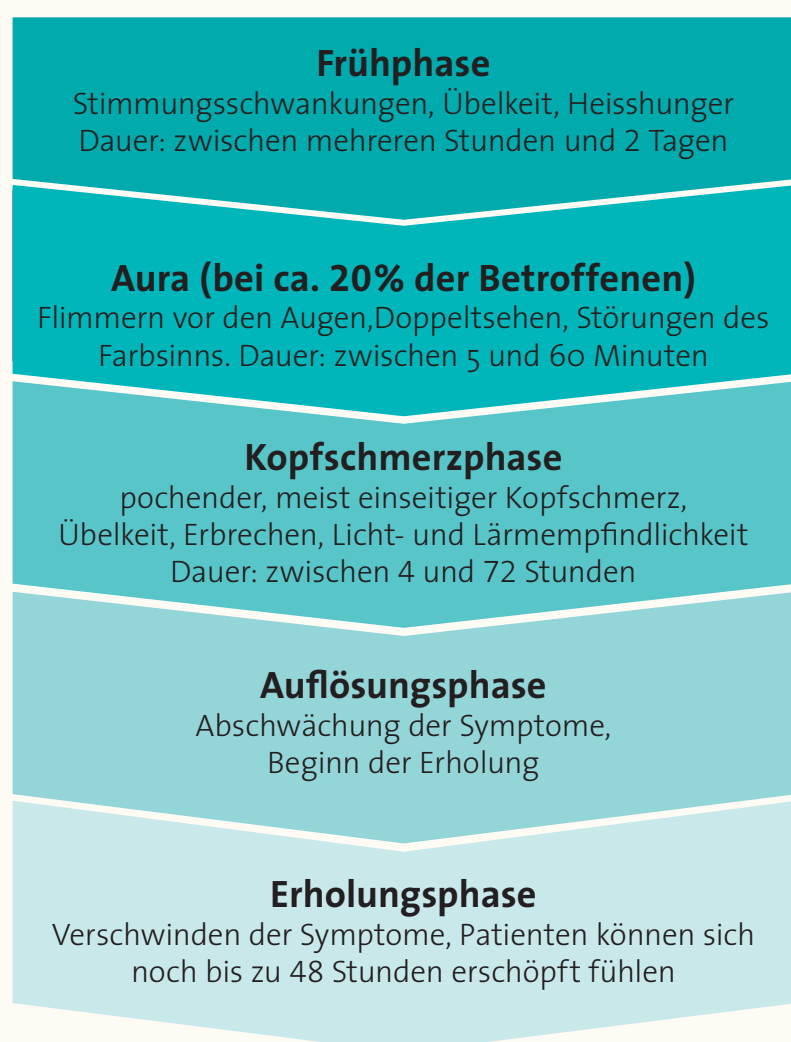


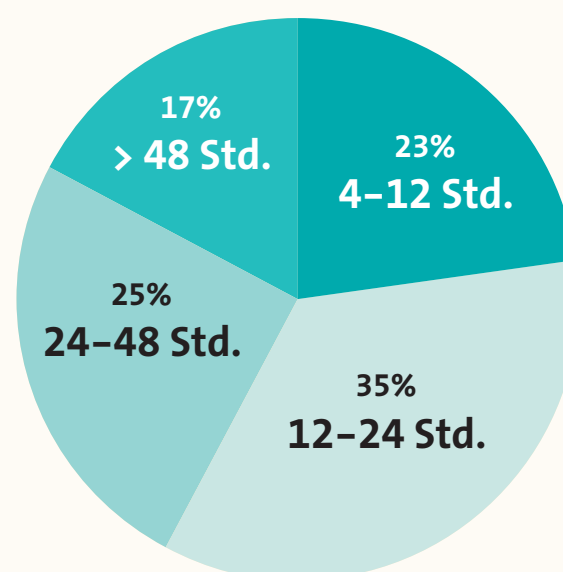
Ablauf einer Migräne

Eine Migräneattacke kann in fünf Phasen unterteilt werden. Bereits Tage vor dem Anfall kann sich die Migräne ankündigen (Frühphase). Typische Vorboten sind Nervosität, Euphorie, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit, Heisshunger und Kälteempfindungen. In 20 % der Fälle treten kurz vor der Migräneattacke neurologische Symptome wie visuelle Störungen, motorische oder Sprechstörungen auf (Auraphase). Diese Symptome verschwinden in der Regel nach 30-60 Minuten. Die anschliessend einsetzende Kopfschmerzphase dauert zwischen 4 und 72 Stunden und ist oft durch zusätzliche Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtüberempfindlichkeit oder Geräuschüberempfindlichkeit begleitet. Während der Rückbildungsphase klingen die Schmerzen allmählich ab. Bis sich das normale Wohlbefinden wieder eingestellt hat, können nochmals bis zu 48 Stunden verstreichen.

Phasen einer Migräneattacke



Profil der Migränekopfschmerzen in Bezug auf die Dauer



Behandlungsmöglichkeiten

Grundsätzlich wird eine ausgeglichene Lebensführung empfohlen. Sport und Bewegung in vernünftigem Mass und ausreichend Schlaf und Entspannung nach stressigen Alltagsaufgaben können zu einer Reduktion der Beschwerden beitragen. Bei leichten bis mittelschweren Migränen werden gängige Schmerzmittel eingesetzt. Starke Migränen müssen in der Regel mit Triptanen, starken Schmerzmitteln (NSAR) behandelt werden. Oft müssen Medikamente gegen Erbrechen (Antiemetika) eingenommen werden. Bei chronischen Migräneanfällen (mehr als 3 Attacken pro Monat) werden die Betroffenen prophylaktisch medikamentös (z.B. mit Betablockern, Antiepileptika oder Antidepressiva) oder auch nichtmedikamentös (z.B. mit Akupunktur) therapiert.