

Initiative „Aktiv gegen Migräne!“ **Aktiv gegen Migräne!**

Kostenfreie Hotline: 0800 7654322
www.aktivgegenmigaene.de



Laden Sie jetzt kostenfrei auf
www.aktivgegenmigaene.de
Entspannungsübungen nach
Jacobson herunter.



Verstehen Sie Ihre Migräne
und werden Sie aktiv!

MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1
Postfach 1202
85540 Haar

00-00-NXT.2011-D-45437-PE

Werden Sie aktiv gegen Migräne!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Als Betroffene oder Betroffener wissen Sie selbst am besten, wie sehr Sie in Ihrem Alltag und Ihrer Lebensqualität durch Migräne eingeschränkt werden. Und Sie stehen nicht alleine da.

In einer Umfrage unter Migränepatientinnen in Deutschland gaben drei Viertel der Befragten an, während einer Attacke nicht in der Lage zu sein, ihre Aufgaben im Beruf oder im Studium erfüllen zu können. Auch die Freizeit leidet: Zwei von drei befragten Frauen berichten, im letzten halben Jahr mehrfach auf soziale Aktivitäten verzichten zu haben.

Damit müssen Sie sich nicht abfinden. Es gibt bereits seit längerem Medikamente, die schnell und gezielt gegen Migränekopfschmerzen und Begleitsymptome wie Übelkeit wirken. Mit der Initiative „Aktiv gegen Migräne!“ möchten wir Ihnen helfen, aktiv an der Verbesserung Ihrer Behandlung mitzuwirken.

Diese Broschüre informiert Sie umfassend über die Migräne, ihre Ursachen und Auslöser sowie wirkungsvolle Methoden zur Behandlung von Attacken. So können Sie sich gut auf Ihren nächsten Arztbesuch vorbereiten.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Migränebehandlung und alles Gute für die Zukunft.



Migräne – Was ist das?

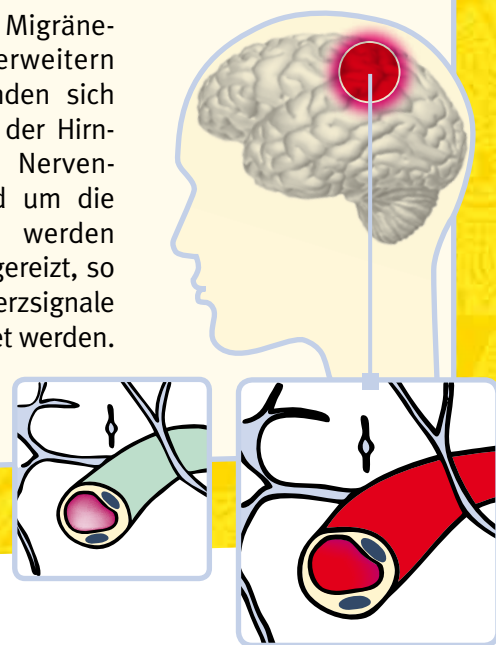
Migräne – Das ist mehr als bloße Kopfschmerzen!

Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit, welche in unterschiedlichen Formen und Stärken vorkommt und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann. Um die Beschwerden zu lindern, gibt es eine Reihe von Medikamenten und nichtmedikamentöse Maßnahmen. Um für den Einzelnen eine wirkungsvolle Therapie zu finden, bedarf es jedoch zunächst der korrekten Diagnose. Der Schlüssel dazu ist ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt über Art und Verlauf der Kopfschmerzen. Denn Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz: Es gibt zahlreiche verschiedene Kopfschmerzformen; am häufigsten sind so genannte primäre Kopfschmerzen wie der Spannungskopfschmerz oder die Migräne. Für die Diagnose der individuellen Kopfschmerzform ist ein Kopfschmerzkalender hilfreich. Die Aufzeichnung aller Aspekte des Krankheitsbildes gibt wertvolle Hinweise auf die möglichen Auslösefaktoren und zeigt Begleitsymptome. Sie finden einen Kopfschmerzkalender auf Seite 30 dieser Patientenbroschüre.

