

# Autogenes Training gegen Migräne

Volksstimme

Kombinations-Therapien können Schwere und Häufigkeit von Attacken reduzieren 01.09.2016

Ständige Kopfschmerzen können die Lebensqualität stark einschränken. Eine gesunde Ernährung, etwas Sport und Entspannungstechniken können helfen, die Leiden zu lindern.

Von Uwe Seidenfaden

**Magdeburg** • Es pocht, hämmert, pulsiert oder sticht: Kopfschmerzen können ganz verschieden sein. Zu den häufigsten Kopfschmerzformen zählt die Migräne. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft sind etwa zehn Millionen Bundesbürger davon betroffen. Die Erkrankung ist zwar nicht lebensbedrohlich, sie kann aber die Lebensqualität erheblich einschränken und sozial isolieren. Vom deutschen Komponisten Richard Wagner wird vermutet, dass er seine Migräne-Symptome in den eigenen Kompositionen verarbeitet. So glaubt der Neurologe Prof. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel im ersten Akt der Wagner-Oper „Siegfried“ den Ablauf eines Migräne-Anfalls herauszuhören.

## Ein einseitig auftretender Kopfschmerz

„Typisch für die Migräne sind einseitig auftretende Kopfschmerzen, die klopfend oder pulsierend sind“, so der Nervenfacharzt **Dr. Daniel Bittner** von der **Magdeburger Universitätsklinik für Neurologie**. Die Schmerzen können so stark werden, dass sie Übelkeit und Erbrechen auslösen. Helles Licht und Geräusche verschlimmern die Beschwerden, weshalb Migräne-Patienten sich bei einem Anfall am liebsten in ein dunkles Zimmer zurückziehen. Manche Menschen spüren symptomatische Vorboten, z. B. im Auge flimmernde Figuren. Mediziner sprechen dann von einer sogenannten Aura. Es gibt verschiedene Theorien, um die Migräne-Anfälle zu erklären. Hormonelle Faktoren und Prozesse in den kleinen Blutgefäßen des Gehirns werden ebenso



Migräne trifft hauptsächlich junge Frauen. In Deutschland leiden 70 Prozent der Erwachsenen und knapp 20 Prozent der Kinder von 8 bis 16 Jahren regelmäßig unter Kopfschmerzen.

Foto: dpa

diskutiert wie neurologische und psychologische Aspekte. Deshalb sprechen viele Neurologen auch von einer „multifaktoriellen Genese“.

Es gibt bislang keine Therapie, die zuverlässig zur Heilung führt. Therapeutisches Ziel ist einerseits, akut auftretende Migräne-Attacken schnell und mit möglichst wenigen Nebenwirkungen zu behandeln, und andererseits die Häufigkeit und Stärke der Attacken zu reduzieren. Nicht selten versuchen Patienten, die Symptome mit freiverkäuflichen Schmerzmedikamenten wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol zu lindern. Nicht immer zeigen sie aber die erhoffte Wirkung. „Patienten, die unter häufigen Migräne-Attacken leiden, sollten besser einen Arzt aufsuchen“, rät Dr. Bittner. Generell zu empfehlen ist, die medikamentösen Therapien mit verhaltensthe-

rapeutischen Techniken zu verbinden. Als geeignet erwiesen haben sich regelmäßige Entspannungsübungen wie autogenes Training und progressives Muskeltraining nach Jacobsen. Günstig auf das Allgemeinbefinden wirkt zudem regelmäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

## Botox-Spritzen auch gegen Migräne-Schmerzen

Bei häufigen Migräne-Attacken ist eine medikamentöse Prophylaxe sinnvoll (z. B. Beta-Blocker, Antiepileptika). Bei Patienten, die unter chronischer Migräne leiden, also mindestens die Hälfte des Monats unter quälenden Schmerzen leiden, kann auch das zur Migräne-Therapie zugelassene Botulinumtoxin A, kurz Botox, hilfreich sein, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Neu-

rologie (DGN). Bei gelegentlich auftretenden Migräne-Anfällen und anderen Kopfschmerzformen wird Botox aber nicht empfohlen.



Daniel Bittner

Nach der Migräne die zweithäufigste Kopfschmerzform ist der Spannungskopfschmerz. Im Unterschied zur Migräne tritt er meist auf beiden Seiten des Kopfes auf. Patienten schildern die Symptome als beengend und drückend. Nicht selten treten die Beschwerden in Belastungssituationen auf. Und es gibt noch einen weiteren Unterschied zur Migräne-Attacke. Der Spannungskopfschmerz kann durch Bewegung an der frischen Luft gelindert werden. Auch zur Vorbeugung empfehlen Mediziner regelmäßigen Ausdauersport wie Schwimmen, Wan-

dern oder Fahrradfahren sowie Entspannungsverfahren. Zur Linderung akuter Beschwerden kommen Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol in Betracht. In schweren Fällen kann der Arzt auch Antidepressiva verordnen. Wenn Kopfschmerzen wiederholt und ohne ersichtlichen Anlass auftreten, ist es ratsam, darüber mit Ärzten zu sprechen. Manchmal verbirgt sich hinter den Symptomen eine behandelbare Krankheit wie Bluthochdruck. Es kann helfen, ein Tagebuch zu führen. Darin trägt man ein, wann und wie stark Beschwerden aufgetreten sind und welche Tätigkeiten ihnen vorangegangen waren. Von Migräne-Patienten ist beispielsweise bekannt, dass Rotwein und Käse, Nikotin, psychischer Stress und körperliche Überanstrengung einen Migräne-Anfall auslöse.