

# Was tun bei Augenmigräne?

**Leiden Sie gelegentlich oder regelmässig an Migräne und sind Ihre Kopfschmerzen mit Sehstörungen verbunden? Wird Ihr Sehvermögen durch flimmernde Punkte behindert, die fast wie das Blitzlicht eines Fotoapparats aussehen? Dann besteht bei Ihnen wahrscheinlich eine Augenmigräne oder ophthalmische Migräne. Keine Sorge, eine solche Migräne stellt meist kein Gesundheitsrisiko dar. Beachten Sie unsere Ratschläge: So können Sie richtig reagieren, wenn bei Ihnen oder einem Ihrer Angehörigen Augenmigräne auftritt.**



## Symptome und Folgen dieses Migränetyps

Eine ophthalmische Migräne tritt ohne Vorwarnung auf: Von einer Sekunde zur andern wird Ihr Sehvermögen durch schwarzweisse Flecken oder Punkte beeinträchtigt. Das Gesichtsfeld ist eingeeengt und es wird schwierig oder gar unmöglich, einen Gegenstand zu fixieren. Diese erste Phase kann 20 bis 60 Minuten dauern.

Anschliessend treten weitere Beschwerden auf: mehr oder weniger starke Kopfschmerzen, die den ganzen Tag anhalten können, Übelkeit, Erbrechen...

In einigen Fällen kommt es auch zu Gleichgewichtstörungen oder, noch beunruhigender, die betroffene Person kann keine logischen Sätze mehr bilden.

Das plötzliche Auftreten der Augenmigräne ist sehr einschränkend, da meist jede Aktivität unterbrochen werden muss. Das gilt vor allem für Tätigkeiten, die mit einem Bildschirm (Smartphone, Computer, Kino, Fernsehen...) oder mit Lesen verbunden sind, sowie für alle Aktivitäten, die mit dem Sehen zusammenhängen.

**Setzen Sie sich während eines Anfalles einer Augenmigräne auf keinen Fall an das Steuer eines Autos.** Denn die Sehstörungen behindern das Erkennen der Strassenschilder und der anderen Verkehrsteilnehmer!

Tritt Ihre Augenmigräne am Arbeitsplatz auf, sollten Sie umgehend Ihre Vorgesetzten informieren. Erklären Sie, worum es sich bei dieser Störung handelt, und bitten Sie darum, Ihre Arbeit kurz unterbrechen zu dürfen. Die Information von Vorgesetzten und Mitarbeitenden ist ein wichtiger erster Schritt im Umgang mit Ihrer Migräne: Nach dem ersten Anfall werden sehr wahrscheinlich weitere derartige Anfälle auftreten.

Typisch für eine ophthalmische Migräne ist auch, dass sie im Verlauf des Lebens in sehr unregelmässigen Abständen immer wieder auftritt.

## Richtiges Verhalten bei Augenmigräne

Leider lässt sich oft nur eines unternehmen: Legen Sie sich mindestens so lange in einem abgedunkelten Raum hin, bis die Sehstörungen abgeklungen sind. Gegen die Kopfschmerzen können Sie Medikamente einnehmen oder warten, bis sie von selbst nachlassen.

Steht Ihnen kein abgedunkelter Ort zur Verfügung (weil Sie sich zum Beispiel am Arbeitsplatz oder in einem Geschäft befinden), sollten Sie Ihre Aktivität so rasch als möglich beenden und einen ruhigen Ort aufsuchen. Setzen Sie sich auf keinen Fall ans Steuer, um nach Hause zu fahren.



Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, schliessen Sie die Augen und massieren Sie Ihre Lider leicht mit den Fingerkuppen. Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem an und atmen Sie langsam wieder aus. Wird diese Technik in den ersten Minuten nach dem Auftreten der schwarzweissen Punkte angewandt, klingt die Augenmigräne manchmal rasch wieder ab.

Zudem sollten Sie stets eine Sonnenbrille zur Hand haben. Löschen Sie ausserdem das Licht und schliessen Sie die Fensterläden, falls dies möglich ist.

Suchen Sie im Zweifelsfall Ihren Hausarzt auf, der Sie an eine Fachärztin überweisen kann.

### **Hilfe leisten**

Wenden Sie sich an die Notrufnummer 144, falls die Symptome unklar sind oder Sie sich unsicher fühlen. Leisten Sie Erste Hilfe, bis die Ambulanz eintrifft, falls Sie einen [Nothilfekurs](#) besucht haben.

## **Eine Diagnose stellen?**

Für Gesundheitsfachpersonen ist es sehr einfach, eine ophthalmische Migräne zu erkennen. Noch nicht ganz klar sind hingegen die Ursachen. Stress, Angst, Schlafmangel, Nikotin, grelles Licht – offensichtlich können verschiedene Faktoren bei den Betroffenen einen Anfall auslösen.

Führen Sie ein Tagebuch, in das Sie neben dem Datum des Migräneanfalls alles eintragen, was Ihnen wichtig erscheint: Nahrungsmittel und Getränke, die Sie zu sich genommen haben, das Wetter, Ihr psychischer Zustand, Ihre Schlafenszeiten... Mit der Zeit wird es Ihnen bestimmt gelingen, Zusammenhänge zu erkennen.