

Presseinformation

Migräne bei Männern – oft tabuisiert und unterdiagnostiziert

13.02.2025 – Von wegen Frauenleiden: Auch Männer haben Migräne – und sie sind relativ häufig betroffen. Nur äußert sich die Krankheit bei ihnen durchaus anders und oft haben Männer Vorbehalte, ärztlichen Rat einzuholen. Dabei ist die Krankheit gut behandelbar, bei Frauen wie bei Männern.

Frauen haben ein Risiko von 48 Prozent, im Laufe ihres Lebens an Migräne zu erkranken [1]. Das heißt, von 100 Frauen bekommen 48 irgendwann eine Migräne. Bei Männern liegt das Risiko bei 18 Prozent, wobei die Zahl aber deutlich höher sein könnte. Denn eine aktuelle Untersuchung [2] legt nahe, dass Migräne bei Männern häufig nicht diagnostiziert wird.

Migräne wird als Frauenkrankheit gesehen

Ein Grund für die geringere Zahl der Diagnosen ist der Untersuchung zufolge: Migräne gilt noch immer als reine Frauenkrankheit und Männer werden so seltener dahingehend untersucht. Der Studie [2] zufolge suchen sie auch seltener als Frauen ärztlichen Rat und halten die Migräne lieber aus. Denn viele empfinden die Diagnose als Stigma, das ihre Männlichkeit in Frage stellt.

Symptome sind bei Männern oft anders

Zudem macht sich eine Migräne bei Männern oft anders bemerkbar. Sie leiden häufiger als Frauen unter sogenannten Aura-Symptomen. Dazu gehören beispielsweise Sehstörungen wie Gesichtsfeldausfälle, Lichtblitze oder Wahrnehmen greller Farben. Möglich sind auch Störungen von Motorik, Sinnen, Sprache und Bewusstsein. Hinzukommen können Koordinationsstörungen, Schwindel und Gefühlsstörungen bis hin zu einseitigen Lähmungen und Wahrnehmungsverzerrungen der Umwelt oder des eigenen Körpers.

Leitsymptom der Migräne ist ein pulsierender, einseitiger Kopfschmerz, der sich bei Bewegung verschlimmert – oft begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. „Doch bei Männern sind diese charakteristischen Symptome oftmals nicht voll oder anders ausgeprägt. Dann ist es schwierig, die richtige Diagnose zu stellen“, erklärt Prof. Dr. Christian Maihöfner, Kopfschmerzexperte der Deutschen Hirnstiftung. Hinzu kommt: Im Alter geht eine Migräne bei Männern öfter mit beidseitigen Kopfschmerzen einher [3]. Auch das wird für eine Migräne oft als eher untypisch angesehen.

Migräne-Auslöser ebenfalls unterschiedlich

Eine türkische Studie [4] zeigte, dass bei Männern übermäßig viel Schlaf Migräneanfälle provoziert. Eine andere Untersuchung [5] kam zu dem Schluss, dass bei Männern häufiger Alkohol, körperliche Betätigung und bestimmte Lebensmittel Migräneattacken auslösen als bei Frauen. Männer reagierten zudem nicht so schnell wie Frauen mit einem Anfall auf Auslöser. Die oben genannte Untersuchung [5] deutete auch darauf hin, dass die Zahl der Auslöser bei Männern kleiner ist und ihre Wirkschwelle höher liegt.

Haupt-Auslöser bei beiden Geschlechtern sind Stress und grelles Licht. Aber auch laute Geräusche, Fasten, Essen, Wetterwechsel, Schlafstörungen, Gerüche, Alkohol und bei Frauen die Menstruation können generell Anfälle nach sich ziehen.

„Migräne belastet Männer mitunter zwar etwas weniger, trotzdem kann sie das Leben stark beeinträchtigen. Die Krankheit ist heutzutage gut behandelbar und mehr Männer könnten von einer frühzeitigen Behandlung profitieren“, schlussfolgert Kopfschmerz-Experte Maihöfner.

„Hausärztinnen und Hausärzte wie auch Neurologinnen und Neurologen sollten daher genau auf die speziellen Symptome einer Migräne bei Männern achten.“

Checkliste für die Vorbereitung eines Arztbesuchs bei Kopfschmerzen

- An wie vielen Tagen pro Monat haben Sie Kopfschmerzen?
- Wo und wie tritt der Schmerz auf (einseitig oder beidseitig, klopfend, pochend, stechend oder dumpf-drückend)?
- Zu welcher Tageszeit tritt der Schmerz auf?
- Wie stark ist der Schmerz auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = leicht, 10 = höchster vorstellbarer Schmerz)?
- Seit wann haben Sie die Kopfschmerzen? Haben sich die Schmerzen im Verlauf der Zeit geändert (sind sie beispielsweise intensiver geworden)?
- Nehmen Sie Schmerzmittel ein? Wenn ja, welche und wie häufig?
- Treten andere Beschwerden wie Übelkeit oder Schwindel im Vorfeld oder begleitend zum Schmerz auf?
- Leiden sie vor den Schmerzattacken unter sogenannten Aura-Symptomen wie zum Beispiel Störungen von Motorik, Sinnen, Sprache und Bewusstsein, Koordinationsstörungen, Schwindel oder Gefühlsstörungen bis hin zu einseitigen Lähmungen?
- Für männliche Patienten: Leiden Sie unter Aura-Symptomen, auch wenn Sie nur gelegentlich ein bisschen Kopfweh haben, wegen denen Sie eigentlich nicht zum Arzt gehen würden?

Quellen

[1] Stewart WF, Wood C, Reed ML et al.; AMPP Advisory Group. Cumulative lifetime migraine incidence in women and men. *Cephalalgia*. 2008 Nov;28(11):1170-8. doi: 10.1111/j.1468-2982.2008

[2] Fitzek MP, Boucherie DM, de Vries T et al. Migraine in men. *J Headache Pain*. 2025 Jan 3;26(1):3. doi: 10.1186/s10194-024-01936-7. PMID: 39754046; PMCID: PMC11697684.

[3] Martins KM, Bordini CA, Bigal ME et al. Migraine in the elderly: a comparison with migraine in young adults. *Headache*. 2006 Feb;46(2):312-6. doi: 10.1111/j.1526-4610.2006.00343.x. PMID: 16492241.

[4] Akarsu EO, Baykan B, Ertaş M et al. Sex Differences of Migraine: Results of a Nationwide Home-based Study in Turkey. *Noro Psikiyatry Ars*. 2019 Sep 26;57(2):126-130. doi: 10.29399/npa.23240. PMID: 32550778; PMCID: PMC7285639.

[5] van Casteren DS, Verhagen IE, Onderwater GL et al. Sex differences in prevalence of migraine trigger factors: A cross-sectional study. *Cephalalgia*. 2021 May;41(6):643-648. doi: 10.1177/0333102420974362. Epub 2020 Nov 17. PMID: 33203218; PMCID: PMC8111230.

Pressekontakt

Pressestelle der Deutschen Hirnstiftung

Dr. Bettina Albers, albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar

Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23

E-Mail: presse@hirnstiftung.org