

Gastautorin: Sigrid März

# Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

17. Dezember 2018

**Wie Millionen anderer Menschen lebe ich mit Migräne. Was die Gesellschaft über uns wissen sollte.**

*Ein ganz normaler Freitagnachmittag.*

*Die Kinder kommen gerade aus Schule und Kindergarten zurück, bis eben habe ich im Halbschlaf auf dem Sofa vor mich hingedämmert. Mein Kopf pocht zuverlässig im Halbsekundentakt. Trotzdem bereite ich jetzt das Mittagessen vor. Es muss schnell gehen, also gibt es Nudeln. Der Früchteteebeutel von heute Morgen stinkt bestialisch nach Terpentin und mir wird erneut übel. Ich muss mich abstützen. Die beiden Jungs streiten, jeder ihrer Rufe bohrt sich wie ein spitzer Holzpflöck in meinen Kopf. Während ich nach der Nudelpackung krame, werden die grauen Schleier vor meinen Augen zu dunklen Scheuklappen. Der Topf mit Wasser steht auf der Herdplatte. Als ich die Hand ausstrecke, um den Herd einzuschalten, zögere ich. Ich habe keine Ahnung, welchen Knopf ich drücken muss.*

*Ein ganz normaler Freitagnachmittag in meinem Leben. Meinem Leben mit Migräne.*

Manchmal werde ich gefragt, wie sich das anfühlt: Migräne. In den Medien begegne ich oft dem Bild eines Kopfgewitters. Dem möchte ich jedes Mal laut widersprechen. Denn nach einem Gewitter atmet die Natur auf, schüttelt den Regen von den Blättern und wirkt erfrischt. Nach einem Migräneanfall bin ich alles andere als erfrischt. Ich fühle mich eher wie nach einem Flächenbrand.

Los geht es aber ganz anders.

## Der Flächenbrand in meinem Kopf

*Ich bin in Hochstimmung; alles scheint zu gelingen. Mit mir selbst und der Welt zufrieden vertilge ich einen Schokoriegel. Den dunklen Rauch am Horizont sehe ich nicht.*

Meine Migräneanfälle beginnen oft mit einer manischen Phase. <sup>\*1</sup> Ab dann gibt es kein Zurück mehr. Alles, was sich jetzt noch beeinflussen lässt, ist die Stärke des Anfalls. Zumindest manchmal.

*Kleine schwarze Ascheflocken tanzen vor meinen Augen, im Augenwinkel sehe ich grelle Glutfunken. Um mich herum ist es hell, laut und heiß, das Feuer – dessen Rauch ich bis eben ignoriert habe – ist plötzlich zum Greifen nah.*

Lichtblitze, schwarze Flecken, Sichtfeldeinschränkungen: Die Halluzinationen <sup>\*2</sup> während eines Migräneanfalls können visuell oder akustisch sein. Bei manchen Patienten werden sie von Geruchsempfindlichkeiten oder Sprechstörungen begleitet, andere erleben nichts dergleichen. Die sogenannte Aura kündigt die Schmerzphase an und dauert zwischen 10 Minuten und 2 Stunden.

*Zum Weglaufen ist es zu spät. Um mich herum tobt die Feuerhölle. Es ist unerträglich heiß und laut, ich bekomme keine Luft mehr. Ich warte, halte aus.*

Der Migräneanfall erreicht seinen Höhepunkt und damit die Phase, die von Außenstehenden als »der Migräneanfall« wahrgenommen wird. Die überwältigenden Kopfschmerzen bestimmen jeden Gedanken; <sup>\*3</sup> jede

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

Bewegung ist qualvoll. Außerdem sind sämtliche Sinne überempfindlich: Der Geruch frisch gewaschener Wäsche, leise dudelnde Radiomusik, die Sonne hinter einer dicken Wolkendecke, alles strömt ungefiltert und mit unerträglicher Wucht auf mich ein. Bei geöffneten Augen schmerzt das Licht, bei geschlossenen lassen mich flimmernde, grelle Lichtblitze schier verzweifeln. Übelkeit, Erbrechen – die Rebellion des Magens führt nicht nur zu Dehydratation, <sup>\*4</sup> sondern verhindert auch, dass geschluckte Medikamente wirken können. Bis zu 72 Stunden kann dieser Zustand anhalten.

