



Dr. Gerrit Sütfels,  
Gemeinschaftspraxis  
für Ganzheitliche  
Medizin

Dr. Thomas Muehlberger,  
Migräne-Chirurgie-Zentrum  
Düsseldorf

## Migräne

### Wenn der Kopf zum Feind wird

Migräne ist eine Kopfschmerzkrankung, bei der noch viele Fragen unbeantwortet sind. Eine Heilung gibt es oft nicht, aber unterschiedliche Möglichkeiten, die Attacken zu lindern. Je nach Schwere reichen diese von Entspannungsübungen bis zu einem operativen Eingriff. Von Carmen Porschen

Julius Cäsar, Napoleon Bonaparte, Heinrich Heine – diese drei Männer der Welt- und Literaturgeschichte eint nicht nur ihre Bekanntheit. Sie alle waren zudem von Migräne betroffen. Ein Leiden, das nur großartige, talentierte und besonders ehrgeizige Menschen trifft – so die Annahme früher. Dieser Theorie fehlt es allerdings an Beweiskraft. Auch wenn die Forschung hinsichtlich dieser neurologischen Erkrankung inzwischen viel weiter ist, so lässt sich über die Ursachen und Auslöser weiterhin nur spekulieren.

„Oft spielen psychische Faktoren eine Rolle. Wer viel Stress oder große Aufgaben bewältigt hat, wird durch die Migräne gestoppt und vom Körper zu einer Pause gezwungen“, erklärt Dr. Gerrit Sütfels, der sich auf Naturheilverfahren spezialisiert hat. Weitere Auslöser können Wetterwechsel, Hormonschwankungen, starke Lichtreflexionen und sogar Lebensmittelunverträglichkeiten sein. Was dann im Körper eines Migränepatienten geschieht, ist ebenfalls nicht mit Sicherheit zu sagen.

„Früher gingen Mediziner von einer Art Krampfanfall aus. Eine weitere Theorie war, dass die Blutgefäße im Gehirn fehlgesteuert

sind. Diese Annahmen sind inzwischen überholt. Heute ist die gängigste Theorie, dass es zu einer Nervenreizung kommt. Betroffen ist dabei der sogenannte Drillingsnerv, der aus dem Hirnstamm austritt und beispielsweise für die Empfindungswahrnehmungen im Gesicht und die Bewegung der Kaumuskeln zuständig ist. Die Annahme: Kurz vor einer Migräneattacke ist der Drillingsnerv überreizt und sendet dadurch Entzündungsstoffe zur Hirnhautschlagader – das sorgt dann für die heftigen pochenden Schmerzen.

Die Ausprägungen der Migräne sind übrigens ganz unterschiedlich. Während manche sogar ihrer Arbeit nachgehen können, bleibt anderen nichts anderes übrig, als in Stille und im Dunkeln darauf zu warten, dass die Attacke vorübergeht. Bei ihnen geht die Migräne mit starker Licht- und Lärmempfindlichkeit einher. Auch Übelkeit und Erbrechen sind möglich.

„Migräne ist leider oft nicht heilbar. Aber es gibt Möglichkeiten, die Attacken in Hinblick auf Dauer, Intensität und Häufigkeit zu lindern“, sagt Sütfels. Seiner Erfahrung nach sind bei Betroffenen häufig die sogenannten Triggerpunkte im Nacken- und Kieferbereich ver-

spannt, die zu einer Dauerreizung des Drillingsnervs führen. Hier gibt es die Möglichkeit, diese Punkte zu massieren, zu akupunktieren oder mit Spritzen zu behandeln. Auch bestimmte Übungen können helfen. Bei einem verspannten Kiefer kann eine Aufbisschiene vom Zahnarzt Linderung verschaffen. Abgesehen von Krankengymnastik und Akupunktur gibt es die Option, dass sich Migränepatienten unter Anleitung selbst helfen: Yoga, Qigong oder kleine Entspannungsübungen, um im Alltag mit Stress besser umgehen zu können.

