

Pro Jahr gehen schätzungsweise 900.000 Krankheitstage auf Kosten der Migräne. Dabei lässt sich heute mit guten Medikamenten und dem richtigen Verhalten eine Menge gegen die grausamen Kopfschmerzen tun.

Gehirn unter Hochspannung

Das Hämmern im Kopf will kein Ende nehmen. Übelkeit und Schmerz bringen den Schädel zum Bersten. An Arbeit ist nicht mehr zu denken. Bei manchen kündigt sich die Attacke mit einer Aura an: Sie sehen Zickzacklinien im Gesichtsfeld, gleißendes Licht oder sirrendes Flimmern, oft begleitet von Schwindel, Konzentrationsstörungen oder Müdigkeit. Wer Glück hat, hat es nach einigen Stunden überstanden. Wenn man Pech hat, hält es drei Tage an. Und es bleibt die Angst. Denn bald, vielleicht schon morgen, melden sie sich wieder, die Presslufthämmer im Kopf. Etwa 18 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Migräne. Frauen trifft es häufiger als Männer, Menschen um die 30 öfter als Ältere. In den letzten Jahren deutlich zugenommen hat die



Prof. Dr. Hartmut Göbel,
Leiter der Schmerzlinik Kiel

„Niemand sollte seine Kopfschmerzen einfach hinnehmen.“



Häufigkeit bei Kindern. Hier hat sich die Zahl der Betroffenen in den letzten 40 Jahren ungefähr verdreifacht.

Zu den Ursachen der Migräne gibt es mehrere unterschiedliche Theorien. Diskutiert werden beispielsweise eine Änderung der Durchblutung im Gehirn oder eine neurogene Entzündung, die die Durchblutung in den Hirnhäuten verstärkt.

Nerven in maximaler Bereitschaft

Sicher ist: Im EEG lässt sich nachweisen, dass das Gehirn von Migräne-Patienten besonders aktiv auf Reize reagiert. Aber nicht nur das: Während bei gesunden Menschen die Aufmerksamkeit bei mehrmaliger Reizwiederholung nachlässt, bleibt das Gehirn Migräne-Kranker ständig in maximaler Bereitschaft. Anscheinend kann es nicht abschalten, sondern steht ununterbrochen unter Hochspannung. Kommen nun bestimmte Faktoren zu schnell, zu plötzlich, zu lange oder zu intensiv dazu, wird bei Migräne-Patienten eine Kaskade in Gang gesetzt, die letztendlich in einer Attacke mündet.

Diese sogenannten Trigger-Faktoren sind individuell ganz verschieden und lassen sich nicht unbedingt vorhersagen. Typisch sind beispielsweise äußere Reize wie Stress, Lärm, Unregelmäßigkeiten im Schlaf-Wach-Rhythmus oder Tagesablauf sowie bestimmte Lebensmittel. Auch innere Faktoren können eine Attacke auslösen. Dazu gehören etwa eine Änderung der Hormon-Lage, Hunger oder die Reaktion des Körpers auf bestimmte Medikamente. Niemand sollte seine Kopfschmerzen einfach hinnehmen. Man nutzt dem Körper nicht, wenn man Schmerzen erträgt. Im Gegen-

Zehn Hauptregeln für Menschen mit Migräne

1. Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Auslöser.
2. Beim Ausfindigmachen Ihrer individuellen Auslöser können Ihnen ein „Kopfschmerztagebuch“ und eine Triggerfaktoren-Checkliste helfen.
3. Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei – vor allem am Wochenende: Deshalb am Wochenende Wecker auf die gewohnte Weckzeit einstellen und zur gleichen Zeit frühstücken wie sonst auch. Das ist hart, kann Sie aber über das Wochenende vor Migräne schützen. Nach dem Frühstück können Sie sich gerne wieder ins Bett legen ...
4. Achten Sie auf sehr regelmäßige Essenszeiten.
5. Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport – zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern; das hilft Ihnen und Ihrem Gehirn zu „entspannen“.
6. Versuchen Sie besonders ausgeglichen zu leben. Ein sehr gleichmäßiger Tagesablauf kann Kopfschmerzen verhindern.
7. Lernen Sie „nein“ zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die den von Ihnen vorgegebenen gleichmäßigen Rhythmus außer Takt bringen.
8. Lernen Sie das Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“. Üben Sie regelmäßig.
3. Entwickeln Sie eine größere Distanz zu den scheinbar unabänderlichen Dingen des Alltags und werden Sie gelassener.
10. Beachten Sie die Einnahmeregeln für Ihre Medikamente. Vorbeugende Medikamente müssen regelmäßig über mehrere Monate verwendet werden, sie wirken meist erst nach mehreren Wochen. Nehmen Sie Medikamente zur akuten Behandlung ein, sobald Sie eine Attacke erkennen. Verwenden Sie die Akutmedikation maximal an zehn Tagen pro Monat. Verwenden Sie keine Akutmedikation, die nicht zuverlässig bei Ihnen wirkt. Mäßig wirksame Medikamente, die oft benötigt werden, können die Häufigkeit der Attacken erhöhen.