*Das Feuer zieht vorbei. Es wird eine Weile dauern, bis die Verbrennungen abgeheilt sind. Das Atmen fällt noch schwer, die Augen tränen, gereizt vom beißenden Rauch.*

Die Erholungsphase nach einem Anfall dauert bis zu 3 Tage, während derer Seh-, Sprach- und Wortfindungsschwierigkeiten genauso »normal« sind wie eine verminderte Konzentrationsfähigkeit <sup>#1</sup> und das Gefühl absoluter Erschöpfung. Gerade diese letzte Phase der Migräne ist für Unbetroffene schwer nachzuvollziehen – schließlich sind die Kopfschmerzen doch längst weg ... Aber Migräne ist eben mehr als Kopfschmerzen, mehr als »ein Gewitter im Kopf«:

**Was ist Migräne?** Migräne spielt sich im Gehirn und den Blutgefäßen ab, ist also eine neurovaskuläre Schmerzerkrankung. <sup>#2</sup> Mit all ihren Symptomen ist Migräne selbst die Erkrankung, nicht wie häufig angenommen ein Symptom einer anderen Krankheit. <sup>\*5</sup> Die Ursachen sind nach wie vor unklar. Laut der *Internationalen Kopfschmerzgesellschaft* (IHS) gilt eine Migräne ab 15 Schmerztagen pro Monat als chronisch. <sup>#3</sup>

**Welche Symptome – außer den Kopfschmerzen – gibt es?** Das Spektrum der Symptome und ihrer Ausprägungen ist genauso bunt wie das Patientenkontinuum. <sup>#4</sup> Zu den häufigsten Symptomen gehören neben den Kopfschmerzen Reizbarkeit, Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit sowie neurologische Ausfälle. <sup>\*6</sup> Darum kommt es vor, dass Migränepatienten in der Notaufnahme zunächst einem Drogen- und Alkoholtest unterzogen werden.

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

**Was löst einen Migräneanfall aus?** Auch hier gilt: Die Auslöser, sogenannte Trigger, eines Anfalls sind so individuell wie dessen Ausprägung und Verlauf. Stress, ein veränderter Tagesablauf oder Schlafrhythmus, <sup>#5</sup> Hormonschwankungen, laute Geräusche oder grelles Licht, Alkohol oder der Geruch des Deos vom Sitznachbarn.

**Was passiert nach einem Anfall?** Jedem Anfall – der wie oben beschrieben mehrere Tage dauern kann – folgt eine mehr oder weniger ausgeprägte Phase der Resilienz. <sup>#7</sup> Während dieser Zeit kann sich der Patient ohne Probleme den Dingen aussetzen, die sonst einen Anfall auslösen würden. <sup>#6</sup>

Nun gut, Krankheiten gibt es viele und »schön« sind sie nie. Was aber, wenn laut Schätzungen bis zu 20% der Bevölkerung Deutschlands <sup>#7</sup> von Migräne betroffen sind, <sup>#8</sup> 5% davon von chronischer Migräne? <sup>#8</sup> Mal ganz abgesehen von dem persönlichen Leid, das damit für jeden Patienten einhergeht, entsteht durch die Volkskrankheit Migräne jährlich ein enormer wirtschaftlicher Schaden. Warum? Weil die Migränelobby einfach zu klein ist.

## Wir brauchen eine Migränelobby

Migräne hat eine fast so hohe Krankenlast <sup>#9</sup> wie Lungenkrebs oder Asthma und landet damit beim Vergleich von über 300 Erkrankungen in den »Top 25«. <sup>#9</sup> Es leiden also nicht nur extrem viele Menschen unter Migräne, sondern jeder Einzelne leidet – im Vergleich zu anderen Volkskrankheiten – sehr stark.

Trotzdem fließt bisher verhältnismäßig wenig Geld in die Erforschung von Ursachen und Behandlung. In den USA beispielsweise investieren die *Nationalen Gesundheitsinstitute* (NIH) gerade einmal 22 Millionen US-Dollar in die Migräneforschung; für Asthma sind es 10-mal so viele Fördermittel und für Lungenkrebs gar 15-mal so viele. <sup>#10</sup>

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

Um herauszufinden, warum das so ist, spreche ich mit Markus Dahlem. Der Physiker erforscht Migräne seit über 20 Jahren und kennt viele Gründe für die missliche Lage seines Forschungsgebiets. Im Gespräch verrät er mir die 4 wichtigsten:

