Gesund&Fit Heute
Ihr Ratgeber für ein besseres Leben

Spezialisten antworten!
Die besten Fragen der Leser an die Experten – S.25

Migräne trifft Frauen häufiger als Männer.

Welche Faktoren Migräne auslösen

Verschiedene bekannte Faktoren, auch Trigger genannt, können Migräne auslösen: So kann sie etwa durch Reizüberflutung, durch private und berufliche Probleme oder aber auch durch plötzliche Wetterumschwünge hervorgerufen werden. Begünstigt wird Migräne jedenfalls auch durch Alkohol, hohen Kochsalzkonsum sowie durch Geschmacksverstärker. Diese sind oftmals in Fertiggerichten enthalten. Dr. Jasmin Kechvar, Oberärztin an der Abteilung für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Wien Währing empfiehlt daher dringend: „Auf all dies bitte weitgehend verzichten!"
Auch helles Licht und starker Lärm fördern Migräneanfälle. „Hilfreich können sein: das Tragen einer Sonnenbrille und das Meiden starker Lärmquellen", erklärt die Spezialistin für Migräne H

Was man gegen Migräne tun kann

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Welche speziellen Therapiemöglichkeiten helfen können, verrät Jasmin Kechvar, Fachärztin für Neurologie, im Interview.

„Heute": *Wie äußern sich klassische Migräne-Kopfschmerzen?*
Jasmin Kechvar: „Meist haben die Patienten Vorbotensymptome, oft ein bis zwei Tage vor der Migräneattacke. Das können Müdigkeit, Heißhunger, Stimmungslabilität, vermehrtes Gähnen, Hypo- bzw. Hyperaktivität oder Konzentrationsstörungen sein, gefolgt von einem meist einseitigen Kopfschmerz."

Frauen sind von Migräne dreimal häufiger betroffen

„Heute": *Gibt es wissenschaftliche Erhebungen, ob mehr Männer oder Frauen von Migräne betroffen sind?*
Jasmin Kechvar: „Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Die höchste Prävalenz besteht zwischen dem 20. und dem 50. Lebensjahr. In dieser Altersgruppe nimmt die Migräne unter allen neurologischen Krankheiten Platz eins ein, und in dieser Lebensphase sind Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen als Männer. In meiner Ordination steht der Großteil der Migränepatienten mitten im Berufsleben."
„Heute": *Wie lange dauert eine Migräne-Attacke an?*
Jasmin Kechvar: „Die klassische Migräne-Attacke dauert 4 bis 72 Stunden."

„Entspannungstechniken können helfen."
OÄ. Dr. med. univ. Jasmin Kechvar

„Heute": *Gibt es probate Hausmittel, die bei Migräne wirksam sind?*
Jasmin Kechvar: „Meiden von grellem Licht und direkter Sonne durch Tragen von Sonnenbrillen, Verdunkeln der Räume, Ruhe, Entspannung. Da sekundär oft Verspannungen im Nacken auftreten, können bei leichter Migräne Entspannungstechniken helfen."
„Heute": *Wann muss man mit Migräne ins Krankenhaus?*
Jasmin Kechvar: „Entscheidend sind der zeitliche Verlauf und Charakter, die Intensität des Kopfschmerzes und ob es zu neurologischen Ausfällen kommt. Eine Änderung der bekannten Kopfschmerzen, sowohl in Intensität, Lokalisation als auch Charakter, sowie ein neu aufgetretener Kopfschmerz gehören jedenfalls fachärztlich begutachtet und in weiterer Folge mit einer Bildgebung des Gehirns abgeklärt."
„Heute": *Welche speziellen Therapiemöglichkeiten gibt es?*
Jasmin Kechvar: „Ihr Neurologe kann einen für Sie optimalen, individuellen Therapieplan erstellen. Zur Vorbeugung bewährt sich oft eine Kombination aus Schmerzmitteln und speziellen Migränemedikamenten, Homöopathie, Akupunktur, Bewegung an frischer Luft und progressive Muskelentspannung." H

Fotos: iStock, fotodienst/Anna Rauchenberger, EKH/C. Richter