teil: Durch dauernde Schmerzen kommt es zu Veränderungen im Körper, die langfristig zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Körperfunktionen führen können. Eine effektive Behandlung der Schmerzen dagegen kann dazu beitragen, Häufigkeit und Schwere der Anfälle zu vermindern. Infrage kommen Schmerzmittel, die den Schmerz effektiv reduzieren oder beseitigen.

Erste Wahl im Akutfall sind Triptane, da sie ganz spezifisch Attacken unterdrücken. Die Präparate sind verträglicher als häufig eingenommene „milde“ und nur mäßig wirkende Schmerzmittel. Triptane bekämpfen nicht nur die Schmerzen, sondern wirken auch gegen Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Sie blockieren die Freisetzung von Nervenbotenstoffen, die bei der Migräne eine Rolle spielen. Zudem können die Präparate während der Attacke die erhöhte Aktivität der Nerven bremsen und die Sauerstoff-Versorgung im Gehirn normalisieren.

Im Gegensatz zu anderen Schmerzmitteln, die im ganzen Körper wirken, setzen die Substanzen gezielt nur an den Stellen im Gehirn an, wo sich die Krankheitsvorgänge der Migräne abspielen.

Medikamente rechtzeitig einnehmen

Grundsätzlich sollten die Medikamente frühzeitig eingenommen werden. Denn gerade bei der Migräne kommt es im Laufe der Attacke sehr häufig zu einer Störung der Aufnahmefähigkeit von Magen und Darm. Die Wirkstoffe können dann nicht mehr an ihren Zielort gelangen und ihre Wirkung entsprechend entfalten. Den stärksten Effekt ganz allgemein bei Kopfschmerzen besitzt

Acetylsalicylsäure. Ebenfalls sehr wirksam besonders bei Migräne ist Studien zufolge Phenazon. Es ist gut magenverträglich und kann auch Übelkeit sowie Lärm- und Lichtempfindlichkeit reduzieren. Daneben kommen auch Ibuprofen, Naproxen oder Paracetamol bei leichteren Formen der Migräne infrage.

Gegen die Übelkeit empfehlen sich verschreibungspflichtige Nasenspray und Zäpfchen, die auch die Beweglichkeit von Magen und Darm regulieren. Sie sollten eine Viertelstunde vor dem Schmerzmittel eingenommen werden.

Ruhe statt doppelte Dosis Schmerzmittel

Beginnt die Attacke, sollte man sich vor Reizen abschirmen. Deshalb sollte man sich nach Möglichkeit immer in ein ruhiges und abgedunkeltes Zimmer zurückziehen. Es macht keinen Sinn, stattdessen mehr Medikamente einzunehmen. Denn zu häufiger Schmerzmittel-Gebrauch kann wiederum Kopfschmerzen verursachen. Ist dies der Fall, hilft nur eine Medikamentenpause, die in der Regel stationär im Krankenhaus durchgeführt wird. Um das zu vermeiden, gelten folgende Regeln:

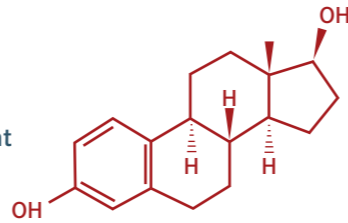
- Nehmen Sie Kopfschmerzmittel an nicht mehr als zehn Tagen pro Monat ein.
- Versorgen Sie sich nicht selbst mit Medikamenten, wenn Sie öfter als zehnmal im Monat Schmerzen haben. Gehen Sie zum Arzt.
- Nehmen Sie keine Medikamente mit zwei oder mehr verschiedenen Wirkstoffen ein.

■ Prof. Dr. Hartmut Göbel, Kiel

Weitere Infos zum Thema Migräne unter www.schmerzlinik.de



Strukturformel:
Östrogen aus Sicht
der Chemie



Frauen-Hormon Östrogen

Das weibliche Geschlechtshormon sorgt nicht nur für Fruchtbarkeit, es hat noch eine Reihe anderer Aufgaben im Körper.