**Grund 1: »Migräne ist für Ärzte unattraktiv!«**

*»Für Migräne gibt es keine apparative Diagnostik, deswegen kann der Neurologe keine teuren Untersuchungen machen. Er muss mit dem Patienten reden, er muss eine gute Anamnese machen.« – Markus Dahlem, Migränekforscher*

Eine Migräne ist – auch aufgrund der vielfältigen Symptome – nicht leicht zu diagnostizieren. Im ärztlichen Alltag bedeutet das: Erst wenn mithilfe neurologischer Untersuchungen andere Erkrankungen wie Schlaganfall oder Meningitis ausgeschlossen sind, bleibt als Diagnose die Migräne. Für die Mediziner ist eine solche – möglicherweise unsichere – Ausschlussdiagnose mitunter unbefriedigend. Denn eine eindeutige Therapieempfehlung benötigt eine eindeutig diagnostizierte Erkrankung. Die Diagnose »Migräne« hingegen ist schwammig und schlecht greifbar. Das bringt Markus Dahlem zu **Grund 2:**

**»Migräne wird im Medizinstudium vernachlässigt!«**

*»Migräne kommt im Medizinstudium nur ein paar Minuten vor. Das ist ein klassisches akademisches Problem. Kein Neurologe wird mit dem Thema Kopfschmerzen Universitätsprofessor oder Leiter einer Uniklinik. Schlaganfall, multiple Sklerose, Epilepsie – das sind die neurologisch harten Themen.« – Markus Dahlem, Migränekforscher*

Und wenn wir schon bei harten Themen sind, landen wir schnell bei **Grund 3:**

**»Migräne galt lange Zeit als Frauenproblem!«**

Betroffen waren vor allem »hysterische Weibsbilder«, <sup>#10</sup> die nicht ganz richtig im Kopf waren. <sup>#11</sup> Tatsächlich gibt es 2–3-mal so viele weibliche Migränepatienten wie männliche. <sup>#12</sup> Gehen wir aber von 15% Migränikern

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

in Deutschland aus, sind das immer noch über 4 Millionen männliche Migränepatienten. So ergibt sich eine Kluft zwischen Patientenklintel und denen, die für sie entscheiden. Genau darin sieht Migräneforscher Markus Dahlem **Grund 4** für die Außenseiterrolle von Migräne:

**»Den Entscheidern fehlt die Perspektive der Migräniker!«**

*»Migräne wird im Alter meist besser. Etwas zugespitzt gesagt sind Migränepatienten also hauptsächlich junge Frauen. Gleichzeitig entscheiden aber genau die nicht über Lehrstuhlbesetzungen, sondern meist ältere Männer. Und die fördern eher für sie greifbare Dinge wie beispielsweise die Erforschung von Schlaganfällen.« – Markus Dahlem, Migräneforscher*

Die fehlende Lobby zieht sich also wie ein roter Faden durch das gesamte Spektrum der Medizin, von der Forschung bis zur Lehre – und hört dort nicht auf: Dieser rote Faden reicht bis in die Mitte der Gesellschaft.

Mangelndes Verständnis und fehlende Anerkennung der

»Kopfschmerz-Krankheit« erschweren das Leben für Betroffene und ihre Umwelt zusätzlich.

## Migräne stiehlt Lebens- und Arbeitszeit

Meine Migräne und ich kennen uns schon seit über 25 Jahren und sie hat mich auf etliche Familienfeiern begleitet, ist mit mir in den Urlaub und auf Konferenzen gefahren. Manchmal aber schließt sie mich ein und wir verbringen ein paar Tage zu zweit. Das sind dunkle, verlorene Tage. Tage, an denen mein Partner mein Leben für mich mitleben muss, weil sich die Welt weiterdreht, dort draußen außerhalb des Flächenbrandes in mir. Ich zähle die Bilder meiner Tochter nicht mehr, auf denen steht: »Mama, werd' bald wieder gesund!« Zu meiner Migräne gesellen sich dann Selbstzweifel und Schuldgefühle, weil ich nicht »funktioniere«. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Migräniker häufiger als gesunde Menschen zu Depressionen <sup>#13</sup> bis hin zu Selbstmordgedanken neigen. <sup>#14</sup>

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAdGa)

Meine Arbeitskollegen wissen von meiner Migräne; ich habe sie eingeweiht, denn während eines schweren Anfalls ist an Arbeit nicht zu denken. #15 Wenn ich als Biologin bei einem Anfall im Uni-Labor mit giftigen Stoffen hantiere, gefährde ich nicht nur mich, sondern auch meine Kollegen.

