



Triggerfaktoren der Migräne

Migräne kann in Verbindung mit bestimmten Ereignissen wie Essen oder Veränderungen in Ihrem Körper auftreten. Diese Ereignisse werden als Triggerfaktoren bezeichnet. Obwohl die Triggerfaktoren nicht die Migräne auslösen, können sie das Auftreten einer Migräneattacke begünstigen. Die meisten Migränepatienten berichten, dass ihre Migräneattacken durch Triggerfaktoren ausgelöst werden.

In einer Untersuchung von 200 Migränepatienten haben über 90 Prozent der Patienten mindestens einen Triggerfaktor in Zusammenhang mit ihrer Migräne identifiziert. Am häufigsten wurden genannt: physischer oder emotionaler Stress (77%), Menstruation (72%), helles oder flackerndes Licht (65%) und verschiedene Gerüche (61%).

Einige wichtige Hintergründe zu Triggerfaktoren der Migräne sind:

1. Es gibt nicht einen Faktor (z.B. Rotwein, Schokolade, Stress), der bei allen Migränepatienten als Triggerfaktor anzusehen ist.
2. Es kommt selten vor, dass bei demselben Migränepatienten ein Triggerfaktor konsistent eine Migräneattacke auslöst.
3. Es kann vorkommen, dass die Zusammenwirkung von zwei Faktoren notwendig ist, um eine Migräneattacke auszulösen. Zum Beispiel könnte so das Trinken von Rotwein während der Menstruation eine Migräneattacke auslösen.
4. Manchmal kann ein Triggerfaktor gleichzeitig auch zur Behandlung von Migräne dienen (z.B. Koffein).
5. Ein geregeltes Essverhalten – regelmäßiges

Einhalten von Mahlzeiten – bringt mehr Erfolg zur Kontrolle der Migräne als jegliche spezifische Diät oder Vermeidung von Nahrungsmitteln.

Ein Gehirn, das anfällig für Migräneattacken ist, scheint besonders empfindlich auf Änderungen im Körper oder der äußeren Faktoren des Patienten zu sein. Beispiele für Änderungen innerhalb des Körpers schließen ein abruptes Abfallen des Östrogenspiegels während der Menstruation oder Wechsel in den Schlafgewohnheiten (z.B. langes Schlafen an Wochenenden oder während Reisen) mit ein. Änderungen der äußeren Faktoren beinhalten üblicherweise Wetterwechsel, das Trinken von Alkohol oder helles/flackerndes Licht. Wenn ein genetisch prädisponiertes Gehirn einem Triggerfaktor ausgesetzt wird, können hierdurch eine Reihe klinischer und elektrischer Ereignisse ausgelöst werden. Diese können sich in Form von Migränekopfschmerzen, die häufig von Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet sind, äußern.

Andere Theorien gehen davon aus, dass bestimmte Gehirnregionen an der Entstehung der Migräne beteiligt sind. Diese Regionen könnten dann aktiviert werden, wenn eine Person nicht genügend geschlafen oder eine Weile nichts mehr gegessen hat; genauso wie andere Regionen, die in die Regulation von Stress eingebunden sind.

Ihre individuellen Triggerfaktoren zu identifizieren, kann Ihnen dabei helfen Migräneattacken zu verhindern. Einige der häufigsten Triggerfaktoren sind auf der folgenden Seite dieses Informationsblattes aufgelistet.



Einige häufige Triggerfaktoren von Migräne

Nahrungsmittel

Alkohol, insbesondere Rotwein
Asiatisches Essen (MSG)
Auslassen von Mahlzeiten
Eingelegter Hering
Fisch, insbesondere geräuchert
Gereifte Käsesorten, insbesondere Cheddar
Hühnerleber
Koffeinentzug
Konservierter Feigen
Milchprodukte
Nüsse
Schokolade
Tomaten
Unterernährung
Weizen
Zitrusfrüchte

Hormone

Menopause
Menstruation und Ovulation

Physisch/Emotional

Bluthochdruck
Depression
Gebeugtes Arbeiten oder Arbeiten in
Kopftiefhaltung (Gärtnern)
Intensive körperliche Aktivität
Müdigkeit
Schwere Arbeit, Anstrengung
Reise
Schock
Stress
Wechsel der Schlafgewohnheiten
Zahnschmerzen oder andere Schmerzen im Kopf-
und Nackenbereich

Umwelt

Helles Sonnenlicht oder jegliches blendende Licht
Höhenwinde
Fernsehen über längere Zeit

Laute, schrille Töne
Sehr heißes Baden
Starke oder chemische Gerüche
Tabakrauch
Wetterwechsel

Medikamente

Kontrazeptiva („Pille“)
Schlaftabletten

John F. Rothrock, MD
Editor-in-Chief, *Headache*
Professor and Vice Chair
Director, Headache Treatment and Research
Program
University of Alabama at Birmingham
Birmingham, AL, USA

Übersetzt durch Oliver Summ, MD