Haut: Östrogen sorgt für eine glattere Haut, da es die Wassereinlagerung in Haut und Gewebe und die Bildung bestimmter Proteine fördert.

Herz/Kreislauf: Das Hormon senkt den Blutdruck, indem es die Blutgefäße weiterstellt.

Psyche: Auch die Stimmung profitiert von ausreichenden Östrogenspiegeln im Körper.

Fettstoffwechsel: Östrogen sorgt für ein günstiges Verhältnis der verschiedenen Blutfette LDL, HDL und Triglyzeride.

Zuckerstoffwechsel: Die positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel kann Diabetes vom Typ 2 vorbeugen.

Lunge: Auch dieses Organ profitiert von dem Hormon.

Knochen: Östrogen hemmt den Abbau der Knochen substanz und stimuliert gleichzeitig die Substanzen im Körper, die für den Knochenaufbau zuständig sind.

Darm: Indem Östrogen die Darmbewegungen verstärkt, fördert es eine geregelte Verdauung.

Cool bleiben: fit durch die Wechseljahre

Einer Studie zufolge mangelt es Frauen immer noch an Informationen über die Wechseljahre und über die Behandlungsmöglichkeiten der typische Beschwerden. Neben Hormonen sind hier auch pflanzliche Mittel gefragt.

Fotos: Volker Witt - Fotolia.com, privat

Asiatinnen leiden seltener und weniger heftig an Hitzewallungen und Co, den typischen Beschwerden, mit denen viele Frauen während der Wechseljahre zu kämpfen haben. Deutsche Frauen dagegen gehen gelassener damit um. Das geht aus einer aktuellen Untersuchung der Berliner Charité in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung hervor. Privatdozent Dr. Matthias David und seine Kollegen haben 418 deutsche Frauen sowie 264 Frauen türkischer und 260 asiatischer Herkunft im Alter zwischen 45 und 60 Jahren gefragt, wie gut sie über die Wechseljahre informiert sind und ob sie selbst unter den Beschwerden leiden. Demnach klagen deutsche Frauen wie ihre türkischstämmigen Altersgenossinnen zwar über Symptome. Erstere sehen den Wechsel aber auch positiv – als neuen Lebensabschnitt mit neuen Möglichkeiten. In allen drei befragten Gruppen sieht Studienleiter David allerdings „einen sehr großen Bedarf an Informationen zum Thema Wechseljahre und Hormonersatztherapie“.

Einfach ersetzen, was fehlt?

Im Alter von durchschnittlich 51 Jahren hört der weibliche Körper langsam damit auf, Östrogen zu produzieren. Das äußert sich nicht nur darin, dass die Familienplanung nun endgültig abgeschlossen ist. Viele Frauen haben zudem mit Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressiven Stimmungen zu kämpfen. Auch der Knochenstoffwechsel sowie Herz und Kreislauf leiden unter dem Defizit. Mögliche Folge sind Herzinfarkt sowie Osteoporose und damit verbundene Knochenbrüche. Was liegt also näher als zu ersetzen, was dem Körper fehlt? Bereits seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts nehmen Frauen im Klimakterium Östrogen-Präparate gegen ihre Beschwerden und um Knochen schwind vorzubeugen. Frauen, die ihre Gebärmutter noch haben, verordnen Ärzte in der Regel die Kombination mit einem weiteren weiblichen Hormon, dem Gestagen – früher gerne auch als Langzeittherapie über viele Jahre hinweg.

Möglichst kurz und niedrig dosiert

Vor gut zehn Jahren fand die Begeisterung für die künstlichen Hormone allerdings ein jähes Ende: Den Ergebnissen zweier großer Studien in den USA und Großbritannien zufolge erkaufen sich Frauen mit dem Hormonersatz ihre Beschwerdefreiheit mit einem erhöhten Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Mittlerweile hat sich die Aufregung gelegt. Dennoch empfiehlt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte die Hormonersatztherapie nur noch bei starken Beschwerden, welche nicht anders behandelt werden können. Zudem sollte die Therapie der Arzneimittel-Behörde zufolge mit einer möglichst niedrigen Dosis beginnen und höchstens zwei Jahre dauern. ■

Cornelia Weber

Nachgefragt bei
Prof. Dr. med. Marion Kiechle,
Direktorin der Frauenklinik
des Klinikums rechts der Isar
der Technischen Universität
München



Hormone erst, wenn Phytos nicht helfen

? Frau Prof. Kiechle, wie behandeln Sie Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden, die keine Hormone einnehmen wollen?

