

PRAXIS FÜR
NEUROLOGIE &
PSYCHIATRIE

Andreas Stockert & Dr. med. Claudia Rettenmayr



WENIGER MIGRÄNE
OHNE TABLETTEN

WENIGER MIGRÄNE – OHNE TABLETTEN

Der beste Migräneanfall ist der, der gar nicht erst stattfindet. Und wenn er doch stattfindet, so soll er zumindest weniger heftig ausfallen, als üblich. Das ist das Thema dieses Kapitels: Wie lassen sich Anfallshäufigkeit sowie Schwere reduzieren? Beides ist in sehr vielen Fällen machbar – und zwar ganz ohne Medikamente.

Doch das gibt es nicht zum Nulltarif. Es erfordert Arbeit, vom Patienten und vom Arzt. Beide müssen an einem Strang ziehen, konsequent und dauerhaft. Das übliche Verhältnis zwischen Arzt und Patient – Verschreiber von Medikamenten und Konsument derselben – muss für diesen Prozess grundlegend verändert werden. Es muss ein partnerschaftliches Verhältnis werden, in dem der Arzt den Patienten optimal informiert und dieser wiederum dem Arzt alle Informationen zu seiner Erkrankung zugänglich macht, die er benötigt. Das bedeutet für den Patienten im Verlauf der Behandlung vor allem, dass er anhand des Kopfschmerztagebuches genauestens jeden Anfall protokolliert.



URSACHE & AUSLÖSER TRENNEN

Um die Entstehung von Migräneanfällen zu verstehen, müssen Sie lernen, zwischen der Ursache der Migräne – einer besonderen Reaktionsbereitschaft des Gehirns – und den Auslösern eines Kopfschmerzanfalls zu unterscheiden. So oder ähnlich könnte die Erklärung Ihres Arztes lauten:

„Um Ihnen verständlich zu machen, warum gerade Sie an Migräne leiden, will ich Ihnen ein Beispiel für ähnliche Vorgänge bei einer anderen Erkrankung geben. Legen sich zwei Menschen an den Strand in die Sonne, ist das Entstehen eines Sonnenbrandes nicht allein von der Sonne abhängig. Menschen mit heller Haut werden sehr schnell einen Sonnenbrand entwickeln. Bei Menschen mit sehr dunkler Haut dagegen entsteht überhaupt kein Sonnenbrand.“

Hier wird deutlich, dass die Fähigkeit, mit einem Sonnenbrand zu reagieren, in der angeborenen geringen Konzentration von dunklen Hautfarbstoffen als eigentliche Ursache begründet ist. Die Sonneneinstrahlung selbst dient nur als Auslöser und kann bei Vorliegen der Ursache „geringe Konzentration an dunklen Hautfarbstoffen“ zur Krankheit führen.

Entscheidend für die Entstehung ist also eine spezifische angeborene Reaktionsbereitschaft. Die wissenschaftlichen Daten zur Entstehung der Migräne weisen darauf hin, dass die Ursache der Migräne eine besondere Empfindlichkeit für plötzliche Änderungen im Nervensystem ist. Diese Bedingung scheint vorliegen zu müssen, damit Menschen mit Migräneattacken reagieren können. Diese besondere Empfindlichkeit ist bisher durch keine Therapie „wegzuzaubern“, genauso wenig, wie man seine Hautfarbe ändern kann. Ebenso wie man jedoch die Sonne zur Verhütung des Sonnenbrandes meiden kann, so kann man auch Migräneauslösern aus dem Weg gehen.

Plötzliche Änderungen im Nervensystem können sehr vielfältig ablaufen und durch mannigfaltige Mechanismen bedingt werden. Diese müssen wir ausfindig machen und dann eine Strategie gegen Ihre Migräne entwickeln.