Migräne

Bei Migräne liegt eine zeitweilige Funktionsstörung des Gehirns zugrunde. Weltweit leiden etwa 8–12 Prozent aller Erwachsenen darunter. Zu den Symptomen gehören neben wiederkehrenden Kopfschmerzattacken auch vegetative Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Die Kopfschmerzen sind in der Regel pochend oder pulsierend und treten häufig einseitig auf. Sie dauern meist vier bis 72 Stunden an und werden bei Bewegung stärker.

Bei einer Migräneattacke erweitern und entzünden sich die Gefäße der Hirnhaut. Die Nervenfasern rund um die Blutgefäße werden dermaßen gereizt, so dass Schmerzsignale ausgesendet werden.



Migräne – Was ist das?

Spannungskopfschmerz

Der Begriff Spannungskopfschmerz beschreibt wiederkehrende Kopfschmerzen, die als dumpf, drückend oder ziehend empfunden werden. Meistens betreffen sie beide Kopfhälften und sind leicht bis mittelschwer. Anders als bei Migräne verstärken sie sich nicht bei Bewegung, sind nicht von Übelkeit begleitet und gehen nur sehr selten mit einer erhöhten Lärm- und Lichtempfindlichkeit einher.

Clusterkopfschmerz


Der so genannte Clusterkopfschmerz tritt selten auf, wird aber von den Betroffenen – in der Hauptsache Männer – als sehr belastend empfunden. Die Schmerzen setzen in der Regel nachts ein und betreffen nur eine Seite des Kopfes. Sie wechseln fast nie die Seite und sind von höchster Intensität. Im Gegensatz zu Migräne treten die Schmerzattacken im „Cluster“, d. h. mehrfach hintereinander auf: Es kann mehrere Schmerzattacken täglich geben, die meist 15 Minuten bis 2 Stunden andauern.



Gleichzeitig tränen meistens die Augen, die Nase läuft, man schwitzt im Gesicht. Der Clusterkopfschmerz tritt typischerweise in Serien auf, die von beschwerdefreien Intervallen abgelöst werden. In seltenen Fällen treten die Symptome von Clusterkopfschmerzen und Migräne in fließendem Übergang auf.

Kopfschmerzen oder Migräne?

Die wesentlichen Unterschiede zwischen Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen sind:

	Migräne
Alter	Beginn: typischerweise während der Pubertät, nach dem 50. Lebensjahr nimmt die Migränehäufigkeit wieder ab
Dauer	zwischen 4 und 72 Stunden
Häufigkeit	Variiert: einmal jährlich bis zweimal wöchentlich
Verhältnis Mann/Frau	
Stärke	mäßig bis sehr stark
Charakterisierung	pulsierend
Betroffene Kopfregion	einseitige Lokalisation typisch 
Begleitbeschwerden	Sehstörungen (Aura), Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit
Besonderheiten	Verschlimmerung bei Bewegung

Spannungskopfschmerzen	Clusterkopfschmerzen
jedes Alter	20–40 Jahre
zwischen Stunden und Tagen	zwischen 15 Minuten bis 2 Stunden
fünfzehntägig oder mehrmals im Monat	Schmerzattacken treten häufig mehrfach hintereinander auf
	
leicht bis mittelstark	unerträglich
nicht pulsierend	sehr stark, stechend
beidseitige Lokalisation 	streng einseitig, häufig beginnt der Schmerz in der Augenregion 
keine oder nur milde Übelkeit, kein Erbrechen (Appetitlosigkeit möglich), möglich ist Lichtempfindlichkeit oder Lärmempfindlichkeit (nicht beides zusammen)	rotes Auge, Tränenfluss am Auge, laufende oder verstopfte Nase, gesenktes Augenlid auf der Seite des Kopfschmerzes.
empfindliche Gesichtsmuskulatur (in manchen Fällen)	häufig treten die Attacken nachts auf

Schnelltest: Habe ich Migräne?

