

2. „Migräne-Individuell-Newsletter“

Juni 2008

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben für Sie im „Migräne-Individuell-Newsletter“ wieder aktuelle News und Wissenswertes zum Thema Kopfschmerz zusammengestellt.

Wir freuen uns über viele aktive Leser der Website www.migraene-individuell.at: Schicken Sie uns doch Ihre persönlichen Erfahrungsgeschichten und Tipps zum Umgang mit Migräne! Auch auf Ihre Aurabilder sind wir sehr neugierig – geben Sie uns einen Einblick in Ihre Welt! Wir veröffentlichen Ihre Texte oder Bilder – gerne auch anonym – auf www.migraene-individuell.at. Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an migraene-individuell@publichealth.at.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihr
Migräne-Individuell-Team

Auch ältere Menschen leiden an Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Eine aktuelle Studie an der Abteilung für Psychiatrie im Krankenhaus Bruneck (Südtirol) hat gezeigt, dass gerade auch Menschen höheren Alters häufiger als angenommen an Kopfschmerzen leiden. Bei den 55- bis 94-jährigen mindern Spannungskopfschmerz, Migräne und Trigeminusneuralgie in erheblichem Ausmaß die Lebensqualität, nicht weniger als vier von zehn Personen hatten im letzten Jahr mindestens einmal darunter zu leiden. Überraschend hoch war das Auftreten von hypnischen Kopfschmerzen und Trigeminusneuralgie in dieser Altersgruppe.

Insgesamt kommt der Studie zufolge jeder Zweite irgendwann im Laufe des Lebens mit Schmerzen des Kopfes in Berührung. Die häufigste Einzelursache stellt dabei der Spannungskopfschmerz dar (40,9 Prozent aller Menschen kennen ihn), gefolgt von der Migräne (19,3 Prozent). Insgesamt sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

Quelle: Schwaiger J et al: Prevalence of primary headaches and cranial neuralgias in men and women aged 55 to 94 years. Bruneck Studie, Poster 71 ÖGN 2008.

Migräne-Patienten sind besonders schmerzsensibel

Migräne-Patienten scheinen viel schmerzsensibler zu sein als Patienten, die unter anderen Arten von Kopfschmerzen leiden. Das ergab eine amerikanische Studie an 16.000 Migräne-Patienten. Demnach empfinden die meisten Personen, die an Migräne leiden, selbst solche Hautreize als schmerzhaft, die von anderen nicht unbedingt als unangenehm empfunden werden, etwa Kämmen, Tragen von Schmuck oder Kleidung.

Rund zwei Drittel der Studienteilnehmer berichteten über Allodynie, also Schmerzempfindung durch Reize, welche üblicherweise keine Schmerzen verursachen. Bei den Patienten, die an anderen Formen des Kopfschmerzes leiden, klagten dagegen nur 37 Prozent über Allodynie. Besonders oft betroffen waren Frauen und jene Patienten, die stark übergewichtig oder depressiv waren.

Quelle: Bigal, ME et al.: Prevalence and characteristics of allodynia in headache sufferers: a population study. Neurology. 2008 Apr 22;70(17):1525-33.

10 weitere Ursachen für Kopfschmerzen

Migräne kann viele Auslöser haben, die individuell sehr unterschiedlich sind. Diese Ursachen für Kopfschmerzen hängen mit Ernährung und Genuss zusammen:

Hunger und unregelmäßige Mahlzeiten: Hunger beziehungsweise der absinkende Blutzuckerspiegel kann Kopfschmerzen verursachen.

Dehydrierung: Dumpfer Kopfschmerz kann auch entstehen, wenn das Gehirn nicht genug Flüssigkeit bekommt. Daher sollte man am besten jede Stunde ein Glas Wasser trinken.

Käse: Ein typischer Migräne-Auslöser ist reifer Käse. Zwischen dem Verzehr und der Attacke können jedoch Stunden liegen.

Glutamat: Glutamat, ein Geschmacksverstärker, ist etwa in Fertigsuppen, Gewürzmischungen und einigen Fertiggerichten enthalten. Bei manchen Menschen kann Glutamat schwere Kopfschmerzen auslösen.

Alkohol: Alkohol zählt zu den häufigen Auslösern von Kopfschmerzen. Wer unter Migräne leidet, sollte daher besser ganz verzichten.

Speiseeis: Kalte Lebensmittel können über den Kältereiz Gesichtsnerven reizen und einen kurzen Kopfschmerz auslösen.

Kaffee: Koffein im Kaffee, aber auch im Schwarztee und koffeinhaltigen Limonaden kann bei einem Entzug Kopfschmerzen auslösen.

Nitrate: In einigen Fleisch- und Wurstwaren, wie etwa gepökelttes Fleisch oder Schinken, sind Nitrate vorhanden. Viele Menschen reagieren äußerst empfindlich darauf.

Zigaretten: Bei hohem Zigarettenkonsum kann es durch das Nikotin zu Kopfschmerzen kommen.

Schokolade: Auch Schokolade steht im Verdacht, Migräne auszulösen. Sie enthält Tyramin, einen Stoff, der den Blutdruck erhöht und in Kombination mit anderen Migränefaktoren zu einer Häufung der Anfälle führen kann.

Sie erhalten den „Migräne-Individuell-Newsletter“, weil Sie sich dafür angemeldet haben. Sollten Sie keine weiteren Newsletter erhalten wollen, senden Sie bitte eine Antwortmail mit dem Betreff "Entfernen" an die E-Mail-Adresse migraene-individuell@publichealth.at