STRATEGIEN ZUM BESSEREN UMGANG MIT DER MIGRÄNE

Eine ursächliche Behandlung der Migräne würde bedeuten, die spezifische Migräne-Reaktionsbereitschaft zu normalisieren. Doch bis heute wissen wir nicht genau, wie es zu dieser spezifischen Reaktionsbereitschaft kommt. Selbst wenn man die Mechanismen dieser Reaktionsbereitschaft exakt kennen würde, müsste man zur Beeinflussung der Mechanismen direkt in die Funktionsweise des Gehirns eingreifen. Ob dies jemals möglich sein wird, ist heute nicht zu beantworten. Ebenso wenig können wir sagen, ob man dies der Menschheit wünschen sollte: Das Gehirn ist nicht austauschbar und das ist auch gut so.

Wenn aber die Anlage zur Migräne im eigentlichen Sinne nicht änderbar ist, so bedeutet das noch lange nicht, dass man gegen dieses Leiden nichts tun könnte. Der Satz „Migräne ist nicht heilbar“ ist zwar prinzipiell richtig, da wir ja die spezielle Reaktionsbereitschaft des Gehirns nicht „wegmachen“ können. Allerdings ist der Satz auch irreführend, da er zu sagen scheint, dass man ja doch nichts machen kann. Das aber stimmt so nicht.

Es gibt sehr wohl effektive Methoden, die anlagebedingte Migränebereitschaft nicht zur Wirkung gelangen zu lassen, oder aber, eine Attacke effektiv zu kupieren, wenn sie dennoch ausgebrochen ist. Es stehen grundsätzlich drei Strategien zur Verfügung:

- die Vorbeugung durch Vermeidung von Auslösefaktoren
- die Vorbeugung durch Reduktion der Anfallsbereitschaft
- die Behandlung der akuten Auswirkungen der Migräneattacke



AUSLÖSER VERMEIDEN

Eine Auslöser-Checkliste kann Ihnen helfen, sich an mögliche Auslösefaktoren zu erinnern und Ihnen eine Vorstellung vermitteln, was als Auslöser in Frage kommt. Wenn Sie jetzt spontan sagen „das sind meine Auslöser“, so sollten Sie dies dennoch anhand des Kopfschmerzkalenders überprüfen. Tragen Sie in diesen bitte stets ein, welche potentiellen Auslöser der Attacke vorausgingen.

DIE WICHTIGSTEN AUSLÖSEFAKTOREN

- Stress
- Angst
- Sorgen
- Traurigkeit
- Depression
- Rührung
- Schock
- Erregung
- Überanstrengung
- Körperliche Erschöpfung
- Geistige Erschöpfung
- Plötzliche Änderungen
- Verändertes Verhalten am Wochenende
- Spätes Zubettgehen
- Urlaubsbeginn oder -ende
- Reisen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Wetterumschwung
- Klimawechsel
- Föhnwind
- Helles Licht
- Überanstrengung der Augen
- Heißes Baden oder Duschen
- Lärm
- Intensive Gerüche
- Nahrungsmittel
- Gewürze
- Alkohol
- Medikamente
- Diät
- Menstruation
- Blutdruckänderungen
- Tragen schwerer Gewichte

Sobald Sie sich im Klaren darüber sind, welche Auslöser in Ihrem Fall verantwortlich zu sein scheinen, können Sie mit dem Weglassen beginnen. Wir sprechen hier selbstverständlich nur von den Faktoren, die man selbst beeinflussen kann. Bitte besprechen Sie das Vorgehen aber unbedingt mit Ihrem Arzt. Er muss immer auf dem Laufenden sein. Sie wissen: Es funktioniert nur, wenn Sie beide an einem Strang ziehen. Wichtig ist, dass Sie auch dann, wenn Sie der Meinung sind, Ihre Auslöser gefunden zu haben, weiterhin sorgfältig Ihren Kopfschmerzkalender führen. Nur mit dessen Hilfe können Sie neue Entwicklungen im Verlauf Ihrer Migräne erkennen und in Ihre Strategie einbeziehen.



