Pressemitteilung

Kontakt:
Pressesprecher
Ostalb-Klinikum Aalen
Ralf Mergenthaler
Tel.: 07361 55 3008
Email: ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Aalen, 30.10.2026

Migräne: Wenn das Gehirn ständig auf Alarm steht

Wie entsteht Migräne? Woran erkennt man eine Attacke, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Betroffene selbst tun, um die Beschwerden zu lindern? Diese und viele weitere Fragen standen im Mittelpunkt der Vortragsreihe „Medizin am Donnerstag“ der Kliniken Ostalb. Das große Interesse zeigte sich bereits beim Blick in den voll besetzten Saal: Zahlreiche Besucherinnen und Besucher, überwiegend Frauen, waren gekommen, um den Ausführungen von Dr. Susanne Müller, Chefärztin der Neurologie, zu folgen.

Migräne gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen und kann den Alltag erheblich beeinträchtigen. Bei Menschen, die daran leiden, ist das Gehirn besonders empfindlich gegenüber bestimmten Reizen. Es befindet sich gewissermaßen ständig in erhöhter Bereitschaft.

Doch Kopfschmerzen sind dabei keineswegs gleich Kopfschmerzen. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Arten, darunter Spannungskopfschmerzen, Clusterkopfschmerzen und eben auch Migräne. Letztere zählt zu den sogenannten primären Kopfschmerzen. Das bedeutet, dass der Kopfschmerz selbst die eigentliche Erkrankung ist und nicht lediglich als Symptom einer anderen Krankheit auftritt.

Besonders häufig betroffen sind Frauen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. „Das hängt unter anderem mit hormonellen Einflüssen zusammen“, weiß die Chefärztin. Aber auch die genetische Veranlagung spielt eine wichtige Rolle. Hinzu kommen verschiedene Faktoren, die eine Migräneattacke auslösen können: Schlafstörungen, Schwankungen des Blutzuckerspiegels, Stress, Alkohol oder ungewohnte körperliche Belastungen. Dabei gibt es häufig nicht den einen Auslöser. Vielmehr kommen verschiedene Faktoren zusammen, bis eine Attacke entsteht. „Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“, bringt es die Chefärztin auf den Punkt.

Vier Phasen einer Migräneattacke

Eine Migräneattacke verläuft häufig in mehreren Phasen. Die erste Phase, die sogenannte Vorbotenphase, kann sich ganz unterschiedlich äußern. Manche Betroffene fühlen sich besonders rastlos, kreativ, schwungvoll oder sogar ungewöhnlich gut gelaunt. Bei anderen zeigt sich das genaue Gegenteil: Sie sind niedergeschlagen, innerlich unruhig oder gereizt.

Darauf folgt bei einem Teil der Betroffenen die zweite Phase, die sogenannte Aura. Sie kann mit vorübergehenden neurologischen Erscheinungen einhergehen, wie beispielsweise Sehstörungen, Ausfälle im Gesichtsfeld oder Missempfindungen. In manchen Fällen sind auch Sprachstörungen möglich.

Kliniken Ostalb
Marketing / Unternehmenskommunikation
Leitung:
Manuela Giesel
Tel: 07361 55-3006
Manuela.giesel@kliniken-ostalb.de

Ralf Mergenthaler
Tel: 07361 55-3008
ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann
Tel: 07171 701-1008
andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

In der dritten Phase beginnt die eigentliche Kopfschmerzattacke. Typisch sind einseitige, pulsierende oder pochende Kopfschmerzen, die mittelstark bis sehr stark sein können. Hinzu kommen oftmals Übelkeit, Erbrechen sowie eine ausgeprägte Licht- und Lärmempfindlichkeit. Körperliche Aktivität verstärkt die Schmerzen häufig zusätzlich. Eine Attacke kann zwischen vier und 72 Stunden andauern.

Die vierte Phase ist die Rückbildungs- und Erholungsphase. Nach dem Abklingen der Schmerzen fühlen sich viele Betroffene erschöpft, antriebslos und niedergeschlagen. „Nach einer überstandenen Attacke ist es deshalb wichtig, es erst einmal ruhiger angehen zu lassen“, erklärt die Chefärztin.

Was hilft bei Migräne?

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist zunächst, mögliche Auslöser zu erkennen und zu reduzieren. Dazu gehören ein bewusster Umgang mit Stress, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf und eine realistische Zeitplanung. „Auch kleine Pausen im Alltag und gelegentlich Nein zu sagen, können helfen, Belastungen zu verringern“, so die Chefärztin.

Bei einer akuten Migräneattacke stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Neben klassischen Schmerzmitteln kommen insbesondere sogenannte Triptane zum Einsatz. Sie wurden speziell für die Behandlung von Migräne entwickelt und können die Kopfschmerzen sowie die Begleitsymptome lindern. Doch Vorsicht: „Durch eine zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln kann ein Medikamentenübergebrauch entstehen, der wiederum zusätzliche Kopfschmerzen verursachen kann“, warnt Dr. Müller.

Wenn Migräneattacken sehr häufig auftreten, besonders schwer verlaufen oder auf die Akutmedikation nur unzureichend ansprechen können prophylaktische Medikamente sinnvoll sein. Das Ziel der Behandlung ist, die Attacken zu mildern, zu verkürzen und ihre Häufigkeit einzudämmen“, erläutert die Chefärztin. „Damit lässt sich die Lebensqualität der Betroffenen häufig deutlich verbessern.“

Kopfschmerztagebuch als wertvolle Hilfe

Einen besonders praktischen Tipp gab die Chefärztin den Besucherinnen und Besuchern mit auf den Weg: „Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch!“ Darin sollten Betroffene dokumentieren, wann und wie häufig Kopfschmerzen auftreten, wie stark diese sind und welche Begleitsymptome hinzukommen. Auch mögliche Auslöser, Besonderheiten im Tagesablauf oder Auffälligkeiten bereits vor Beginn einer Attacke sollten festgehalten werden.

Am Ende des Vortrags nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, Fragen an Dr. Susanne Müller zu richten.

Foto: Katharina Vaas

Bildunterschrift:
Zahlreiche Besucherinnen und Besucher kamen zum Vortrag von Dr. Susanne Müller, Chefärztin der Neurologie, zum Thema Migräne.