

Studie zu den Auslösern von Kopfschmerzen

Rotwein – Migräne-Trigger oder nicht?

— Eine aktuell im *European Journal of Neurology* publizierte, niederländische Studie [Onderwater GLJ et al. *Eur J Neurol* 2019;26:588-95] untersuchte den Stellenwert alkoholischer Getränke als Auslöser von Migräneattacken und den Effekt auf den Konsum von Alkohol bei Migränepatienten. 2.197 Patienten im Alter zwischen 18 und 80 Jahren wurden webbasiert zu ihrem Trinkverhalten und ihren Kopfschmerz-Triggern befragt.

Von den Befragten erklärten insgesamt 783 Patienten (35,6%), dass Alkohol bei ihnen Kopfschmerzattacken auslöst. Unter den 1.547 Befragten, die gelegentlich Alkohol trinken, war der Anteil sogar noch höher: In dieser Gruppe gaben 42,5% an, dass Alkohol bei ihnen ein Migräne-Trigger ist. Patienten, bei denen der Konsum von Alkohol Migräneanfälle auslöst, hatten im Vergleich zu den anderen einen geringeren Body-Mass-Index (BMI), litten häufiger unter Migräne ohne Aura-Symptome, hatten mehr Migräneattacken pro Jahr und mehr „Migränetage“.

In der Studie wurde auch untersucht, welche alkoholischen Getränke besonders häufig zu Migräneattacken führen. Am häufigsten wurde Wein, insbesondere Rotwein, genannt. Die Befragten gaben an, dass bereits zwei Standardgläser ausreichen, um einen Migräneanfall zu provozieren. Andererseits berichteten aber nur 8,8% der Studienteilnehmer, dass Rotwein bei ihnen immer und ausnahmslos zu Migräneanfällen führt. Die Studienautoren zweifeln daher an, dass Alkohol/Rotwein ein eigenständiger Trigger ist. Fakt sei aber, dass Migräne das Konsumverhalten von Alkohol verändert, viele Patienten nehmen Abstand. Laut den Studienautoren kann daher diskutiert werden, ob Alkohol ein echter oder nur ein „gefühlter“ Auslöser von Migräneattacken sei.

Professor Hans-Christoph Diener, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) aus Essen, ordnet die Ergebnisse folgendermaßen ein: „Selten ist nur ein einziger Trigger für den Ausbruch eines Migräneanfalls verantwortlich, meist

kommen mehrere Auslöser zusammen. Rotwein kann man leicht umgehen, andere Migräneauslöser wie Hormonschwankungen oder Wetterumschwünge aber nicht. Deswegen ist es klug, auf vermeidbare Auslöser zu verzichten, um das Risiko für das Auftreten von Migräneattacken geringer zu halten. Die Studie sollte keinesfalls so interpretiert werden, dass Migränepatienten ruhig Rotwein trinken sollten – Alkohol, insbesondere Rotwein, bleibt ein Migräne-Trigger, nicht geklärt ist nur, wie groß sein Einfluss tatsächlich ist. Migränepatienten sind immer gut beraten, jeden vermeidbaren Auslöser einer Migräneattacke zu umgehen.“

Nach Informationen der DGN



© Pictures4you / stock.adobe.com

Rückenschmerzen bei Kindern

Von Bewegung in der Jugend profitiert man auch im Alter

— Rückenschmerzen sind nicht nur bei Erwachsenen weit verbreitet, sondern haben auch bei Kindern stark zugenommen. In der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts gaben mehr als drei Viertel der 11- bis 17-Jährigen an, in den letzten drei Monaten Schmerzen gehabt zu haben. Fast die Hälfte davon klagte dabei über Rückenschmerzen.

Als häufigste Ursache für die enorme Zunahme vermuten Ärzte zu wenig Bewegung. „Denn ohne ausreichend Bewegung werden die für die Haltung so wichtigen kindlichen Muskeln zu schwach ausgebildet. Das begünstigt Fehlstellungen der Wirbelsäule. Es kann zur Verkümmern der Muskulatur kommen, sodass

die stützende und koordinierende Funktion der Muskeln auf die Körperhaltung unzureichend ist“, betont Professor Robert Rödl, erster Vorsitzender der Sektion „Vereinigung für Kinderorthopädie“ der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und Chefarzt der Abteilung für Kinderorthopädie, Deformitätenrekonstruktion und Fußchirurgie am Universitätsklinikum Münster.

Die DGOU ruft daher dazu auf, mehr körperliche Aktivitäten in den Alltag der Kinder und Jugendlichen zu integrieren, im Idealfall mindestens eine Stunde täglich. „Wenn Kinder Sport und Bewegung nicht selbstverständlich in ihre tägliche Freizeit einbauen, sind Verspannungen der Rückenmuskulatur, Haltungsschäden



© FatCamera / Getty Images / Stock
(Symbolbild mit Fotomodellen)

Mindestens eine Stunde Bewegung täglich empfiehlt die DGOU, um Rückenschmerzen bei Kindern entgegenzuwirken.

und damit Rückenschmerzen im Erwachsenenalter vorprogrammiert“, betont auch Professor Bernd Kladny, DGOU-Generalsekretär und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie, m&i-Fachklinik Herzogenaurach.

Nach Informationen der DGOU