

## Weniger Migräne bei Frühaufstehern

**Datum:** 05.10.2022

**Original Titel:**

Time preference of headache attack and chronotype in migraine and tension-type headache.

**Kurz & fundiert**

- Forschung und Patienten kennen die zeitliche Präferenz der Migräne, die bei manchen gern zur selben Zeit beginnt
- Wie hängen Zeitpunkt der Migräne und Schlafenszeiten zusammen?
- Befragungsergebnis: Migräne und Spannungskopfschmerz halten sich bei 40 % der Betroffenen an die Zeit
- Nur die Migräne ist aber auch abhängig vom Schlafrhythmus (Chronotyp) der Betroffenen

**MedWiss - Wie hängen Zeitpunkt der Migräne und Schlafenszeiten miteinander zusammen? Koreanische Neurologen befragten dazu Patienten mit Migräne und Spannungskopfschmerzen. Bei beiden Kopfschmerzarten traten Attacken bei knapp der Hälfte der Patienten zu bestimmten Uhrzeiten auf. Aber nur bei der Migräne war dies auch abhängig davon, ob Patienten eher Frühaufsteher oder Langschläfer waren. Betroffene Spätaufsteher mit pünktlich wiederkehrenden Migräneattacken litten zu einer späteren Uhrzeit, aber auch häufiger an Migräne als Frühaufsteher.**

---

Migräneanfälle haben häufig eine Vorliebe für bestimmte Uhrzeiten - manchen Patienten befallen sie besonders am Vormittag, andere Betroffene wachen meist mit der Attacke auf. Diese zeitliche Präferenz der Kopfschmerzen wird in der Kopfschmerzforschung auf englisch als *time preference of headache attack* bezeichnet. Nicht nur der Kopfschmerz, sondern der gesamte Körper hat zeitliche Vorlieben und Eigenheiten. Der sogenannte Chronotyp beispielsweise ist der Begriff für die Neigung einer Person, zu bestimmten Zeiten im Tagesverlauf zu schlafen - ob man also eher Frühaufsteher oder Langschläfer ist. Ob diese angeborenen oder antrainierten Eigenschaften aber mit Kopfschmerz und dessen zeitlichen Vorlieben zusammenhängen, war bisher nicht klar. Südkoreanische Neurologen untersuchten diese Frage nun bei Patienten mit Migräne und Patienten mit Spannungskopfschmerz.

### **Wie hängen Zeitpunkt der Migräne und Schlafenszeiten zusammen?**

Mithilfe einer direkten Befragung und eines Fragebogens gaben die Kopfschmerzpatienten an, wann sie typischerweise an Arbeitstagen einschliefen und aufwachten, wie diese Zeiten sich an freien Tagen unterschieden und ob ihre Kopfschmerzen häufiger zu bestimmten Tageszeiten auftraten. Den Chronotyp der Teilnehmer bestimmten die Wissenschaftler, indem sie die Mitte der Schlafzeiten an freien Tagen bestimmten. Dabei wurde allerdings berücksichtigt, wie viel länger die Menschen an freien Tagen als an Arbeitstagen schliefen - wie groß also die Schlafschulden während der Woche

waren. Je früher in der Nacht diese korrigierte Schlafmitte liegt, desto eher tendiert ein Mensch zum Morgentyp, spätere Schlafmitte-Zeitpunkte finden sich eher bei den Abendtypen. Außerdem erfassten die Forscher die monatliche Kopfschmerzhäufigkeit, Stärke und Beeinträchtigung der Kopfschmerzen, Schlafqualität, Schläfrigkeit am Tag und mögliche Symptome der Schlaflosigkeit sowie die Stimmungslage.

### **Befragung von Migräne- und Spannungskopfschmerzpatienten zu Schlafenszeiten und Zeitpunkten der Anfälle**

169 Kopfschmerzpatienten nahmen an der Untersuchung teil. Davon gaben fast die Hälfte der Betroffenen an, Kopfschmerzen häufiger zu bestimmten Uhrzeiten zu haben (45,5 % der Migränepatienten, 44,8 % der Spannungskopfschmerzpatienten). Migränebetroffene mit einem solchen pünktlich wiederkehrenden Kopfschmerz hatten im Durchschnitt ihre Schlafmitte zu einer früheren Uhrzeit (im Mittel 1:18 Uhr, +/- 282 min) als Menschen, deren Attacken nicht nach der Uhr kamen (im Mittel 4:18 Uhr, +/- 186 min). Die Schlafzeiten wiesen aber auch innerhalb der Gruppe der Migränepatienten mit pünktlichen Anfällen Unterschiede auf. Eine spätere Schlafmitte war nämlich bei diesen Betroffenen mit einer späteren Uhrzeit für die Migräneanfälle assoziiert - die Migräne hielt sich damit offenbar auch an den Schlafrhythmus der Patienten. Die späteren Schlafenszeiten kamen allerdings auch mit häufigeren Kopfschmerzen einher - allerdings nur bei den Betroffenen, deren Migräne auf die Uhr zu schauen schien. Interessanterweise war dagegen die Schlafenszeit für Spannungskopfschmerzen scheinbar unerheblich - selbst, wenn diese häufig zur gleichen Uhrzeit auftraten.

### **Migräne kann sich nach Uhrzeit und den Schlafenszeiten richten**

Die Neurologen sahen damit, dass Migräne und Spannungskopfschmerzen ähnlich oft zu bestimmten Uhrzeiten auftraten - aber nur die Migräne sich dabei auch abhängig vom Chronotyp des Betroffenen verhielt. Patienten, deren Migräne sich nach der Uhrzeit zu richten schien, waren eher frühe Schläfer, also Morgentypen. Späte Schläfer in der Gruppe dieser pünktlichen Migräneure erlitten häufiger Migräneanfälle - und die Migräne kam bei diesen Patienten auch eher zu einer späteren Uhrzeit. Ob aber Betroffene mit pünktlicher Migräne ihre Symptome und die Zahl der Anfälle mit einer Veränderung der Schlafenszeiten verbessern könnten, ist unklar und wird weiter untersucht werden müssen.

#### **Referenzen:**

Im H-J, Baek S-H, Yun C-H, Chu MK. Time preference of headache attack and chronotype in migraine and tension-type headache. *Chronobiol Int.* 2019;36(11):1528-1536. doi:10.1080/07420528.2019.1658202