Es gibt aber auch Migräniker, die ihre Erkrankung geheim halten, vielleicht aus Scham, vielleicht aus Angst um ihren Job, vielleicht aufgrund einer Mischung aus beidem. In jedem Fall nicht ganz ohne Grund: »Drückeberger« oder »Simulant« sind nur 2 der Stigmata, die Migränepatienten gern angeheftet werden.

Während verschüttete Chemikalien im Labor das eine sind, kann eine verschwiegene Migräne in anderen Berufen über Leben und Tod vieler Menschen entscheiden. Dazu brauchen wir nur an einen Lokführer mit Sichtfeldeinschränkungen oder eine Lkw-Fahrerin mit Orientierungsschwierigkeiten während eines Migräneanfalls denken.

Eben weil nicht jeder Migräniker als solcher erfasst ist, können wir die Zahl migränebedingter Arbeits-, Verkehrs- und auch Haushaltsunfälle nur schätzen. Sicher ist aber: Der volkswirtschaftliche Schaden durch Arbeitsfehltag, #16 Therapiekosten und Arbeitsunfälle geht in die Milliarden Euro. Migräniker kosten die Gesellschaft eine Menge Geld. Sicher ist aber auch: Wenn wir wollen, können wir viele dieser Kosten reduzieren. Das vielleicht wichtigste Schlüsselwort dafür lautet »Aufklärung«.

## Schluss mit Falschvorstellungen und Scham

In den vergangenen 30 Jahren hat sich – trotz kleinem Forschungsbudget – einiges bei der Migränikerversorgung getan, wenngleich es nach wie vor keine Heilung gibt. Bessere Medikamente ermöglichen Betroffenen immer häufiger #17 die Teilnahme am normalen (Arbeits-)Leben. So unterdrücken die seit dem Jahr 1991 zugelassenen Triptane #18 nicht nur Schmerzen, sondern auch etliche andere Symptome. An guten Tagen tobt

*Gastautorin: Sigrid März*

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

der Flächenbrand dann für einige Stunden nur auf halber Flamme und ich kann meine Kinder zu Schule und Kindergarten bringen oder das Nötigste einkaufen.

Ziel muss es aber auch sein, Migräne aus der Weichei- und Frauending-Ecke herauszuholen. Hierbei hilft Aufklärung. So können Betroffene und ihre Mitmenschen selbst dazu beitragen, mit dem Unvermeidlichen zu leben:

- > **Migräne verstehen:** Je besser ein Patient seine Migräne kennt, umso besser kann er damit leben. Um herauszufinden, was einen Anfall auslöst, wird Patienten daher geraten, penibel Tagebuch zu führen. Wo früher Menschen über Papier und Stift hockten, helfen heute digitale Apps. <sup>12</sup> Gemeinsam mit Ingenieuren und Informatikern hat Migräneforscher Markus Dahlem darum die Migräne-App *M-sense* <sup>18</sup> entwickelt. Neben persönlichen Eintragungen wie Schlaf-Wach-Rhythmus, Koffeinkonsum oder Aktivitätslevel berücksichtigt die App auch Wetterdaten. Der Patient lernt seine Trigger kennen. Das erhöht das Gefühl der Sicherheit und Selbstbestimmung – und sorgt auch dafür, dass nichts »Falsches« abgespeichert wird:  
*»Viele Patienten haben die Vermutung, dass bestimmte Dinge einen Migräneanfall auslösen, zum Beispiel das Wetter. Irgendwann stolpern sie in einen Mechanismus, der Confirmation Bias – also Bestätigungsfehler – heißt. Das kann dann soweit gehen, dass aus einer falschen kausalen Beziehung ein konditionierter Reiz wird. Das ist im Prinzip ein erlernter Trigger, eine selbsterfüllende Prophezeiung.«* – Markus Dahlem, Migräneforscher

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- > **Migräne als Krankheit anerkennen:** Als Volkskrankheit braucht Migräne ihren Platz in der Gesellschaft, ohne dass Betroffene Angst vor Diffamierung und Diskriminierung haben müssen. *»Migräne ist eine Krankheit, nicht mit der höchsten Krankheitslast, aber auch nicht mit der niedrigsten. Diesen Stellenwert sollte sie sich nicht erkämpfen müssen.« – Markus Dahlem, Migränekforscher*