„Selbst kleine Pausen kann man nutzen, um bewusster zu atmen oder kurz die Augen zu schließen und damit zur Ruhe zu kommen“, empfiehlt Sütfels. Wer es rasanter mag, für den empfiehlt der Facharzt für Allgemeinmedizin Ausdauertraining wie Radfahren, Walken, Schwimmen oder Joggen.

So viele Möglichkeiten die Naturheilverfahren auch bieten – ohne Medikamente geht es oftmals dennoch nicht. Akute Anfälle können mit bekannten Schmerzmitteln wie Ibuprofen gelindert werden. Wenn das nicht hilft, können Triptane wirksam sein. Dieses Migränemittel aktiviert die Serotoninrezeptoren – wodurch

der körpereigene Schmerzmittel Serotonin ausgeschüttet wird. „Patienten mit mehr als zehn Anfällen pro Monat rate ich davon allerdings ab, denn das Mittel kann bei zu häufigem Gebrauch selber Kopfschmerzen hervorrufen.“ Zur Prophylaxe können Betroffene Betablocker verschrieben bekommen. Diese Präparate blockieren die Anlaufstelle für das Stresshormon, unter anderem Adrenalin. Als Nebenwirkung kann es jedoch zu Müdigkeit kommen. Es gibt auch einige andere Medikamente, die bei dauerhafter Einnahme die Migränehäufigkeit senken können.

Eher zufällig hat ein Team von Ärzten eine weitere Methode gefunden, um Betroffenen zu helfen. Einer von ihnen ist Dr. Thomas Muehlberger, der 15 Jahre lang Gesichtswiederherstellungen bei Tumorpatienten in den USA vorgenommen hat. Eine Reihe der Patienten gaben bei den Nachuntersuchungen an, jetzt nicht mehr an Migräne zu leiden. Erst nach Jahren erkannten Muehlberger und seine Kollegen einen Zusammenhang: Im Gesicht und Nackenbereich gibt es Nerven, die von Muskeln umschlossen sind. Um den Nerv freizulegen,

wurde bei den Patienten der jeweilige Muskel entfernt. Diese Nervendruckentlastung sorgte offenbar auch für weniger Migräne. „Es handelt sich um einen Zufallsfund, an dem wir ansetzen“, sagt Muehlberger. Inzwischen hat der Facharzt für plastische Chirurgie rund 2500 Migränepatienten operiert. Am Migräne-Chirurgie-Zentrum Düsseldorf am Krankenhaus Gerresheim können sich Betroffene seit Ende 2006 beraten lassen – meist kommen hier Menschen her, die schon lange auf der Suche nach Hilfe sind und mindestens zehn Attacken pro Monate haben. Bevor es aber zur Operation kommt, wird ein Test gemacht: „Mit Botox wird die OP simuliert. Das Botox lähmt den Muskel, und wenn der Patient dadurch eine massive Verbesserung verspürt, macht die Operation erst Sinn. Dieser Test ist für uns die Richtschnur“, erklärt Muehlberger. Zwei Monate dauert diese Testphase – der Eingriff findet dann im Berliner Migräne-Chirurgie-Zentrum statt. Die Bilanz: Bei 50 Prozent der Betroffenen stellte sich nach dem Test eine mehr als 50-prozentige Verbesserung ein. Das OP-Resultat ist dann eine 1:1-Spiegelung des Testergeb-

nisses. „Die Methode ist kein Allheilmittel“, betont Muehlberger und ergänzt: „Aber wir gehen davon aus, dass Migräne nicht im Gehirn beginnt, sondern durch außenliegende Faktoren wie Muskeln, Nerven und Arterien beeinflusst wird. Wir setzen hier an, um Betroffenen zu helfen.“

Das Leben von Betroffenen sieht Muehlberger in vielerlei Hinsicht eingeschränkt. „Zu 50 Prozent sind es die Anfälle selbst, aber die anderen 50 Prozent betreffen die Phasen dazwischen. Betroffene fühlen sich permanent in Gefahr, eine Attacke zu erleiden. Das zieht einen Ratten-schwanz an Problemen nach sich“, erklärt Muehlberger. Die Planung des kompletten Alltags sei beeinflusst durch diese Angst vor der nächsten Migräne.

