

29. Juli 2019

Migräne: Wenn extreme Hitze zu Kopfschmerzen führt

Das Wetter in Deutschland wird immer wärmer und für viele erfüllt sich der langersehnte Traum vom „richtigen Sommer“. Heiße Tage und laue Nächte erfreuen aber nicht alle. Während die einen glücklich im Café sitzen und die Sonnenstrahlen in sich aufsaugen, ist bei Migräne-Betroffenen die Freude oft gedämpft. Ein starker Temperaturwechsel kann bedeuten, dass sich innerhalb kürzester Zeit ein Pochen und Ziehen in der Schläfengegend meldet und die nächste Migräneattacke ankündigt. Gutes Trigger-Management und Entspannungsübungen können hier Abhilfe schaffen – die Migräne- und Kopfschmerz-App M-sense vereint Kopfschmerztagebuch mit wirksamen Therapiemethoden und ermöglicht Betroffenen damit, zu Experten der eigenen Gesundheit zu werden. Migränapatientin und langjährige Nutzerin der App Mona K. berichtet von ihrer Erfahrung und gibt Ratschläge, was bei wetterbedingter Migräne helfen kann.

Migränebetroffene leiden unter Hitzewelle

Wenn in Berlin die 40-Grad-Marke geknackt wird und beim Hamburger Halbmarathon mehrere Teilnehmer kollabieren, hat der Hochsommer Deutschland fest im Griff. Bereits Anfang Juli sorgte das heiße Wetter vielerorts für Sahara-Feeling und die nächste Welle ist schon im Anmarsch. Hoch Yvonne bringt in den nächsten Tagen Rekordtemperaturen bis zu 35 Grad – für viele kaum auszuhalten. Doch am meisten leiden wohl Migränebetroffene. Nicht selten sind die Extremtemperaturen mit Schmerzattacken verbunden. So auch bei Migräne-Expertin Mona K: „Ich reagiere auf starke Temperaturschwankungen, extreme Hitze oder Kälte sowie auf eine hohe Luftfeuchtigkeit oder starke Veränderungen beim Luftdruck mit Kopfschmerzen oder Migräne.“ Bereits als Kind hat sie erste Attacken von wetterbedingter Migräne. Bestätigt wurde dieser Zusammenhang für sie durch die Migräne- und Kopfschmerz App M-sense. Mithilfe der Nutzereingaben berechnet die App den Einfluss der unterschiedlichsten Faktoren auf die Migräneattacken und hilft Betroffenen mit einem personalisiertem Therapiemodul aktiv gegen ihre Schmerzen vorzugehen. Wetterbedingungen hält die App automatisch für die Betroffenen fest.

Verschiedene Auslöser von Migräne

M-sense Mitgründer und Migränekforscher Dr. rer. nat. Markus Dahlem erklärt: „Wir wissen aus klinischen Studien, dass Änderungen in Temperatur, Luftdruck oder Luftfeuchtigkeit ein sehr spezifischer, aber nicht der alleinige Auslöser von Migräneattacken sein können.“ In einer Studie, die an der Charité in Berlin durchgeführt wurde, protokollierten Betroffene ein Jahr lang ihre Kopfschmerzen. Obwohl sich bei 95% kein Hinweis auf Auslöser durch Änderungen in Wetterdaten ergab, zeigten die Daten, dass eine kleine Gruppe der Betroffenen sehr sensitiv auf Wetterwechsel reagiert. Hinweise darauf, warum trotzdem viel mehr Migräne-Betroffene Wetter als einen wichtigen Einflussfaktor vermuten, finden sich in anderen Studien: Das Migränegehirn scheint immer wieder zeitweise vor den Attacken äußerst empfindlich zu werden. Jeder Reiz wird in dieser Zeit verstärkt wahrgenommen. Betroffene werden dann nicht nur licht-, lärm- und geruchsempfindlich, sondern auch extrem wetterfühliger. So wird leicht mal eine kleine Änderung schon als Wetterumschwung wahrgenommen, der so objektiv nicht stattfand. Kommt die Angst hinzu, dies sei ein Auslöser, kann allein eine entsprechende Erwartungshaltung zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Das bedeutet: Das Wissen über kommende Wetterumschwünge oder extreme Temperaturschwankungen kann so im ungünstigsten Fall ebenfalls eine Migräne hervorrufen. Aber was kann man dagegen tun? Mona K. sagt: „In der Regel informiere ich mich vorher nicht über das Wetter. Also ist die Wahrscheinlichkeit eher gering, dass ich mit dem Wissen über kommende Wetterumschwünge und der entsprechenden Erwartungshaltung eine Migräne-Attacke auslöse.“

Was hilft wirklich gegen wetterbedingte Migräne?

Vor allem eines: Extreme Temperaturwechsel vermeiden. Damit sind zum einen plötzliche Warm-Kalt-Wechsel, wie zum Beispiel durch Klimaanlage im Auto, aber auch der Kältereiz von Speisen und Getränken gemeint. Abhilfe kann auch ein sogenanntes Temperaturwechsel-Training schaffen. Durch Bewegung im Freien, Sauna- und Kneippgänge sowie Wechselduschen kann der Körper an Temperaturschwankungen gewöhnt und der Organismus abgehärtet werden. Nebenbei werden außerdem die Gefäße im Gehirn trainiert und das Immunsystem gestärkt. Letztendlich reagiert der Körper dann weniger schnell und intensiv auf das Wetter und die Temperaturschwankungen. Dazu kann eine bewusste und gesunde Ernährung nachgewiesen bei Wetterschwankungen helfen. Gerade an heißen Tagen ist es daher besonders wichtig, viel Wasser und Mineralstoffe zu sich zu nehmen.

Verschiedene Arten der Migräne-Prävention

Weiterhin ist es wichtig, sich um einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf zu bemühen, um einen möglichst stabilen Biorhythmus zu gewährleisten. Es ist nachgewiesen, dass ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus die Ausschüttung von Nerven-Signal-Substanzen und Hormonen im Gehirn verändert, was die Wahrscheinlichkeit und Intensität von Migräne-Attacken erhöhen kann. Generell ist Entspannung von enormer Bedeutung in der Attacken-Prävention. Denn wer entspannt ist, kann besser mit dem Stress durch Wetterwechsel oder andere Faktoren umgehen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, helfen dabei Muskeln, Atmung, Stimmung und Haltung zu trainieren. Wer moderaten Sport wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren in den Alltag integriert, kann so ebenfalls dem nächsten Schmerz vorbeugen. Die wirksamsten Entspannungstechniken und eine praktische Hilfe für regelmäßiges Sporttraining finden sich auch in dem Therapiemodul von M-sense Active und unterstützen die Nutzer der App bei der Prävention zukünftiger Attacken. Außerdem kann die in der App integrierte Akut-Hilfe im Fall einer Attacke die Schmerzen auf nicht-medikamentöse Weise lindern.

Frohe Botschaft PR