

## Migräne und Schlafprobleme - Huhn oder Ei, Trigger oder Vorbote?

**Datum:** 16.03.2023

**Original Titel:**

Primary Headaches and Sleep Disturbances: A Cause or a Consequence?

**Kurz & fundiert**

- Schlafprobleme und Kopfschmerz treten häufig gemeinsam auf
- Befragung von Patienten zur Ermittlung von Ursache und Wirkung
- Schlafprobleme besonders bei Patienten mit Spannungskopfschmerz, nicht aber mit Migräne zu finden

**DGP - Kopfschmerzerkrankungen wie Migräne und Schlafprobleme scheinen miteinander in Zusammenhang zu stehen. Kann man aber ermitteln, ob eines die Ursache, das andere die Wirkung ist? Dazu wurden Patienten mit Spannungskopfschmerz oder Migräne sowie gesunde Kontrollen zu Symptomen gestörten Schlafs befragt.**

Schlafprobleme und Kopfschmerz sind häufig eng miteinander verknüpft - aber wer bedingt wen? Dies untersuchten Wissenschaftler nun mit einer [Kontrollgruppe](#) aus gesunden Teilnehmern und Patienten mit sogenannten primären Kopfschmerzen. Als primäre Kopfschmerzen werden beispielsweise Migräne und Spannungskopfschmerz bezeichnet, da sie nicht als ein [Symptom](#) einer anderen Erkrankung zu werten sind.

### **Spannungskopfschmerz, Migräne und Schlafprobleme: gibt es Zusammenhänge, die auf Ursache und Wirkung schließen lassen?**

Die Patienten mit Migräne und mit Spannungskopfschmerz wurden getrennt analysiert. Die Studienteilnehmer füllten standardisierte Fragebögen zu Schlafproblemen und Schlafqualität aus und gaben an, wie schläfrig sie waren. Zusätzlich wurden Symptome einer möglichen [Schlafapnoe](#) (Atemstörungen im Schlaf) und der jeweiligen Kopfschmerzen erfragt.

### **Befragung von 143 Teilnehmern mit und ohne Kopfschmerzerkrankung**

Von den 143 Teilnehmern litten 22,4 % an Spannungskopfschmerz, 30,8 % litten unter diagnostizierter Migräne. 46,9 % der Teilnehmer ([Kontrollgruppe](#)) litten nicht an einer Kopfschmerzerkrankung. Patienten mit Spannungskopfschmerz hatten häufiger Schlafstörungen (75 %) als Patienten mit Migräne (50 %) oder Kontrollen (37,3 %). Ebenso war die Schlafqualität bei

Betroffenen mit Spannungskopfschmerz häufiger beeinträchtigt: 87,5 % dieser Kopfschmerzpatienten hatten einen wenig erholsamen Schlaf, während nur 47,7 % der Migränepatienten und 43,3 % der Kontrollen solche Symptome aufwiesen. Die Hälfte der Patienten mit Spannungskopfschmerz (53,1 %) wies eine niedrige [Schlafeffizienz](#) auf, im Vergleich zu etwa einem Viertel der übrigen Teilnehmer (Migräne: 25 %, Kontrollen: 29,9 %). Für viele der Betroffenen schien aber der gestörte Schlaf ein Kopfschmerzauslöser zu sein: diesen [Trigger](#) berichteten drei Viertel der Menschen mit Spannungskopfschmerz und mehr als die Hälfte der Menschen mit Migräne.

### **Gestörter Schlaf könnte Spannungskopfschmerz bedingen - aber eher ein [Symptom](#) oder Vorbote der Migräne sein**

Schlafstörungen waren demnach besonders häufig ein begleitendes Problem bei Patienten mit Spannungskopfschmerz. Migränepatienten litten dagegen ähnlich häufig oder selten unter verschiedenen Schlafschwierigkeiten wie die Kontrollpersonen. Allerdings gaben etwa die Hälfte der Migränepatienten Schlafprobleme als einen ihrer Migräneauslöser an. Die Forscher schließen aus den Daten, dass der gestörte und nicht erholsame Schlaf bei Spannungskopfschmerzen ein sehr häufiges Symptom, eventuell gar eine Vorerkrankung darstellt und daher gezielt angegangen werden sollte. Bei der Migräne schien dagegen die Schlafqualität und im Bett schlaflos verbrachte Zeit nur geringfügig mit der Kopfschmerzkrankung zusammenzuhängen. Die Frage nach Huhn oder Ei ist demnach eventuell besonders für Spannungskopfschmerz wichtig. Hierauf sollten nun Behandlungsstudien mit Fokus auf den erholsamen Schlaf folgen. Für die Migräne sollte die Frage vermutlich aber eher lauten: ist gestörter Schlaf gelegentlich ein [Trigger](#) oder doch nur ein begleitendes, eventuell frühes Symptom der Anfälle?

#### **Referenzen:**

Andrijauskis D, Ciauskaite J, Vaitkus A, Pajediene E. Primary Headaches and Sleep Disturbances: A Cause or a Consequence? *J Oral Facial Pain Headache*. 2019. doi:10.11607/ofph.2405

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“