

## **Mehr als nur ein Kopfschmerz**

Migräne-Attacken vorbeugen durch gezieltes Entspannungstraining

Der Schmerz schleicht aus Richtung Hinterkopf heran. Langsam wird er stärker und breitet sich über den gesamten Schädel aus. Ein anderes Mal kommt er über die Schläfen, um sich dann wie ein Nervengewitter im Kopf nach allen Seiten auszudehnen. Als würden ihnen Stacheldrähte durch das Hirn gezogen, so beschreiben Leidende ihre Qual.

Die Diagnose: Migräne.

In Deutschland leiden derzeit fast 10 Millionen Menschen unter der Störung, die zu den häufigsten chronischen Erkrankungen zählt. Selbst Kinder bleiben nicht verschont; ungefähr sieben Prozent der Kinder im Alter zwischen sieben und 15 Jahren haben bereits Migräne. Oft bleibt den Patienten in akuten Migräne-Phasen nur der Rückzug: sie schließen die Vorhänge zu und halten Bettruhe. Während eines Migräne-Anfalls ist an einen normalen Tagesablauf nicht zu denken und die Lebensqualität sinkt auf ein Minimum. Trotz dieser dramatischen Einschränkungen befindet sich nicht einmal die Hälfte der Betroffenen in ärztlicher Behandlung. Entweder aus Unkenntnis über die vorhandenen Therapien oder weil sie die Hoffnung auf Besserung aufgegeben haben.

Doch Migräne ist mehr als ein quälender Kopfschmerz, der vorbeigeht, wenn man sich nur lange genug ins Bett legt. Sie ist eine ernst zunehmende neurologische Störung, die behandlungsbedürftig ist.

### **Der quälende Kopfschmerz**

Der Begriff Migräne leitet sich von dem französischen Wort „la migraine“ („der Kopfschmerz“) ab. Migräne-Patienten leiden unter einer zeitweise Überempfindlichkeit in der Reizverarbeitung. Sie stehen unter „Hochspannung“ und können Schmerzreize nicht mehr ausreichend filtern: „Die Veranlagung dazu tragen die Geplagten bereits in ihren Genen“, sagt Stefan Evers, Neurologe am Universitätsklinikum Münster. Die anfallartigen Schmerzen treten in regelmäßigen Abständen auf und nehmen bei körperlicher Belastung an Intensität zu. Man unterscheidet unter Migräne-Formen ohne und mit Aura.

Die Migräne *ohne* Aura, die früher auch als „einfache“ Migräne bezeichnet wurde, ist die am häufigsten auftretende Form. Symptome sind allmählich zunehmende, meist einseitige stark pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Die Schmerzen können während einer Attacke und von Anfall zu Anfall jedoch auch die Seite wechseln. Die Betroffenen reagieren außerdem sehr empfindlich auf Licht, Lärm und Gerüche.

Eine Migräne *mit* Aura wird auch „klassische“ oder „begleitete“ Migräne genannt. Bei dieser Form treten zusätzlich zu den bereits beschriebenen Symptomen neurologische Begleiterscheinungen auf, die als Aura zusammengefasst werden: Sprachstörungen sowie Kribbeln in den Händen oder im Gesicht treten auf. Auch Lähmungserscheinungen und Sehstörungen können damit einhergehen. Patienten berichten dann von leuchtenden Funken oder Blitzen, flimmernden Zickzack-Linien und Kreisen oder milchigen Schleiern im Sichtfeld. Die einzelnen Migräne-Symptome dauern nicht länger als 60 Minuten, sie können jedoch vereinzelt auch verlängert auftreten.

Bei Erwachsenen dehnt sich eine Migräne-Attacke insgesamt über einen Zeitraum von vier und 72 Stunden aus. Viele leiden an ein bis zwei Attacken im Monat.

