

# Mittagsschlaf gegen Migräne

**Der Leidensdruck bei Migräne-Patienten ist enorm. Zudem erhöht Migräne das Schlaganfall-Risiko. Dabei hilft oft schon ein kurzer Mittagsschlaf. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Eines gleich vorweg: Nicht jeder Kopfschmerz ist eine Migräne. Medizinisch unterscheiden wir verschiedenste Formen des akuten, episodischen oder chronischen Kopfschmerzes, die vom Spannungskopfschmerz über den Clusterkopfschmerz bis zur Migräne reichen. Als besonders schwere Form sorgt Letztere für eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen.

## Migräne: Was ist das eigentlich?

Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, unter der rund zehn Prozent der Bevölkerung leiden. Sie tritt bei Frauen fast doppelt so häufig auf wie bei Männern. Typischerweise ist Migräne gekennzeichnet durch einen periodisch wiederkehrenden, anfallartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerz, der von zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit und Geräuschempfindlichkeit begleitet sein kann.

## Übergewicht verschlimmert Migräne

Wie Ärzte des Albert-Einstein-College of Medicine in New York herausgefunden haben, verschlimmert Übergewicht zusätzlich die Migräne-Symptome. Zwar besteht kein Zusammenhang, dass Übergewicht ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Migräne darstellt, aber die Dauer und Intensität der Attacken ist deutlich länger bzw. stärker. Wie die Autoren im Fachmagazin „Neurology“ schreiben, ist noch nicht nachgewiesen, dass eine Gewichtsreduktion bei der Behandlung von Migräne hilft. Angeraten ist sie bei Übergewichtigen aber so oder so.

## Migräne-Patienten haben ein höheres Schlaganfall-Risiko

Darüber hinaus haben Untersuchungen gezeigt, dass für Migräne-Patienten mit Aura ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko besteht. Unter eine Aura versteht man Sehstörungen, wie Lichtblitze, Flimmern, gezackte Linie oder manchmal auch eine Art „blinde“ Flecken, die als Vorboten einer Migräne auftreten. Teilweise gehen sie mit Taubheitsgefühlen und Lähmungserscheinungen einher.

Insbesondere weibliche Migräne-Patienten unter 45 Jahren sollten aufpassen. Kündigt sich bei ihnen die Migräne durch eine Aura an und nehmen sie zusätzlich noch die „Pille“ und rauchen vielleicht sogar noch, steigt ihr Schlaganfall-Risiko

signifikant. Hören Sie bitte sofort mit dem Rauchen auf und erkundigen Sie sich nach einer alternativen Verhütungsmethode.

## Mittagsschlaf kann helfen

Manchmal hilft bei Migräne sogar der gute, alte Mittagsschlaf. Auch wenn er hierzulande insbesondere bei der arbeitenden Bevölkerung immer noch als peinlich gilt, sind die gesundheitlichen Argumente für einen Mittagsschlaf oder eine kleine Siesta überwältigend.

Überzeugende Studien haben gezeigt, dass ein Mittagsschlaf die Leistungsfähigkeit um rund 35 Prozent steigern kann. Zudem senkt er die Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um fast 30 Prozent.

Aber passen Sie auf: Bei manchen Migräne-Patienten wirkt der Mittagsschlaf auch als Auslöser, so genannter Trigger für die nächste Attacke. Allerdings nur, wenn zu lange und damit zu tief geschlafen wird.

Darum mein Tipp: Schlafen Sie tagsüber nie länger als 30 Minuten und vermeiden Sie es damit, in eine Tiefschlaf-Phase zu kommen. Dann können Sie sich anschließend wieder deutlich besser konzentrieren und sind auch am Abend noch fit und hoffentlich ohne Migräne.