Kiechle: Zuerst gibt es eine Reihe von Dingen, was den Lebensstil betrifft, welche die Frauen selbst in der Hand haben. So ist es sinnvoll auf Kaffee und scharf gewürzte Speisen zu verzichten, weil sie Hitzewallungen fördern. Das zweite, was sehr gut gegen Hitzewallungen und auch Schlafstörungen hilft, ist Sport.

? Schicken Sie Ihre Patientinnen ins Fitness-Studio?

Wer gerne ins Fitness-Studio geht, sollte das tun. Ideal wäre hier ein individuelles Training. Aber das ist eine Geldfrage. Es macht bereits viel aus, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, zum Beispiel Treppe statt Fahrstuhl. Oder steigen Sie einfach mal eine Station früher aus der U-Bahn und laufen das restliche Stück. Egal, was Sie machen, Sie sollten sich einfach bewegen.

? Wie steht es mit pflanzlichen Mitteln gegen die Beschwerden?

Hier hat die Natur einiges zu bieten. Nachgewiesen ist die Wirksamkeit für Traubensilberkerze gegen Hitzewallungen und Johanniskraut bei Schlafstörungen. Eine Umfrage in Deutschland mit fast 10.000 Patientinnen hat ergeben, dass diese Phytotherapeutika bei 33,7 Prozent effektiv die Beschwerden lindern. Aber auch in der homöopathischen Apotheke gibt es einige Mittel, die wir gerne einsetzen, etwa Pulsatilla bei Schlafstörungen.

? Verschreiben Sie auch Hormone?

Etwa ein Drittel der Frauen im Wechsel hat schwerwiegende Symptome. Erst wenn pflanzliche Mittel hier nicht helfen, verordne ich Hormone. Aber zuvor kläre ich ab, ob es wirklich an den Wechseljahren liegt. Zu Schlafstörungen kommt es auch, wenn das Schlafzimmer zu warm ist. Oder weil es nicht gemütlich ist, sondern eher als Abstellkammer fürs Bügelbrett dient. Oder weil man abends gern ein Schlückchen zuviel trinkt. Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, stört aber das Durchschlafen.

? Geben Sie Hormone zum Schutz vor Knochenschwund?

Das mag Sinn machen. Aber ich denke, hierfür gibt es geeignetere Präparate als die Hormonersatztherapie.

? Wie lange sollte man Hormone einnehmen?

Nur so lange wie nötig. Dabei kann man zwischendurch immer wieder einen Auslassversuch probieren und in Absprache mit dem Arzt die Dosis halbieren. Das ist aber nur in einer psychisch stabilen Situation sinnvoll, etwa im Urlaub. ■ cw

■ Immer wieder PARIS

Ein Trip an die Seine ist stets Seelenfutter. Ob für 24 Stunden oder länger, hier ein paar brandneue Tipps für den Spätsommer und wie die Klassiker besonderen Spaß machen

■ Bequem und billig mit dem Zug nach Paris. Mit bis 320 km/h düst man in den Hochgeschwindigkeitszügen ICE und TGV dahin, das Paris-Feeling kommt schon auf, wenn die Durchsagen mit einem charmanten französischen Akzent erfolgen. Von Frankfurt geht es 5x täglich, von Stuttgart 4x täglich an die Seine (rund 3 Std. 45 Min.), von München aus verkehrt täglich ein Zugpaar über Augsburg und Ulm nach Paris (6 Std.). Kostenpunkt: ab 39 Euro in der 2.Klasse, schon ab 69 Euro genießt man die Geräumigkeit der 1.Klasse samt kostenfreier Lektüre und Imbiss. Promotionan-

gebot: Ticket bis 14. September kaufen und bis 12. November reisen, dann gibt es das Eintrittsbillet für den Invalidendom (wo Napoleons imposantes Grab steht) und das dortige Musée de l'Armée obendrauf (Infos: www.db.de/paris; gültig ab Frankfurt und Stuttgart).

Frühstück? »Le Bar du Marché« (75, Rue de Seine, www.bardumarche-marais.fr) geht zu jeder Tageszeit. Lebhaft, einzigartig und bei Einheimischen sowie bei Besuchern gleichermaßen beliebt. Die Terrasse ist der wahre Höhepunkt: An der Ecke Rue de Seine und Rue Saint-André des Arts hat man einen schönen Ausblick auf das bunte, ungebändigte Leben in dieser Ecke der Stadt.

