

Trigger vermeiden – ist das gar nicht nötig?

Wenn Patienten nach Auslösern ihrer Migräne befragt werden, nennen sie häufig Faktoren wie Stress oder grelles Licht. Bisher riet man ihnen dann, diese Trigger zu meiden. Jetzt häufen sich jedoch Hinweise, die diese ärztliche Empfehlung fraglich erscheinen lassen. Dr. Zoltan Medgyessy hat die aktuellen Studien zusammengefasst.



Bei vielen Patienten können bestimmte Reize, Trigger genannt, eine Migräneattacke auslösen. Dazu zählen Stress, Flüssigkeitsmangel, grelles Licht, emotionale Einflüsse, Hormone, Wetterwechsel, Wochenende oder körperliche Beanspruchung. Wer diese Auslöser meidet, kann die Anzahl der Attacken senken – so lautet die ärztliche Empfehlung bisher.

Überraschende Erkenntnisse zum Thema „Trigger“ ergab eine kleine Studie des Dänischen Kopfschmerzzentrums in Glostrup mit 27 Patienten, die an Migräne mit Aura litten. Ziel der Studie war es, mit häufig genannten Triggern Migräne auszulösen. Dazu sollten sich die Probanden körperlich anstrengen, etwa durch intensives Joggen oder Ergometer-Training. Alternativ oder zusätzlich wurden sie flackernden Lichtreizen ausgesetzt. Danach wurden die Teilnehmer drei Stunden lang beobachtet und nach eventuell auftretender Migräne befragt.

Nur bei wenigen kam es zu Attacken

Das Ergebnis erstaunte die Experten: Nur drei der 27 Patienten, also elf Prozent, berichteten, dass bei ihnen durch die Kombination aus körperlicher Aktivität und Lichtreizen Migräne mit Aura aufgetreten war, drei weitere erlebten eine Attacke ohne

Aura. Lichtreize alleine konnten in dieser Studie überhaupt keine Migräne auslösen. Von den zwölf Patienten, die ausschließlich körperlich beansprucht wurden, trat bei vier Migräne auf, davon einmal mit Aura. „Unsere Studie legt Folgendes nahe“, resümiert Prof. Jes Olesen: „Wenn sich jemand drei Monate lang einem vermuteten Trigger aussetzt und dadurch keine Migräne bekommt, dann muss er sich nicht bemühen, diesen Trigger künftig zu meiden.“

Prof. Peter Goadsby von der University of California in San Francisco geht davon aus, dass bestimmte Verhaltensweisen vor der Migräneattacke (etwa Bewegungsdrang) nicht als Trigger anzusehen sind, sondern eher als eine vom Gehirn gesteuerte Reaktion auf die frühen Phasen der Migräne. Demnach wären auch Lichtreize kein Trigger, sondern der Patient reagiert aufgrund von Lichtempfindlichkeit, die bei Migräne erhöht ist.

Vermeidungs-Verhalten ist ein Stressfaktor

Bisher lautet die klinische Empfehlung, mögliche Auslöser zu meiden. Dies kann jedoch dazu führen, dass die Betroffenen weitere verdächtige Trigger suchen und auch diese meiden. Ein solches Verhalten kann allerdings zusätzlichen Stress erzeugen

und die Lebensqualität der Migräniker erheblich einschränken, weil sie Faktoren wie Menstruation, Wetterwechsel oder Wochenende nicht entgehen können.

In einem Artikel in der Zeitschrift „Cephalalgia“ äußerte Prof. Paul Martin von der Griffith University/Australien, dass man die bisherige Empfehlung daher durch den Rat ersetzen sollte, Trigger zu bewältigen. Er nannte dafür mehrere Gründe:

- So haben Studien gezeigt, dass eine kurze Trigger-Exposition – wenn man dem Auslöser nur kurz ausgesetzt ist – zu einer erhöhten Empfindlichkeit, eine längere Exposition aber zu einer verringerten Empfindlichkeit führt.
- Betroffene, die sich mit ihren Schmerzen auseinandersetzen, können körperliche und soziale Aktivitäten schneller wieder aufnehmen.
- Wenn Patienten mit Ängsten und Vermeidung reagieren (z.B. katastrophisierendes Denken), erhöht dies die Wahrscheinlichkeit von chronischen Schmerzen.

Toleranzschwelle anheben

Durch Flucht vor angstausslösenden Situationen werden Ängste auf Dauer aufrechterhalten. Erfolg zeigen hier desensibilisierende Techniken: Mit Hilfe eines Therapeuten können Angstpatienten ihren Toleranzpegel für den jeweiligen Auslöser anheben, indem sie sich diesem wiederholt aussetzen. Dies bestätigte Prof. Martin auch bei Kopfschmerzpatienten in zwei weiteren kleinen Studien mit Lichtreizen als Trigger. **Fazit:** Bei manchen Patienten sind Kopfschmerzen und Ängste eng miteinander verbunden. In diesem Fall könnte eine Desensibilisierung, bei welcher der Patient lernt, Trigger zu tolerieren, sinnvoller sein als eine Vermeidungsstrategie. Weitere Studien zum Umgang mit Triggern erwarten wir mit großem Interesse.

1 Hougaard A, Amin F, Hauge AW, Ashina M, Olesen J (2013) Provocation of migraine with aura using natural trigger factors. *Neurology* 80(5):428–431.

2 Martin PR (2009) Managing headache triggers: Think „coping“ not „avoidance“. *Cephalalgia* 30(5):634–637.

3 Martin PR, MacLeod C (2009) Behavioral management of headache triggers: Avoidance of triggers is an inadequate strategy. *Clin Psychol Rev*. 29(6):483–495.

Mit freundlicher Genehmigung der „MigräneLiga e.V. Deutschland“ aus *migräne magazin* Heft 69



Dr. Zoltan Medgyessy,
Leitender Oberarzt
Berolina Klinik, Löhne