Dazu gehört auch, dass die Perspektive Betroffener mehr Raum bekommt, so wie auf dem Blog der Migräne-App <sup>#19</sup> *M-Sense*. Dort schildern Patienten unverblümt ihre Sicht der Dinge, fernab von medial suggerierten »Kopfgewittern« und stereotypen Bildern, auf denen sich eine junge Frau mit schmerzerfülltem Gesicht an den Kopf fasst. Das ist auch für Nicht-Patienten anschaulich. Nur wer Migräne verstanden hat, kann auch Migräniker verstehen. Dann bleiben beim nächsten Anfall vielleicht der ein oder andere dumme Spruch vom Kollegen oder Arbeitgeber genau wie gut gemeinte, aber irrtümliche Ratschläge aus.

Lange wissenschaftliche Texte mit Fremd- und Fachwörtern schrecken ab. Zeitgemäß präsentierte Informationen wie beispielsweise das Migränevideo des *Deutschen Kinderschmerzzentrums* erklärt nicht nur Kindern anschaulich, was während eines Migräneanfalls im Körper des Patienten passiert:

*An dieser Stelle befindet sich in der Originalansicht das eingebettete Video "Migräne? Hab ich im Griff! &quot;Fast Forward Science 2016&quot;". Den Direktlink zum Video findest du am Ende dieser PDF-Datei unter »Medien« (Nummer I).*

*In knapp 7 1/2 Minuten erklärt dieses Video anschaulich das Wichtigste rund um Migräne.*

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- > **Diagnostik verbessern:** Viele Patienten pilgern von Arzt zu Arzt, bis sie die Diagnose »Migräne« und eine passende Therapie erhalten. Wie beschrieben ist die Erkrankung aufgrund ihrer Vielfalt an Symptomen und deren individueller Ausprägung nur schwer greifbar. Die Diagnose erfordert vom behandelnden Mediziner Erfahrung und Zeit. Umso wichtiger ist es, dass Migräne genau wie andere neurologische oder neurovaskuläre Krankheiten ihren Platz in der medizinischen Ausbildung erhält. Nur so lassen sich Fehldiagnosen und -therapien reduzieren und damit auch der resultierende sozioökonomische Schaden verringern.
- > **Anfälle besprechen:** Bei einem Migräneanfall leiden nicht nur Betroffene, sondern auch Partner und Familie. Sie müssen hilflos mit ansehen, wie gestandene Menschen zu einem Häufchen Elend zerfallen. Tatsächlich können Migräniker lernen, im Falle eines Anfalls klare Ansagen zu machen. So holen sie Familie und Kollegen aus der Hilflosigkeit und ermöglichen ihnen, sie aktiv zu unterstützen. Etwa indem sie Kinderbetreuung organisieren, Arbeit umverteilen oder ganz pragmatisch: *»Wir haben einmal Angehörige gefragt, wie sie mit Betroffenen umgehen. Einer schrieb: >Wenn ich weiß, dass meine Frau einen Anfall kriegt, dann putze ich das Badezimmer. Denn ich weiß, sie wird nachher über dem Klo hängen, und dann soll es dort wenigstens schön sein.«* – Markus Dahlem, Migräneforscher

Ich selbst habe die Ausprägung meiner Anfälle klassifiziert, von 1 (»Das bekommt niemand mit!«) bis 10 (»Das endet vielleicht in der Notaufnahme!«). Das hilft meinem Partner, die Situation einzuschätzen und sich auf die kommenden Stunden und Tage einzustellen.

Je mehr Mitmenschen in den Verlauf eines Anfalls integriert werden, umso größer sind auch Akzeptanz und Toleranz für die vorübergehende Situation. Das nimmt Druck von den Schultern der Migränepatienten.

*Ein ganz normaler Freitagnachmittag in meinem Leben mit Migräne. Meine Mutter hat die Kinder aus Schule und Kindergarten abgeholt. Meine Tochter*

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

*schiebt mich zur Seite und schaltet den Herd an. Kurze Zeit später trifft mein Partner ein und übernimmt das Regiment. Arbeitskollegen schicken virtuelle Genesungswünsche. Meine Migräne und ich ziehen uns aufs Sofa zurück – weil wir es können und dürfen.*