Wen es eher ins Künstlerviertel Montmartre zieht: Der herrliche Duft frischer Croissants lockt in die charmante Boulangerie »Coquelicot« (24, Rue des Abbesses www.coquelicot-montmartre.com). Rund um den Place du Tertre wohnen noch immer zahlreiche Künstler sowie Studenten, die ihre Arbeiten öffentlich ausstellen. Beeindruckt von den Freigeistern Montmartres? Dann könnte man eine Spezialfüh-

rung buchen: »Meet the Artist!« – über eine Plattform, die besonders authentische Paris-Erlebnisse vermittelt, einen Lieblingskünstler aussuchen und ihn im Atelier besuchen; 2 bis 3 Std., Kostenpunkt je nach Künstler zwischen 5 und 120 Euro (www.meetingthefrench.com). Genau so spannend wäre ein Treffen mit einem anderen Künstler: Picasso öffnet am 25. Oktober seine Pforten wieder, besser gesagt das Musée national Picasso im Hôtel Salé (www.museepicassoparis.fr), einem Herrschaftshaus aus dem 17. Jh. im Marais. Wegen Renovierungsarbeiten war es fünf Jahre lang geschlossen.

Kulinarische und andere Leckerbissen

Irgendwann stellt sich der kleine Hunger ein. Gleich in der Nachbarschaft von Picasso bietet sich das »L'As du Falaffel« (34, Rue des Rosiers) an, wo es die besten Falaffel der Stadt gibt. Empfehlung bei gutem Wetter: die heißen Teile einpacken lassen und auf dem nahen, romantischen Place des Vosges schlemmen.



STOP OVER

Eiffelturm (1). Kurzweilige Stadtrundfahrt im Citroën-Cabrio 2CV (2 und 5). La Jeune Rue ist die neue Amüsiermeile im Marais (3). Noch immer ein Künstlerviertel: Montmartre (4). »La Bar du Marché« ist eine Institution in St. Germain-des-Prés (6)



Ein neuer Stern am Street-Food-Himmel ist der Choux-Buns-Stand von Weltmeisterkoch Alain Ducasse (Kreuzung Rue Jean Rey und Quai Branly). Choux Pastry nennt man in Frankreich alle Sorten Gebäck, die aus Brandteig gemacht werden. Gemeinsam mit Christophe Michalak, dem heimlichen König der Pariser Pastry-Szene, plante Ducasse eine mobile Kleinbäckerei (Choux d'Enfer), wo es als besondere Spezialität die Choux Buns gibt, kleine Brandteigkugeln, wahlweise mit Karamell-, Vanille- oder Kokosdip (www.alain-ducasse.com). Die Ente wartet. Mit dem Kultauto der Franzosen geht man auf eine geführte Tour durch Paris und besichtigt die Klassiker wie Arc de Triomphe, Opéra Garnier, Louvre, Champs Élysées und natürlich Eiffelturm quasi im Vorbeifahren (ca. 2 Std., ab 54 EUR/Pers.). Es gibt tolle Fotostopps, die Fahrer erzählen nebenbei etwas zur Geschichte und witzige Anekdoten. Definitiv die schönste Art, einen Überblick über die Stadt zu bekommen oder ein Wiedersehen mit den Paris-Highlights zu feiern (www.4roues-sous-1parapluie.com).

Wenn man lieber beim Essen bleibt: Marion und Aurélie von »Succulent Paris« führen auf ihren Gourmet-Spaziergängen in Ecken, die man als Tourist wohl nie entdecken würde. Auch im Programm: »Table d'hôte« (Stammtisch), mit Gästen auf Märkten die Zutaten einkaufen und dann in einer Privatwohnung kochen (www.succulent-paris.com). Und zu guter Letzt noch eine ganz neue Adresse, wo sich der Abend gut verbummeln lässt: »La Jeune Rue«, das neue Design- und Gastrozentrum im Marais. Das Konzept: Designgrößen kreieren den Look, Geschmackskünstler das Feeling. Die ersten Geschäfte und Lokale rund um die Rue du Vertbois, Rue Volta und Rue Notre-Dame de Nazareth haben schon eröffnet, bis Anfang 2015 soll La Jeune Rue 25 Lokalitäten zählen (<http://lajeunerue.com>). ■

AUSKÜNFTE

www.visitparisregion.com

www.rendezvousenfrance.com

Fotos: V. Stein (4), www.4roues-sous-1parapluie.com (1), www.lajeunerue.com (1); Text: V. Stein