DER GEREGLTE TAGESABLAUF

Eine der wichtigsten Bedingungen für das Auslösen von Migräneattacken sind plötzliche Veränderungen im normalen Tagesablauf. Oberstes Gebot und einfachste Maßnahme ist deshalb, einen möglichst regelmäßigen Tagesablauf zu realisieren.

Werden Sie Ihr eigener Gesetzgeber, stellen Sie Regeln für Ihren regelmäßigen Tagesablauf auf! Und fordern Sie von Ihren Mitmenschen, dass auch sie diese Regeln im Umgang mit Ihnen berücksichtigen.

Was Sie konkret machen sollten: Fertigen Sie sich einen Stundenplan für die Woche an. Achten Sie dabei darauf, dass Sie feste Zeiten für Mahlzeiten, Arbeit und Freizeit vorsehen. Hängen Sie den Stundenplan auf und erklären Sie ihn zum Gesetz.

Achten Sie auf regelmäßige kohlenhydratreiche Mahlzeiten und trinken Sie ausreichend während des ganzen Tages. Starten Sie den Tag mit einem gesunden kohlenhydratreichen Frühstück und achten Sie darauf, keine Mahlzeit auszulassen. Eine kleine kohlenhydratreiche Mahlzeit (z.B. Müsli, Vollkornbrot, Vollkornbrei) kurz vor dem Schlafengehen kann helfen, die nächtlichen und morgendlichen Attacken zu verhindern. Diese entstehen oft durch den Blutzuckerabfall während der Nacht.

Lassen Sie in Ihrem Stundenplan auch Platz für spontane Entscheidungen. Der Plan soll Sie nicht an ein starres Zeitkorsett binden. Sinn ist vielmehr, ein unkontrolliertes Zeitschema gegen eine klare Struktur einzutauschen.

Jeden Tag sollten Sie mindestens 15 Minuten für Ihr Entspannungstraining einplanen. Die beste Zeit dafür ist, wenn anschließend etwas Positives und Angenehmes auf dem Plan steht, z.B. eine Teepause oder der tägliche Spaziergang mit Ihrem Hund.

Planen Sie einen Belohnungstag ein. Wenn Sie Ihren geplanten Ablauf eingehalten haben, besteht ausreichender Grund, sich etwas Angenehmes zu gönnen. Das kann ein Konzertbesuch sein, ein Ausflug oder etwas anderes, das Ihnen Spaß macht.

Geben Sie nicht gleich auf, wenn es am Anfang nicht so klappt, wie gewünscht. Normalerweise funktioniert Nichts auf Anhieb. Ihr Stundenplan lässt sich mit zunehmender Erfahrung optimieren.

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR LEBEN

Die schlechte Nachricht zuerst: Zu schnelle sportliche Aktivitäten können bei manchen Migränekranken eine Attacke auslösen. Die gute Nachricht: Gewissenhaftes Aufwärmen (Warm-Up) vor dem Training hilft meist, den Anfall zu vermeiden.

Es gibt Einzelfallberichte über sportlich aktive Menschen, die durch Joggen oder eine andere Ausdauersportart einen beginnenden Migräne-Anfall beenden können. Doch das ist die Ausnahme. Im Normalfall verschlimmert Bewegung den Schmerz und sollte von daher während einer Attacke vermieden werden.

Generell aber ist moderates Ausdauertraining ein wichtiger Baustein innerhalb der Gesamtstrategie zur Vorbeugung der Migräne. Denn neben den bekannten Effekten wie Training des Herz-Kreislaufsystems, der Atemfunktion sowie einer Verbesserung des Fettstoffwechsels, baut Sport zuverlässig Stresshormone ab und trainiert Körper und Geist auf einen gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Körperliche Bewegung wirkt somit ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, das ja im Falle eines Ungleichgewichts maßgeblich an der Attackenauslösung und Schwere der Attacke beteiligt ist.



