



Migräne & Psyche

Zusammen verstehen, besser behandeln



Liebe Leserin, lieber Leser,

Psychische Belastungen wie Angstgefühle, Erschöpfung oder Schlafprobleme sind vielen vertraut. Vor allem Menschen mit Migräne erleben solche psychischen Symptome häufiger als erwartet. Diese sogenannten Komorbiditäten treten oft gemeinsam mit Migräne auf und können sich gegenseitig beeinflussen – ein Zusammenspiel, das Aufmerksamkeit und Verständnis verdient.

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen, die Zusammenhänge zwischen Migräne, Stimmung, Schlaf und Stress besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Ihren Beschwerden zu finden.

Die gute Nachricht: Sie sind nicht allein. Mit Wissen, Achtsamkeit und der richtigen Unterstützung können Sie aktiv dazu beitragen, den Alltag mit Migräne leichter und bewusster zu gestalten und Ihr Wohlbefinden Schritt für Schritt zu stärken.

Ihr Migräne-Team von Lundbeck



Inhalt

Wenn psychische Belastung mehr als die Seele betrifft	4
So kann sich Migräne bemerkbar machen	6
Depressive Verstimmungen – Wege zurück in die Kraft	7
Angstgefühle – Die ständige Sorge vor der nächsten Attacke	8
Schlafprobleme – Der unterschätzte Verstärker	9
Wie Stress Migräne und Stimmung beeinflusst	10
Ihr Handlungsimpuls	11

Wenn psychische Belastung mehr als die Seele betrifft

Vielleicht kennen Sie das: Tage, an denen alles sehr viel erscheint, Sie fühlen sich angespannt, müde oder gereizt, haben Schlafprobleme oder sind schnell erschöpft? Solche Phasen können psychisch sehr belastend sein. Oft treten auch körperliche Beschwerden wie starke Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit oder Übelkeit auf.^{1,2}

Bei Migräne können genau solche Phasen auftreten. Viele Betroffene berichten, dass sie sich während oder zwischen den Kopfschmerzphasen emotional verändert fühlen, etwa trauriger, gereizter oder ängstlicher als üblich.³

Seelische Symptome wie Antriebslosigkeit, Reizbarkeit oder innere Unruhe sind dabei nicht nur Begleiter, sondern können auch Verstärker von Migräne sein – und umgekehrt.⁴⁻⁶ Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von Komorbiditäten, also Begleiterkrankungen, die gemeinsam auftreten und sich gegenseitig verstärken können.⁷

Die Kombination aus Migräne und psychischen Belastungen kann den Alltag stark einschränken, das Behandlungserleben erschweren, das Wohlbefinden spürbar beeinträchtigen und das Risiko für eine Chronifizierung der Migräne erhöhen.^{3,8}

Die Forschung zeigt, dass Menschen mit Migräne zwei- bis fünfmal häufiger psychische Symptome entwickeln als Menschen ohne Migräne.⁴

Besonders häufig treten depressive Verstimmungen, Angstgefühle und Schlafprobleme auf.^{4,8}

Die gute Nachricht: Wenn Sie diese Zusammenhänge erkennen, können Sie gezielt etwas dagegen unternehmen. Schon kleine Schritte, wie Entspannung, Bewegung oder eine angepasste Behandlung, können helfen, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Warum es sich lohnt, genauer hinzusehen:

- **Mehr Wirkung:** Wenn Stimmung und Schlaf mitberücksichtigt werden, kann Ihre Behandlung möglicherweise besser werden.
- **Mehr Überblick:** Sie erkennen Muster, verstehen Zusammenhänge und können aktiv mitentscheiden.
- **Wichtig:** Sie sind nicht allein: Viele Menschen erleben ähnliche Beschwerden. Es gibt wirksame Wege, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und Sie können aktiv dazu beitragen.

So kann sich Migräne bemerkbar machen

Starke, pulsierende Kopfschmerzen, oft auf einer Seite des Kopfes, gehören zu den typischen Anzeichen. Bewegung verschlimmert den Schmerz, Licht blendet, Geräusche stören, manchmal wird sogar jeder Geruch zu viel. Auch Übelkeit, Lichtblitze oder Zickzacklinien im Blickfeld können auftreten. Manche Betroffene spüren schon Tage vorher ein dumpfes Gefühl im Nacken.^{1,9,10}

Die gute Nachricht: Auch kleine Veränderungen können etwas bewirken. Mit der passenden Behandlung, dem Erkennen persönlicher Auslöser („Trigger“) der Migräne, Entlastung im Alltag und bewusster Selbstfürsorge kann sich das Leben mit Migräne deutlich verbessern und die seelische Belastung spürbar reduzieren.^{9,11}

Ihr Behandlungsteam kann Sie dabei unterstützen, und zwar Schritt für Schritt. Nehmen Sie Ihre Anzeichen jetzt wahr!

