

Migräne: Mythos und Wahrheit

Mythos Nummer 1: Migräne ist Kopfschmerz.

Die Wahrheit: Migräne ist eine neurologische Erkrankung mit funktionellen und manchmal strukturellen Veränderungen im Gehirn. Sie ist von Alltagskopfschmerzen zu unterscheiden. Es kommen Übelkeit, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit dazu, Konzentrationsschwierigkeiten, neurologische Probleme wie Sprach- oder Sehstörungen und Schwäche.

Mythos Nummer 2: Migräne ist heilbar.

Die Wahrheit: Migräne entsteht im Gehirn. Oft ist sie erblich bedingt. Es gibt immer wieder Fälle, wo Menschen einen Weg gefunden haben, symptomfrei zu leben. Migräne gilt aber allgemein nicht als heilbar. Dafür kann man die Häufigkeit der Attacken mit vielen Möglichkeiten reduzieren. Leider sind auch die neuesten Migräne-Spritzen kein Wundermittel, sondern nur für Menschen gedacht, bei denen andere Prophylaxe-Methoden nicht gewirkt haben.

Mythos Nummer 3: Wer seinen Auslöser findet, hat gute Chancen auf Besserung.

Die Wahrheit: Tatsächlich kann es sehr helfen, seine Migränetrigger, also Auslöser, ausfindig zu machen. Man sollte sich jedoch nicht verrückt machen. Selbst wenn man eine Ursache gefunden hat und die Chance hat, diese zu vermeiden, heißt das nicht, dass die Migräne nie mehr auftritt. Migräne ist multifaktoriell. Mehrere Trigger, die bei jedem individuell sind, spielen zusammen.

Mythos Nummer 4: Was dem einen hilft, muss beim anderen auch funktionieren.

Die Wahrheit: Eine Therapie, die bei jemandem erfolgreich war (vorausgesetzt er litt wirklich unter Migräne), hilft nicht zwangsläufig jedem Migränepatienten. Eben weil diese Krankheit so individuell ist und die Wissenschaftler sie bislang nicht durchschaut haben.

Mythos Nummer 5: Wer auf Rotwein, Schokolade und Käse verzichtet, hat seine Ruhe.

Die Wahrheit: Neuere Forschungen haben das Verlangen nach Schokolade und Käse eher als Vorboten einer Attacke identifiziert. Sprich: Die Migräne ist sowieso auf dem Vormarsch und deshalb gelüstet es den Menschen nach diesen Leckereien.