



Warum haben viele Menschen Migräne?

Von Schuetz

Erstellt am 21 Nov 2014 - 12:45

Migräne ist eine neurologische Erkrankung und zirka 10% der Bevölkerung leiden darunter. Sie tritt bei Frauen etwa dreimal häufiger auf als bei Männern.

Migräne ist durch einen „periodisch wiederkehrenden, pulsierenden“ Kopfschmerz gekennzeichnet.

Zusätzliche Symptome sind:

Übelkeit, Erbrechen, Geräuschempfindlichkeit und Lichtempfindlichkeit.

In Deutschland gibt es etwa acht Millionen Migräne-Patienten. Sie wird oft im Alter zwischen 25 und 45 Jahren festgestellt, kann aber auch schon im Kindesalter beginnen. Statistisch wurde auch schon im Kindesalter festgestellt, dass im Grundschulalter bis zu 80% aller Kinder über Kopfschmerzen leiden. Etwa 12% der Kinder berichteten über Migräne. Dabei gab es keinen gravierenden Unterschied zwischen den Geschlechtern. Erst mit der Pubertät steigt die Prävalenz beim weiblichen Geschlecht an. Ärzte sind der Meinung, dass die Dunkelziffer bei Männern, die an Migräne leiden, höher ist.

Die Symptome einer Migräne können verschiedene Phasen durchlaufen. Oft kündigt sich ein Migräne-Anfall mit Wahrnehmungsstörungen (Migräne-Aura) an. Das betrifft insbesondere das Sehen!

Es gibt noch weitere Symptome:

Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen, große Erschöpfung.

Bei mindestens 30% der Patienten kündigt sich eine Migräne-Attacke bereits frühzeitig in Form von Vorbotensymptomen an. Diese Phase kann von wenigen Stunden bis zwei Tage gehen. Es treten häufig Geräuschempfindlichkeit, Müdigkeit, Magen-Darm-Störungen oder Verstopfungen auf.

Viele Patienten haben Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel. Sehr oft gibt es einen Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und dem Migräne-Auslöser! Diese Häufigkeit wird möglicherweise oft unterschätzt. 15 bis 20% der Migräne-Fälle fangen mit einem Verlust des räumlichen Sehens an (Aura-Phase). Die Symptome: Verlust des räumlichen Sehens, Unschärfe, Sensibilitätsstörungen, Kribbelempfindungen im Gesicht und in Armen und Beinen, Berührungsempfindungen, Störung des Geruchsempfindens, Sprachstörung, Gleichgewichtsstörungen oder andere neurologische Ausfälle. Die Aura wird von Patient zu Patient anders wahrgenommen.

Sehr stark visuell ausgeprägte Auren werden auch „Alice im Wunderland Syndrom“ genannt. In etwa 70% aller Fälle tritt der Kopfschmerz halbseitig auf, insbesondere im Bereich von Schläfe, Stirn und Auge. Der Schmerz ist meist pulsierend und nimmt bei körperlicher Bewegung zu. Ruhe und Dunkelheit trägt zur Linderung bei. Die Dauer der Kopfschmerz-Phase variiert zwischen 60 Minuten und bis zu drei Tagen. Kinder und Jugendliche haben kürzere Migräne-Attacken und die Begleitsymptome sind häufiger Geruchsempfindlichkeit, Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel. Migräne kann auch ohne Kopfschmerzen auftreten!

Wenn sich die Migräne wieder zurück bildet (kann bis zu 24 Stunden dauern.), nehmen die Kopfschmerzen und die Begleitsymptome bis zur vollständigen Erholung langsam wieder ab. Der Patient fühlt sich ausgelaugt und müde. Die Prävalenz der Migräne-Patienten hat in den letzten 40 Jahren in den Industrieländern drastisch zugenommen. Es kann angenommen werden, dass Umweltfaktoren und Lebensstil eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Migräne spielen.

Auslösefaktoren können sein:

Zu viel oder zu wenig Schlaf, Stress, hormonelle Faktoren (Bei Mädchen/Frauen kurz vor der Periode - Menstruationszyklus), Umweltfaktoren, Wetterschwankungen oder Lebensmittel (besonders bei Kohlenhydrate „Brot“ usw.).



Ein Migräne-Anfall kann insbesondere während der einnahmefreien Zeit bei der Empfängnisverhütung mit oralen Kontrazeptiva auftreten. Etwa zwei Drittel der Migräne-Patienten können einen Zusammenhang zwischen dem Konsum bestimmter Lebensmittel und dem Auslösen eines Anfalls erkennen.