Gut zu wissen

- Weltweit sind **1,1 Milliarden** von Migräne betroffen.¹²
- Etwa **20 % der Menschen** mit Migräne erleben Aura-Symptome.¹¹
- Migräne kann den **Alltag beeinträchtigen** und mit **Fehlzeiten bei Arbeit oder Freizeitaktivitäten** einhergehen.^{13,14}



Weitere Anregungen finden Sie in unserer Broschüre **“Schmerz, bleib weg“** sowie auf unserer Website:
www.migraene-prophylaxe.de

 **Hier mehr erfahren!**



Depressive Verstimmungen – Wege zurück in die Kraft

Wenn Stimmung und Antrieb über Wochen hinweg deutlich sinken, kann das auf eine depressive Phase hinweisen. Typische Anzeichen sind Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Schuldgefühle oder das Gefühl, nichts mehr zu schaffen. Auch Rückzug und Interessenverlust sind häufig. Depressionen und Migräne treten oft gemeinsam auf.¹⁵

Etwa vier von zehn Menschen mit Migräne erleben im Laufe ihres Lebens mindestens eine depressive Episode – in der Allgemeinbevölkerung ist es etwa jede:r Sechste.^{2,4,5}

Besonders eindrücklich ist, dass Menschen mit Migräne ein etwa fünfmal höheres Risiko haben, überhaupt eine Depression zu entwickeln.¹⁶

Doch warum ist das so? Beide Erkrankungen teilen wahrscheinlich gemeinsame Vorgänge im Gehirn, die Stimmung und Schmerzempfinden beeinflussen.^{2,17}



Was Sie tun können

- **Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam an:** Ihr(e) Neurolog:in, Ihr Hausarzt:in oder Ihr(e) Psychotherapeut:in kann gemeinsam mit Ihnen prüfen, ob depressive Symptome vorliegen – und welche Behandlung für Sie geeignet ist.
- **Eine abgestimmte Behandlung hilft doppelt:** Manche Medikamente oder psychotherapeutischen Ansätze können sowohl Stimmung stabilisieren als auch Migräneattacken vorbeugen.
- **Kleine Schritte zählen:** Bewegung, feste Tagesstrukturen, ausreichend Schlaf und soziale Kontakte können den Verlauf positiv beeinflussen und geben das Gefühl, selbst aktiv etwas tun zu können.

Angstgefühle – Die ständige Sorge vor der nächsten Attacke

Viele Betroffene erleben Phasen innerer Unruhe und ständiger Anspannung. Nicht selten entsteht mit der Zeit auch Angst, etwa vor der nächsten Attacke oder davor, im falschen Moment auszufallen.¹⁸

Studien zeigen, dass Angstgefühle bei Menschen mit Migräne insgesamt häufiger auftreten als in der Allgemeinbevölkerung: Betroffene haben ein bis zu zehnfach erhöhtes Risiko, zusätzlich Ängste zu entwickeln.^{2,5}

Die Gründe dafür sind vielfältig. Migräne und Ängste greifen in ähnliche Abläufe des Gehirns ein, etwa in der Art wie Stress und Schmerzen verarbeitet werden.^{2,4} Gleichzeitig kann die Belastung durch wiederkehrende Attacken das Gefühl von Unsicherheit und Kontrollverlust verstärken. So entsteht manchmal ein Kreislauf, in dem sich Angst und Migräne gegenseitig beeinflussen können.^{2,5}

Doch es gibt wirksame Wege, Ängste zu lindern und neue Sicherheit zu gewinnen. **Entspannungsübungen, Atemtechniken, Bewegung, Gespräche** oder eine **begleitende Psychotherapie** können dabei helfen. Auch bestimmte Medikamente können sinnvoll sein.¹⁵ Ihr Behandlungsteam unterstützt Sie dabei, die passende Kombination zu finden und wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper zu entwickeln.

Was Sie bei chronischer Migräne tun können

Wenn Kopfschmerzen oder Migräne zum Alltag gehören, kann eine chronische Migräne vorliegen.

Chronische Migräne bedeutet nicht, dass Sie „aus-halten“ müssen. Mit der richtigen Unterstützung und einer kombinierten Behandlung – zum Beispiel aus Prophylaxe, Schlaf- und Verhaltenstherapie, Medikamenten-Check und gezielter Stressbewältigung – lässt sich die Häufigkeit und Intensität vieler Attacken deutlich senken. Schon kleine Schritte können den Verlauf positiv beeinflussen und die Lebensqualität verbessern.



In unserer Broschüre **„Entspannt wieder dabei“** finden Sie weitere nichtmedikamentöse Möglichkeiten als Unterstützung und vorbeugende Maßnahmen für Migräne.