Welcher Behandlungsansatz dem Einzelnen helfen kann, ist letztlich genauso individuell wie das Krankheitsbild selbst. Ziel sollte es aber sein – da sind sich die Mediziner einig – dass die Migräne das Leben nicht vollkommen bestimmt, sondern Betroffene möglichst wenige Einschränkungen haben und gut mit den Beschwerden zurechtkommen.

#### INFO

##### MIT CHIROPRAKTIK GEGEN DEN SCHMERZ

Ein weiterer Auslöser für einen Migräneanfall können sogenannte Subluxationen sein. Dabei handelt es sich um Schäden und Störungen der Halswirbelsäule. Hierbei kommt ein Chiropraktiker zum Einsatz. Er kümmert sich darum, die Anordnung der Wirbelkörper so zu optimieren, dass die Nerven, die durch die Wirbelsäule laufen, möglichst optimal arbeiten können. Grundsätzlich werden in der Chiropraktik keine Symptome oder Erkrankungen behandelt. Dennoch empfiehlt das Team der Düsseldorfer Praxis ahearn chiropractic jedem, seine Wirbelsäule regelmäßig auf Subluxationen untersuchen zu lassen. „Denn nur mit einem gut funktionierenden Nervensystem kann unser Körper gesund bleiben“, heißt es dort. Die Dauer einer chiropraktischen Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad und der Ursache der Subluxationen und muss individuell beurteilt werden.



Foto: Michael Lübke, MedSteps AG

Foto: ahearn chiropractic

#### INFO

##### DIE VIER PHASEN DER MIGRÄNEATTACKE

###### Prodromi (oder Vorphase)

Gewisse Vorboten kündigen die Attacke bereits an – bei manchen einige Stunden vorher, bei anderen schon Tage vorher. „Die Migräne kann sich beispielsweise durch Heißhunger oder Überreiztheit ankündigen. Viele merken das nicht, aber das kann man lernen und dann sogar den Anfall verhindern oder zumindest lindern“, sagt Sütfels.

###### Auraphase

Nicht mal ein Drittel der Betroffenen erlebt diese Phase. Hierbei kommt es zu neurologischen Ausfällen wie Seh- oder Sprachstörungen, in den schlimmsten Fällen sind es sogar Lähmungserscheinungen.

###### Kopfschmerzphase

Sie schließt sich direkt an die Auraphase an. In der Regel handelt es sich um pochende, klopfende Schmerzen im Schläfenbereich, meist einseitig. Diese Phase kann drei Stunden anhalten, oder auch einen ganzen Tag.

###### Rückbildungsphase

Die Schmerzen gehen allmählich wieder zurück, und der Betroffene erholt sich von den Symptomen.

#### ADRESSEN

##### Dr. Gerrit Sütfels

[www.schmerztherapie-ganzheitlich.de](http://www.schmerztherapie-ganzheitlich.de)  
Gemeinschaftspraxis für Ganzheitliche Medizin  
Oberkassel, Wildenbruchstr. 115,  
Fon 55 58 80  
mo, di, do 8-18, mi & fr 8-13 Uhr

##### Dr. Thomas Muehlberger

[www.migraine-surgery-centre.com](http://www.migraine-surgery-centre.com)  
Migräne-Chirurgie-Zentrum Düsseldorf  
am Krankenhaus Gerresheim  
Gerresheim, Gräulinger Str. 120  
Fon 28 00 38 88  
mo-fr 13-16 Uhr und nach Vereinbarung

##### Neuro-Centrum

[www.neuro-centrum.com](http://www.neuro-centrum.com)  
Dr. Elke Schröder  
Innenstadt, Hohenzollernstr. 5  
Fon 1 69 11 11  
mo, di, do 8-12.30 & 14-17.30 Uhr,  
mi & fr 8-12.30 Uhr

##### Schmerztherapiezentrum

[www.schmerzpraxis-duesseldorf.de](http://www.schmerzpraxis-duesseldorf.de)  
Pempelfort, Schloßstr. 85  
Fon 59 80 90 12  
mo 9-13, di 14-18, mi 9-14, do 10-16 Uhr