### **Was genau löst eine Migräne überhaupt aus?**

Wenn bestimmte Faktoren, so genannte Trigger, im Leben eines Migräne-Patienten auftauchen, dauert es nicht lang und das Gehirn gerät außer Kontrolle. Diese Auslöser sind individuell verschieden, u. a. gilt akuter Stress als Auslöser. Auch veränderte Schlafgewohnheiten, Alkohol, Hitze und hormonelle Einflüsse können eine Migräne-Attacke auslösen. Summieren sich solche Trigger, werden im Körper der Betroffenen physiologische Veränderungen in Gang gebracht - bis das Fass überläuft und der Kopfschmerz wütet. Allerdings treten die Schmerzen nicht in Belastungssituationen auf - eine Migräne tritt typischerweise nicht dann auf, wenn der Stress am größten ist, sondern entweder in der Erwartung des kommenden Stresses oder in der Phase des Entspannens nach einer Belastungssituation.

### **Migräne ist zwar nicht heilbar, kann jedoch gut behandelt werden.**

Für die medikamentöse Behandlung hält die Pharmazie dafür ein großes Portfolio an schmerzstillenden Mitteln bereit. Die Kombination von medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen führt bei der Behandlung von Migräne am ehesten zum Erfolg. Langfristig gesehen sollten Patienten versuchen, die Triggerfaktoren zu beeinflussen: dazu gehören ein Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel wie Käse, Schokolade, Alkohol und Glutamat ebenso wie ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus sowie das Training bestimmter Methoden der Stressbewältigung. Denn - konsequent angewendet - können Entspannungstechniken und Ausdauersport ähnlich gut wie Medikamente helfen. In einem Stressbewältigungstraining lernen die Betroffenen ihr

Verhalten so zu verändern, dass sie schwierige Lebenssituation wesentlich besser verarbeiten können. Das Ziel ist es, die Anzahl und Intensität der Attacken soweit zu senken, dass der Gebrauch von Schmerzmitteln so weit wie möglich reduziert werden kann. Andernfalls laufen Patienten Gefahr, durch die wiederholte Einnahme von Tabletten ihre Migräne sogar noch zu verschlimmern: Die Anfälle treten dann häufiger auf und therapeutische Maßnahmen sind nachweislich weniger wirksam.

Jeder Migräne-Patient sollte eine Entspannungstechnik erlernen, etwa Yoga, Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Denn Schmerzen führen auf Dauer unbewusst zu Muskelverspannungen, die den Kopfschmerz verschlimmern.

Fachkundig ausgebildete Entspannungspädagogen sind in der Lage, diese Stressverarbeitungsstrategien in Gruppen- oder Einzelsitzungen verständlich zu vermitteln. Ihre typischen Arbeitsfelder sind Volkshochschulen, Nachbarschaftszentren, private und öffentliche Bildungseinrichtungen, Kindergärten, Kirchengemeinden, Kurkliniken, Wellness-Hotels, Krankenkassen, Arztpraxen, Selbsthilfegruppen und die eigene Praxis. Hier helfen sie nicht nur Erwachsenen, sondern auch betroffenen Kindern und Jugendlichen. So lernen diese frühzeitig mit ihrer Erkrankung umzugehen.

Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dggp.org](http://www.dggp.org)) mit Sitz in Wuppertal hat es sich zur Aufgabe gemacht, jenen Fachberatern qualitativ hochwertige Weiterbildungsmaßnahmen anzubieten. Als einer der größten deutschen Berufsverbände für freie Berufe im Gesundheitswesen schafft er ein Forum für fachkundig ausgebildete Entspannungspädagogen, Ernährungs- und Gesundheitsberater. Mitglieder des Vereins können sich in der Gruppe austauschen, Probleme des Berufsalltags diskutieren und Lösungskonzepte entwickeln. Sie erhalten auch wertvolle Unterstützung bei Fragen rund um eine Existenzgründung. Im Rahmen des jährlich wechselnden Fortbildungsprogramms schulen erfahrene Dozenten interessierte Berater und Pädagogen, die ihr Fachwissen erweitern möchten um ihren Kunden optimal helfen zu können.

Bei Interesse an den Veranstaltungen der DGGP e. V. rufen Sie bitte den aktuellen Fortbildungskalender im Internet auf unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org). Das Anmeldeformular für die Kurse und Vorträge ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Auf der Homepage des Vereins kann auch eine Mitgliedschaft schriftlich beantragt

werden.

**Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)