Betablocker bewährt. Außerdem gibt es eine Reihe von

Psychopharmaka, die insgesamt etwas dämpfend wirken und so die Entstehung von Anfällen verhindern können.

Migräne wird oft als typische Frauenkrankheit bezeichnet – stimmt das?

Etwa zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen, nur ein Drittel Männer. Warum mehr Frauen betroffen sind, weiß man allerdings nicht genau. Man vermutet, dass höhere Sensibilität und die starken hormonellen Schwankungen, denen Frauen ausgesetzt sind, bei der Entstehung der Migräne eine Rolle spielen.

Können Sie erklären, was während einer Migräne-Attacke im Körper passiert? Was verursacht die Schmerzen?

Genau weiß man das leider nicht. Man hat aber herausgefunden, dass es während eines Anfalls entzündliche Veränderungen an den Blutgefäßen im Gehirn gibt, die sich dabei weiten. Vermutlich entsteht so eine Reizung, die letztendlich die Schmerzen verursacht. Hier greifen übrigens die Triptane ein: Sie verengen die Gefäße.

Man geht davon aus, dass Migräne eine Reizverarbeitungsstörung ist. Jeder reagiert auf andere Reize empfindlich – manche reagieren auf Licht, andere auf Geräusche, Gerüche oder emotionale Spannungen. Eine Reizüberflutung ist zwar für Menschen ohne Migräne auch unangenehm, aber die meisten Menschen haben die Fähigkeit, sich an Reize zu gewöhnen. Mediziner nennen das Reizadaptation: Nach einer gewissen Zeit spielen dauerhaft vorhandene Reize – zum Beispiel Straßenlärm oder ein vorherrschender Duft – keine Rolle mehr und werden kaum noch wahrgenommen. Migräne-Patienten registrieren diese Reize oft über einen sehr langen Zeitraum und irgendwann kann der Körper nicht mehr – er fordert Ruhe ein.

Viele Menschen sagen, dass sie besonders nach Feierabend unter Migräne-Attacken leiden. Woran liegt das?

Migräne ist vordergründig eine sehr arbeitgeberfreundliche Krankheit, denn die meisten Anfälle treten in der Tat nach Feierabend, am Wochenende oder während des Urlaubs auf. Solange der Mensch unter Stress steht, ist die Gefäßwandspannung eher hoch und die Migräne entwickelt sich oft noch nicht – sobald die Patienten durchatmen, sinkt die Spannung und die Migräne beginnt.



Dr. med. Andreas Pfaff ist in Bad Endbach als Hausarzt niedergelassen und seit 1997 ärztlicher Seminar- und Kompaktkurleiter der Migräne-Kompaktkur.

Es ist sehr wichtig für die Patienten, zu erfahren, dass sie Einfluss nehmen können und der Krankheit nicht völlig hilflos ausgeliefert sind. Denn der Leidensdruck der Patienten ist riesig und ergibt sich nicht nur aus dem akuten Anfall, sondern auch aus der Angst vor der nächsten Attacke. Diese Angst führt nicht selten dazu, dass sich die Menschen zurückziehen.

Wie lange dauert die Migräne-Kompaktkur in Bad Endbach und wie ist der Ablauf?

Die Kompaktkur dauert drei Wochen und findet im Gruppenrahmen von höchstens 10 bis 15 Teilnehmern statt. Vor Beginn der Kur erhalten unsere Gäste Fragebögen, die uns helfen herauszufinden, unter welcher Art von Kopfschmerz sie leiden. Die einzelnen Patienten haben dann pro Tag bis zu fünf Termine mit Anwendungen, Gruppen- und Einzelgesprächen oder gemeinsamen Ausflügen in die Natur. Bei uns liegt ein Behandlungsschwerpunkt auf der physikalischen Therapie: Krankengymnastik, Reflexzonen-Therapie, Kneippsche Anwendungen. Selbstverständlich spielt auch die medikamentöse Behandlung eine Rolle. Und wir vermitteln hilfreiche Techniken wie Stressbewältigung und das Erkennen von Kopfschmerzauslösenden Faktoren. Vieles können wir allerdings während der Kur nur anreißen – die Patienten müssen die gewonnenen Erkenntnisse mitnehmen und hilfreiche Praktiken zu Hause weiterführen.

Dann können sich die Patienten also auch selbst helfen.

Ja, das ist ganz entscheidend. Wir versuchen alles, damit es den Patienten hier gut geht. Das ist eine enorm wichtige Erfahrung, denn schon allein die Feststellung, dass Körper und Geist regenerationsfähig sind, ist für den Einzelnen sehr wertvoll und macht ihm Mut, weiter aktiv zu werden. Gerade für Großstädter ist das hier eine gute Gegend: fern von ständigem Lärm, Licht und Smog und die Landschaft ist wunderschön.

Was raten Sie Migräne-Patienten?

Viele suchen ein Leben lang nach dem einen Auslöser – den es meistens gar nicht gibt. Es sind fast immer mehrere Faktoren beteiligt und manche sind einfacher, manche schwerer zu beeinflussen. Ich rate den Leuten, ihre Situation genau anzuschauen und herauszufinden, was sie tun können, um Dauerbelastungen zu reduzieren. Von Methoden wie Operationen oder einseitigen Diäten rate ich ab. Sie reduzieren eher die Lebensqualität, als dass sie etwas nützen.

(Das Interview führte Eva Seyer)

Wie gravierend ist ein solcher Migräne-Anfall?

Der Leidensdruck der Patienten ist enorm. Wenn die Attacken sehr häufig und heftig auftreten, können viele Menschen nicht mehr berufstätig sein und isolieren sich auch von der Umwelt. In gravierenden Fällen kann das Versorgungsamt sogar eine Schwerbehinderung feststellen.

Wie verläuft Migräne in besonders schweren Fällen?

Es gibt Patienten, bei denen sich die Attacken nahtlos aneinander reihen. Wenn solche Patienten auch auf Medikamente nicht ansprechen, kann es zu einem Migräne-Status kommen, der länger als eine Woche anhält. Die Menschen können sich dann kaum rühren, haben starke Schmerzen und ihnen ist übel. Da kann man nur noch versuchen, den Anfall zum Beispiel mit Cortison-Infusionen zu unterbrechen. Aber das wird in der Regel stationär gemacht.

Was können Sie als Arzt tun, um ihren Patienten zu helfen? Wo setzen Sie an?

Wir versuchen herauszufinden, welche Reize dazu führen, dass ein Anfall ausgelöst wird. Hier können zum Beispiel Kopfschmerz-Tagebücher helfen. Allerdings haben wir auch schon oft festgestellt, dass viele Menschen dort nur außergewöhnliche Ereignisse aufführen – ständige Reize wie der laute Arbeitsplatz oder der schnarchende Ehemann bleiben oft unberücksichtigt. Wir gehen deshalb mit unseren Patienten eine sehr lange Liste mit möglichen Faktoren aus allen Lebensbereichen durch. Das ist so vielschichtig und individuell unterschiedlich, dass auch das Behandlungsprogramm für jeden Menschen anders aussieht. Man muss genau analysieren, wo es Probleme gibt und welche davon man beeinflussen kann.