*Gastautorin: Sigrid März*

**Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache**  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Die Manie oder manische Phase ist eine Episode von scheinbar unbegründeter Euphorie. Diese äußert sich einerseits in guter Laune sowie Geselligkeit und andererseits in überdurchschnittlichem Schaffensdrang und Rastlosigkeit. Typischerweise erkenne ich nicht, wenn ich mich in einer solchen manischen Phase befinde, obwohl ich sie bereits viele Male durchlebt habe. Erst im Nachhinein wird mir klar: »Das war eine manische Phase.« Nicht alle Migräniker erleben eine solche manische Episode.
- \*2 Es gibt Migräne mit und ohne die sogenannte Aura. Gemeint sind damit neurologische Erscheinungen verschiedenster Art: Lichtphänomene, Sichteinschränkungen, akustische Halluzinationen, Sprechstörungen usw.
- \*3 Die Kopfschmerzen sind meist einseitig, pochend bis stechend und können von Anfall zu Anfall oder sogar während eines Anfalls die Seite wechseln. Interessanterweise gibt es auch Migräneanfälle völlig ohne Kopfschmerzen.
- \*4 Wenn selbst die Flüssigkeitsaufnahme unmöglich wird, »trocknet« der Körper aus. Bei schweren Migräneanfällen schafft eine Infusion mit einer isotonen Lösung Abhilfe.
- \*5 Die International Headache Society (IHS) klassifiziert Migräne deshalb als primäre Kopfschmerzerkrankung. Das Gegenteil ist der sekundäre Kopfschmerz als Symptom einer anderen Erkrankung wie beispielsweise bei einer Grippe, einem Tumor oder Trauma.
- \*6 Dazu gehören Wortfindungsschwierigkeiten und Sprechstörungen, Sichtfeldeinschränkungen und Sehstörungen sowie »Blackouts« und Orientierungslosigkeit.

*Gastautorin: Sigrid März*

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- \*7 Die Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit – in diesem Fall gegen weitere Migräneanfälle. Das können wir uns wie das berühmte Fass mit Wasser vorstellen, das sich Tropfen für Tropfen füllt. Irgendwann kommt der Tropfen, der »das Fass zum Überlaufen bringt«. Genau wie bei anderen Phänomenen und Krankheiten ist die Zeit der Resilienz von Patient zu Patient (und Umgebung zu Umgebung) unterschiedlich.
- \*8 Europa- und weltweit sieht es ähnlich aus. So schätzt [diese Studie \(englisch, PDF\)](#) die Migräneprävalenz in Europa auf 15%; [eine Studie der Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) \(englisch, PDF\)](#) zählt Kopfschmerzerkrankungen, inklusive Migräne, zu den häufigsten Erkrankungen der Menschheit mit einer weltweiten Prävalenz von mehr als 10%.
- \*9 Die Studien des Projekts Global Burden of Disease wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Weltbank und der Harvard-Universität ins Leben gerufen und quantifizieren Krankheiten und Behinderungen. Mithilfe sogenannter »DALYs« (Disability-Adjusted Life Years) wird eine Art Lebensqualitätsskala erstellt und eine spezifische Krankheitslast festgelegt.
- \*10 Bevor es eine Einteilung in unterschiedliche psychische Krankheiten gab, war die »Hysterie« eine Art Standarddiagnose in der Psychiatrie. Betroffen waren meist junge Frauen. Mittlerweile ist die Diagnose international abgeschafft.
- \*11 Ende des 20. Jahrhunderts wurde der erste Wirkstoff aus der Gruppe der Triptane als Migräne-Akuttherapie zugelassen (der Serotonin-Rezeptor-Agonist Sumatriptan). Die Wirkstoffgruppe der Serotonin-Rezeptor-Agonisten binden wie das Serotonin selbst an dessen Rezeptoren und aktivieren sie dadurch. Sumatriptan beispielsweise bindet spezifisch an den Serotoninrezeptoren, die auf bestimmten Blutgefäßen und Nervenzellen im Gehirn vorkommen. Durch die Aktivierung dieser Rezeptoren verengen sich die im Laufe eines Anfalls erweiterten Blutgefäße wieder.

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- \*12 Migräne-Apps, zum Beispiel [M-sense](#) oder die der [Schmerzlinik Kiel](#) sollen mithilfe der Tagebuchfunktion bisher unerkannte Trigger entlarven und auch vermeintliche Auslöser ausschließen.

