

Schmerzintensität, Häufigkeit und Dauer untersucht

Regelmäßiges Kaffeetrinken nicht mit Migräne assoziiert

— Koffein wird häufig als Auslöser akuter Kopfschmerzattacken beschrieben, eindeutig geklärt ist das aber nicht. Sollte Personen mit Migräne demnach vom Konsum von Kaffee, Cola & Co. abgeraten werden? Neue Daten aus den USA stützen diese jedenfalls Empfehlung nicht.

Vier Forscherinnen untersuchten mögliche Zusammenhänge zwischen dem regelmäßigen Konsum koffeinhaltiger Getränke und der Häufigkeit, Dauer und Intensität von Kopfschmerzen in einer prospektiven Kohorte mit episodischer Migräne [Mittleman MR et al. *Headache*. 2024;64(3):299-305]. 97 Betroffene füllten dazu Fragebögen aus und führten über sechs Wochen zweimal täglich ein Kopfschmerztagebuch.

Nach Adjustierung auf relevante Störfaktoren war die durchschnittliche Zahl der Kopfschmerztage pro Monat ähnlich, unabhängig davon, ob die Teilnehmenden keine

koffeinhaltigen Getränke ($n = 20$), 1–2 Portionen ($n = 65$) oder 3–4 Portionen ($n = 12$) täglich konsumierten (7,1 vs. 7,4 vs. 5,9 Tage). Ebenso verhielt es sich mit der durchschnittlichen Kopfschmerzdauer, die mit 8,6 vs. 8,5 vs. 8,8 Stunden kaum variierte. Auch die mittlere Schmerzintensität auf einer Skala von 1–100 war mit 43,8 vs. 43,1 vs. 46,5 Punkten ähnlich.

Die Autorinnen weisen aber darauf hin, dass die Schätzungen ungenau waren. „Wir fanden keine Assoziationen zwischen dem gewohnheitsmäßigen Konsum koffeinhaltiger Getränke und der Häufigkeit, Dauer oder Intensität der Kopfschmerzen“, fassen sie zusammen. Menschen mit episodischer Migräne müssten also nicht auf koffeinhaltige Getränke verzichten. Eine Frage für weitere Studien sei, ob eine Abweichung von der üblichen Koffeinaufnahme Migräneattacken auslösen könne.



Bei Migräne: Besser weniger Kaffee!

Auch die deutsche Leitlinie zur Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne erwähnt unterschiedliche Seiten des Koffeinkonsums. Koffeinhaltige Getränke werden darin sowohl als Auslöser als auch als therapeutische Option akuter Kopfschmerzattacken beschrieben. Insbesondere für die Kombination von Koffein und Schmerzmitteln gebe es positive Wirksamkeitshinweise, allerdings sollte bei Migräne-Betroffenen auf eine Limitation von Koffein auf 200 mg täglich geachtet werden, um chronifizierende Effekte zu vermeiden, lautet die Empfehlung. *Joana Schmidt*

Diagnostisches Hilfsmittel im Taschenformat

Visuelle Aura per Fingerzeig beschreiben

— Patientinnen und Patienten fällt es oft schwer, die visuellen Symptome einer Migräneaura verbal zu beschreiben. Zu diesem Zweck haben der Neurologe Michele Viana und sein Team vom King's College London, Großbritannien, eine Sammlung von Bildmotiven veröffentlicht, die 25 grundlegende visuelle Wahrnehmungsstörungen (elementary visual disturbances, EVS) illustrieren. Aus diesem standardisierten Satz an Abbildungen

können Migränepatientinnen und -patienten die zutreffende Darstellung wählen, was die Diagnostik erleichtern soll. Im Rahmen einer systematischen Metaanalyse hatten die Forschenden zuvor 25 EVS identifiziert und anschließend an einer unabhängigen Population von Migräne-Betroffenen in einer webbasierten Umfrage getestet [Viana et al. *Cephalalgia*. 2024;44(2):3331024241234809]. Dazu wurde den insgesamt 215 Teilnehmenden

aus vier europäischen tertiären Kopfschmerzzentren die Liste der 25 Aura-Ikonografien zusammen mit schriftlichen Erklärungen der abgebildeten Motive vorgelegt. Die Befragten gaben an, insgesamt 1.645 EVS erlebt zu haben. Davon wurden 1.291 (78,4%) über die Bildreihe erkannt; weitere 353 (21,5%) erst über die textliche Beschreibung. 211 Probanden (98,1%) berichteten, mindestens eines der präsentierten Motive wiederzuerkennen. Auf Basis dieser Erkenntnisse erstellte das Team um Viana eine angepasste und erweiterte Bildbibliothek, die seit Kurzem im A3- oder A4-Format kostenlos heruntergeladen werden kann (<https://ihs-headache.org/en/resources/visual-aura-table/>). Die Autorinnen und Autoren betonen, dass damit die erste systematisch organisierte, repräsentative und an einer Patientenkohorte getestete Ikonografie visueller Wahrnehmungsstörungen bei Migräne bereitsteht. *red*



Drei der 25 publizierten Aura-Ikonografien: Am häufigsten berichteten die Studienteilnehmenden von unscharfer Sicht, hellem Licht und kleinen weißen Punkten.

Nach Informationen der International Headache Society