Schlafprobleme – Der unterschätzte Verstärker

Guter Schlaf ist für Körper und Geist wichtig – besonders, wenn man unter Migräne leidet. Schlafstörungen treten bei Menschen mit Migräne etwa doppelt so häufig auf.^{4,5}

Die Folgen spüren Betroffene nicht nur nachts: Wer regelmäßig zu wenig oder unruhig schläft, erlebt häufiger und intensiver Migräneattacken.⁵ Nicht selten verstärken sich dadurch Ängste oder depressive Symptome.⁸ Umgekehrt kann die Migräne selbst den Schlafrhythmus durch Schmerzen, Sorgen oder Anspannung in der Nacht stören. So entsteht leicht eine wechselseitige Verstärkung, die das Wohlbefinden zusätzlich beeinträchtigen kann.⁴⁻⁶

Der Hintergrund: Forschende vermuten, dass ähnliche Gehirnregionen an beiden Prozessen beteiligt sind, und zwar an der Steuerung des Schlafs ebenso wie an der Entstehung von Migräne.⁵



Tipps für besseren Schlaf

- Feste Zeiten für Schlafengehen und Aufstehen einhalten – auch am Wochenende.
- Ruhiges Abendritual (z. B. Lesen, Atemübungen, 1-2 Stunden bewusste Zeit ohne Bildschirm)
- Koffein und Alkohol ab dem späten Nachmittag meiden.
- Leichte Mahlzeiten am Abend: Vermeiden Sie spätes, schweres Essen.
- Achten Sie auf eine optimale Schlafumgebung (Ruhe, Dunkelheit, Raumtemperatur zwischen 17° und 19° C).
- Schnarchen ernst nehmen: Bei starkem Schnarchen oder Atemaussetzern: ärztlich abklären lassen.

Wie Stress Migräne und Stimmung beeinflusst

Stress gehört zu den wichtigsten Auslösern für Migräneattacken. Besonders in Phasen mit hoher Anspannung, Zeitdruck oder Sorgen treten Attacken oft häufiger und intensiver auf. Dauerhafter, also chronischer Stress kann zudem das Risiko erhöhen, psychische Beschwerden wie depressive Verstimmungen oder Angstgefühle zu entwickeln.^{4,5}

Gleichzeitig zeigt sich: Wer lernt, besser mit Stress umzugehen, zum Beispiel durch regelmäßige Pausen, Bewegung und Entspannung, kann das Wohlbefinden spürbar stärken.⁴ Auch soziale Unterstützung und kleine Auszeiten helfen, Anspannung zu lösen und neue Energie zu gewinnen.

Gut zu wissen – Was können Sie tun?

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber Sie können lernen, besser damit umzugehen. Schon kleine Veränderungen können spürbar entlasten und Migräneattacken vorbeugen.

Das kann helfen:

- **Ruheinseln schaffen:** Planen Sie bewusst kurze Pausen im Alltag ein.
- **Gespräche suchen:** Reden Sie über Belastungen – mit Freund:innen, Familie oder Ihrem Behandlungsteam.
- **Entspannung trainieren:** Regelmäßige Entspannungsübungen können helfen, Stressreaktionen zu senken.
- **In Bewegung bleiben:** Spaziergänge, Radfahren oder sanfter Sport senken Anspannung und helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen.

Wichtig: Es geht nicht um Perfektion, sondern um kleine Erfolge. Schon ein bisschen weniger Stress kann viel bewirken: für Körper, Seele und Migräne.



Jetzt reinhören: Ein bewährtes Verfahren zur Entspannung ist die Progressive Muskelentspannung (PME). Geführte Audio-Dateien dazu finden Sie auf unserer Patientenseite: www.migraene-prophylaxe.de/infomaterial

Ihr Handlungsimpuls

Migräne und Stimmungsschwankungen verlaufen oft in Wellen – wer die eigenen Muster kennt, kann gezielter handeln.

Wozu ein Tagebuch?

- **Wann** treten Kopfschmerzen oder Stimmungstiefs auf?
- Gibt es **Auslöser** (z. B. Schlafmangel, Stress, Hormonschwankungen)?
- Welche **Strategien** helfen Ihnen besonders?

In unserem Kopfschmerzkalender haben Sie die Möglichkeit, weitere Details festzuhalten: www.migraene-prophylaxe.de/infomaterial

Ihr 4-Bausteine-Plan

- 1. Medizinische Optionen:** Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie klären, welche Medikamente zur Akutbehandlung oder Prophylaxe der Migräne, sowie bei psychischen Beschwerden geeignet sind.
- 2. Psychotherapie & Psychoedukation:** Ein besseres Verständnis der Erkrankung hilft, Ängste und Ohnmachtsgefühle zu verringern.
- 3. Schlaf & Tagesstruktur:** Ein stabiler Rhythmus hilft, Migräne und Stimmungsschwankungen zu regulieren.
- 4. Stress- & Emotionsregulation:** Lernen Sie, Anspannung rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Nutzen Sie Ansätze wie Progressive Muskelrelaxation (PME), Achtsamkeitsübungen, regelmäßige Bewegung und Psychotherapie.