Migräne-Trigger (Auslöser) können sein:

Glutamat, Histamin, serotoninhaltige Lebensmittel, Tyramin, Rotwein, Schokolade, Kaffee, Käse, Brot, ein Zuviel an Kohlenhydraten.

Die Migräne wird als Clusterkopfschmerz beschrieben. Sowie der Spannungskopfschmerz ist die Migräne eine primäre Kopfschmerzkrankung. Das bedeutet: Diese Krankheit ist nicht die offensichtliche Folge anderer Erkrankungen oder Entzündungen. Die Klassifikation der Migräne gemäß der Richtlinien der International Headache Society (IHS) erfolgt primär anhand des Auftretens oder der Abwesenheit einer Migräne-Aura. Es gibt auch eine Migräne ohne Aura. Sie ist mit 80 – 85% die häufigste Form. Wenn eine Aura-Phase fehlt, können Vorboten auftreten: Unruhe, Stimmungsveränderungen, Erregungszustände. Diese Vorboten zeigen sich einige Stunden bis zwei Tage vor der Attacke und sind in 2/3 der Fälle halbseitig. Der Kopfschmerz kann unbehandelt zwischen 4 Stunden und 3 Tagen andauern.

Begleitsymptome: Erbrechen, Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit und Geruchsempfindlichkeit (Bei Kindern und Jugendliche kann die Migräne-Dauer verkürzt sein). Eine Migräne kann auch familiär häufig auftreten. Die Ärzte sprechen dann von einer typischen, wenn auch seltenen „familiären hemiplegischen Migräne“. Neben den typischen Symptomen einer Migräne mit Aura sind bei der seltenen familiären Migräne oft motorische Störungen zu beobachten. Bei der Diagnose ist es wichtig, dass wenigstens ein Verwandter ersten oder zweiten Grades ebenfalls Migräne-Attacken mit den Symptomen einer familiären Migräne aufweist. Die Ursache dieser Form von Migräne konnten bisher drei Gendefekte mit Lokalisation auf den Chromosomen 1,2 und 19 gefunden werden. Es kann Anhand der Lage der Gendefekte zwischen Typen 1 (FMH1), 2(FMH2) und 3 (FMH3) der familiären Migräne unterschieden werden.

Man spricht von einer chronischen Migräne, wenn ein Patient an mehr als 15 Tagen im Monat – mehrere Monatelang Migräne hat. Diese Art von Migräne ist oft eine Komplikation der Migräne ohne Aura (nicht zu vergleichen mit dem chronischen Kopfschmerz bei Übergebrauch von Medikamenten). Die Diagnose einer Migräne wird durch eine Befragung des Patienten gestellt. Es kann auch ein Kopfschmerz-Tagebuch geführt werden! Eine wichtige Rolle bei der Auswahl von Medikamenten ist eine allgemeine körperliche Untersuchung (Ausschluss anderer Krankheiten). Es muss zwischen der Diagnose eines sekundären Kopfschmerzes und einer primären Kopfschmerzkrankung unterschieden werden. Die Migräne ist eine Erkrankung, die derzeit durch medizinische Maßnahmen nicht heilbar ist, sagen die Ärzte. Durch geeignete Maßnahmen kann die Intensität der Migräne-Anfälle und die Anfalls-Häufigkeit reduziert werden.

Warum haben viele Menschen Migräne?

Der Wiener Internist Dr. Ewald Riegler sagt: Menschen bekommen Migräne-Anfälle, weil ihre Gefäßmuskulatur unterernährt ist. Dies würde passieren, wenn der Körper zu schnell die Kohlenhydrate aufnimmt. Die Bauchspeicheldrüse muss dann viel Insulin produzieren um den Zucker den Zellen zuzuführen.

Dr. Riegler hat das folgendermaßen beschrieben: Durch die Zellen-Tür passen pro Minute nur 10 Insulin-Zucker-Teilchen, aber 10.000 Insulin-Zucker-Teilchen wollen gleichzeitig rein. Sie zertreten sich gegenseitig. Die Folge ist dann, dass die Zelle gar nichts bekommt und krampft.

Riegler empfiehlt Migräne-Patienten zunächst Fleisch, Fisch und Rohkost zu essen. Außerdem sollen die Betroffenen solange Äpfel essen, bis die Attacke vorbei ist.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

Sprache: Deutsch

Broschiert: 188 Seiten

ISBN-10: 394501509X

ISBN-13: 978-3945015094

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]



Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:47): <http://www.medkom24.eu/node/19708>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>