ACHTEN SIE AUF DIE HERZFREQUENZ

Wer sich als Bewegungsmuffel zum Sport entschließt, sollte sich mit seinem Arzt besprechen und nach Möglichkeit seinen optimalen Trainingspuls ermitteln lassen. Denn wirklich Sinn macht Ausdauersport nur dann, wenn er mit der individuell richtigen Intensität betrieben wird. Weder zu viel ist gut, noch zu wenig. Am besten sprechen Sie dies mit einem Sportmediziner ab, der die entsprechenden Tests machen kann.

Fast alle Anfänger neigen dazu, sich zu überfordern. Nach dem Motto „viel hilft viel“ geraten sie dabei in einen Herzfrequenzbereich, der nicht nur nichts nützt, sondern sogar schadet. Halten Sie sich deshalb unbedingt an die Pulsvorgaben, die Sie von Ihrem Arzt genannt bekommen. Kleiner Tipp: Wenn Sie joggen, laufen Sie maximal in einem Tempo, so dass Sie sich noch gut nebenher unterhalten könnten. Und lassen Sie sich nicht von anderen mitziehen. Bleiben Sie bei Ihrem Tempo.

Um die gewünschten Effekte zu erzielen, sollten Sie pro Woche drei oder vier Mal eine halbe Stunde einplanen. Auch hier gilt natürlich: Tragen Sie sich die Zeiten in Ihren Wochenplan ein und halten Sie sich nach Möglichkeit daran. Studien haben übrigens gezeigt, dass Training am späten Nachmittag zu besseren Anpassungsreaktionen führt als am Morgen. Falls es sich mit Ihrer Tätigkeit vereinbaren lässt, wäre eine Startzeit zwischen 16 und 18 Uhr optimal.



DIE RICHTIGE SPORTART WÄHLEN

Optimal sind vier Sportarten: Walking, Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen. Welche Sie davon wählen, ist im Wesentlichen eine Geschmacksfrage. Allerdings nicht ganz. Fahrradfahren und Schwimmen, mit Einschränkungen auch Walking, eignen sich auch für Menschen mit Gelenkschäden und/oder Übergewicht. Für diese übergewichtige Menschen kann Joggen zu ernsthaften Problemen führen. Walking ist besonders zu empfehlen für ältere Menschen, die noch nie oder lange Zeit keinen Sport betrieben haben. Fahrradfahren ist für fast jeden optimal, zumal es sich im Sommer hervorragend im Freien und im Winter in den eigenen vier Wänden auf einem Ergometer praktizieren lässt.

ENTSPANNUNG

Wenn Sie sich einmal umhören, wird Ihnen auf die Frage nach einer Entspannungsmethode höchstwahrscheinlich das autogene Training (AT) genannt. Sicher, wer es wirklich beherrscht, hat mit AT ein ausgezeichnetes Instrument an der Hand, um sein vegetatives Nervensystem auf vielfältige Weise beeinflussen zu können. Doch die Methode ist nicht für jeden etwas. Zudem dauert es Monate bis Jahre, bis man damit wirklich gute Erfolge erzielt. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson hingegen kann jeder erlernen und damit fast sofort gute Resultate erzielen. Ich möchte Ihnen diese Methode hier deshalb wärmstens ans Herz legen. Vertiefen können Sie das Ganze dann durch zusätzliche Literatur, durch Kurse an Volkshochschulen, der Krankenkassen oder mittels geeigneter CDs. Mit einer CD können Sie das Training sehr einfach und effektiv erlernen.



PRAXIS FÜR
NEUROLOGIE &
PSYCHIATRIE

Andreas Stockert & Dr. med. Claudia Rettenmayr

Mühlstrasse 8
75172 Pforzheim

T +49 (0)7231 451 799
F +49 (0)7231 465 883

www.neurologie-psychiatrie-pforzheim.de