*Gastautorin: Sigrid März*

**Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache**  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

# Quellen und weiterführende Links

**#1** Haben wir verlernt, uns zu konzentrieren?

 <https://perspective-daily.de/article/470>

**#2** Hier erklärt der Physiker und Migräneforscher Markus Dahlem alles

- Wissenswerte rund um die Migräne

<https://m-sense.de/blog/migraene-expertenwissen-zu-ursachen-ausloesern-und-behandlungsmethoden/>

**#3** Auf der Website der International Headache Society (IHS) findest du eine

 detaillierte Klassifizierung aller Kopfschmerzerkrankungen (englisch)

[http://www.ihs-klassifikation.de/de/02\\_klassifikation/02\\_teil1/01.05.01\\_migraine.html](http://www.ihs-klassifikation.de/de/02_klassifikation/02_teil1/01.05.01_migraine.html)

**#4** Der britische Neurologe und Autor Oliver Sacks beschrieb in seinem Buch

- »Migräne« auf über 500 Seiten die Vielfalt von Migränepatienten (1996)

<https://www.rowohlt.de/taschenbuch/oliver-sacks-migraene.html>

**#5** So nutzt du deine innere Uhr, um fitter, gesünder und zufriedener zu

 werden

<https://perspective-daily.de/article/527>

**#6** Hier beschreibt der Migräneforscher Markus Dahlem die sogenannte

- Kippunkt-Theorie

<https://m-sense.de/blog/die-kippunkt-theorie-wenn-das-migraenehirn-kippt>

*Gastautorin: Sigrid März*

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache

[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- #7** Die Schmerzlinik Kiel hat zur Migraine Awareness Week 2018 Zahlen rund um Migräne zusammengestellt  
 <http://www.schmerzklinik.de/2018/09/03/migraene-aufklaerungswoche-migraine-awareness-week/>
- #8** Laut dieser Übersichtsstudie leidet etwa 1% der Weltbevölkerung unter chronischer Migräne (englisch, 2015)  
 [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4416971/pdf/10.1177\\_2040622315579627.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4416971/pdf/10.1177_2040622315579627.pdf)
- #9** Diese Studie vergleicht 315 Krankheiten anhand von Krankheitslast und DALYs (englisch, 2016)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388857/>
- #10** Hier findest du die Übersicht der NIH zur Verteilung von Fördermitteln zur Erforschung von Krankheiten (englisch, 2018)  
 [https://report.nih.gov/categorical\\_spending.aspx](https://report.nih.gov/categorical_spending.aspx)
- #11** In ihrem Buch »Not Tonight« erläutert die Migränikerin und -  
Soziologieprofessorin Joanna Kempner die Zusammenhänge von Migräne und Genderpolitik (englisch, 2014)  
<http://joannakempner.com/nottonight/>
- #12** Diese Studie beschreibt die Epidemiologie von Kopfschmerzkrankheiten  
 (englisch, 2018)  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1586/14737175.8.9.1313>
- #13** Diese Studie zeigt: Migränepatienten erkranken bis zu 4-mal häufiger an Depressionen als Nicht-Migräniker (englisch, 2017)  
 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540261.2017.1326882?needAccess=true>
- #14** Diese Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen Migräne und Suizidverhalten (englisch, 2017)  
 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/head.13235>

Gastautorin: Sigrid März

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](http://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)

- #15** Im Gesundheitsreport der Krankenkasse Barmer gehört Migräne zu den 20 häufigsten »fehlzeitenrelevanten Diagnosen« (2017, PDF)  
<https://www.barmer.de/blob/133152/5c29df4899fdae75fcf58de20066bbc1/data/dl-gesundheitsreport-2017.pdf>
- #16** Übersicht der Schmerzlinik Kiel, inklusive Kosten von jährlich über 15 Milliarden Euro durch Arbeitsausfälle  
<http://www.schmerzklinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/wer-leidet/>
- #17** Im Juli 2018 hat die europäische Zulassungsbehörde EMA den anti-CGRP-Antikörper Erenumab zur Migräneprophylaxe zugelassen (englisch)  
<https://www.ema.europa.eu/medicines/human/EPAR/aimovig>
- #18** Hier geht es zur App M-Sense  
- <https://m-sense.de/>
- #19** Hier geht es zum Blog der Migräne-App M-Sense  
- <https://m-sense.de/blog/>

*Gastautorin: Sigrid März*

Meine Krankheit kennt jeder. Aber du ahnst nicht, was ich wirklich durchmache  
[perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa](https://perspective-daily.de/article/697/BnHMAAdGa)