Hilfreiche Tools & Services

- Nutzen Sie digitale PME-Kurse. Mehr zum Thema Progressive Muskelrelaxation (PME) finden Sie unter: www.migraene-prophylaxe.de/infomaterial
- Führen Sie ein Migräne-Tagebuch, so erkennen Sie Muster und Erfolge.
- Vernetzen Sie sich mit anderen Betroffenen, z. B. über Selbsthilfeangebote der MigräneLiga e.V. Deutschland.
- Weitere Informationen und Unterstützungen finden Sie auf: www.migraene-prophylaxe.de

Sprechen Sie es an Migräne und psychische Symptome gehören zusammen betrachtet

- **Psychiater:innen oder Psychotherapeut:innen** können nur helfen, wenn Beschwerden klar benannt werden.
- Bringen Sie Ihre Stimmung, Ängste oder Schlafprobleme **im ärztlichen Gespräch aktiv** ein. Auch umgekehrt gilt: Sprechen Sie das Thema Migräne an, wenn Sie sich in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung befinden.
- **Gemeinsam entscheiden:** Besprechen Sie Vor- und Nachteile jeder Option. Ihre Präferenzen zählen.
- **Zuweisungen nutzen:** Ihr:e Hausärzt:in oder Ihr:e Neurolog:in kann Sie bei Bedarf an Psychotherapie, Psychiatrie oder Schlafmedizin (z. B. bei Verdacht auf Schlafapnoe) überweisen.

Die gute Nachricht: Migräne und psychische Beschwerden lassen sich oft gemeinsam wirksam behandeln.

- 1 International Headache Society (IHS). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. *Cephalgia* 2018; 38(1): 1–211.
- 2 Evers S., et al. Die Migränepersönlichkeit, Mythen und Fakten. *Nervenheilkunde* 2022; 41:42–52.
- 3 Yu X. & Tan, G. Role of Psychological Factors in Migraine. *Cureus* 2024; 16(12):e75858.
- 4 Minen M.T., et al. Migraine and its psychiatric comorbidities. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry* 2016; 87(7):741–749.
- 5 Altamura C., et al. Pathophysiological Bases of Comorbidity in Migraine. *Frontiers in human neuroscience* 2021; 15:640574.
- 6 Pelzer N., et al. Neurological and psychiatric comorbidities of migraine: Concepts and future perspectives. *Cephalalgia* 2023; 43(6): 3331024231180564.
- 7 Ahmad S.R. & Rosendale N. Sex and Gender Considerations in Episodic Migraine. *Current pain and headache reports* 2022; 26(7):505–516.
- 8 Buse D.C., et al. Comorbid and co-occurring conditions in migraine and associated risk of increasing headache pain intensity and headache frequency: results of the migraine in America symptoms and treatment (MAST) study. *The journal of headache and pain* 2020; 21(1):23.
- 9 Pavlovic J.M., et al. Trigger factors and premonitory features of migraine attacks: summary of studies. *Headache* 2014; 54(10):1670–1679.
- 10 Giffin N.J., et al. The migraine postdrome: An electronic diary study. *Neurology* 2016; 87(3):309–313.
- 11 Weatherall M.W. The diagnosis and treatment of chronic migraine. *Therapeutic advances in chronic disease* 2015; 6(3):115–123.
- 12 Amiri P., et al. Migraine: A Review on Its History, Global Epidemiology, Risk Factors, and Comorbidities. *Front Neurol.* 2022;12:800605.
- 13 Alonso J., et al. *Mol Psychiatry* 2011; 16(12):1234–1246.
- 14 Admas A.M., et al. *Cephalalgia* 2015; 35(7):563–578.
- 15 Bendelow B., et al. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen, Version 2 (2021). <https://www.awmf.org/leitlinien/de-tail/ll/051-028.html>
- 16 Cuciureanu D.I., et al. Migraine Comorbidities. *Life (Basel, Switzerland)* 2024; 14(1): 74.
- 17 Schopper C. Komorbiditäten bei Migräne. *Neurologie* 2006; 1:27–32.
- 18 gammaCore. Living with Migraine: The Hidden Toll on Mental Health. 2025. <https://www.gammacore.com/migraines-and-mental-health-understanding-the-emotional-toll/>

Kontaktaufnahme unter
www.lundbeck.de