Leiden Sie immer wieder unter heftigen Kopfschmerzen, sind aber nicht sicher, ob es sich um eine Migräne handelt? In diesem Fall sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation einzuschätzen:

Werden Ihre Kopfschmerzen häufig von Übelkeit begleitet? Ja Nein

Reagieren Sie während einer Attacke empfindlich auf Licht? Ja Nein

Werden Sie durch Ihre Kopfschmerzen so außer Gefecht gesetzt, dass Sie weder arbeiten noch anderen Tätigkeiten nachgehen können? Ja Nein

Auswertung:

Wenn Sie **mindestens zwei dieser Fragen mit „ja“** beantwortet haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie unter Migräne leiden. Eine sichere Diagnose kann aber nur Ihr Arzt stellen.

Weitere Anzeichen für eine Migräne sind einseitige, pulsierend-pochende Kopfschmerzen, die typischerweise zwischen vier Stunden und drei Tagen anhalten.



Wie häufig kommt Migräne vor?

Wie kaum eine andere neurologische Erkrankung ist Migräne von Mythen umgeben – immer noch weit verbreitet ist etwa die Ansicht, es handele sich bei Migräne um die psychische Reaktion hysterischer Frauen. Diesem Irrglauben liegen zwei Aspekte zugrunde: Es erkranken mehr Frauen als Männer an Migräne, und die einzelnen Migräneattacken können auch durch psychische Faktoren ausgelöst werden.

Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen – etwa jeder Zehnte leidet regelmäßig an Migräneattacken. Die Krankheit setzt oft während der Pubertät ein und betrifft mehr Frauen als Männer. Der Prozentsatz an Migränikern ist fast überall auf der Welt auffallend ähnlich.

Gemäß Definition der Internationalen Kopfschmerz-Gesellschaft sind Menschen dann Migräniker, wenn sie in ihrem Leben mindestens zwei Migräneattacken mit Aura oder fünf Attacken ohne Aura hatten.

Regelmäßig, das heißt mindestens einmal im Jahr, leiden zwölf bis 14 Prozent aller Frauen und sechs bis acht Prozent aller Männer unter Migräne. Die Häufigkeit der Attacken ist dabei extrem unterschiedlich, sie schwankt zwischen einer Attacke im Jahr und drei bis vier Attacken pro Woche. Eine Attacke dauert im Mittel einen Tag, bei einem Fünftel der Patienten allerdings auch zwei bis drei Tage.

Epidemiologische Untersuchungen haben ergeben, dass in fast allen Ländern die Migräne etwa gleich häufig ist – das gilt für Europa, Afrika, Nord- und Südamerika. Nur in China und Japan scheint Migräne etwas seltener zu sein. Hier können aber auch kulturelle Unterschiede eine Rolle spielen, deretwegen der Krankheit weniger Beachtung geschenkt wird.

Wie häufig kommt Migräne vor?

Alter und Geschlecht

Sehr häufig setzt Migräne während der Pubertät ein. Während vor der Pubertät Jungen und Mädchen gleich häufig an Migräne leiden, verschiebt sich das Geschlechterverhältnis während der Pubertät. Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr leiden etwa doppelt so viele Frauen wie Männer unter Migräne. Bis zum 40. Lebensjahr steigt die Migränehäufigkeit bei Frauen weiter an, so dass Frauen dann sogar dreieinhalb mal häufiger betroffen sind als Männer. Jenseits der Wechseljahre nimmt die Migränehäufigkeit wieder stark ab, beide Geschlechter sind dann etwa gleich häufig betroffen.

Der Unterschied bei der Häufigkeit der Migräne zwischen den Geschlechtern hat wahrscheinlich hormonelle, vielleicht auch genetische Ursachen.



Was löst eine Migräneattacke aus?

Migräneauslöser

Viele Migränepatienten kennen bestimmte, individuell verschiedene Faktoren, die bei ihnen eine Migräneattacke besonders wahrscheinlich machen. Diese Auslöser dürfen aber nicht mit der eigentlichen Ursache der Erkrankung verwechselt werden.

Ob und wann es zu einer Migräneattacke kommt, wird von verschiedenen Faktoren bestimmt. Dabei muss deutlich unterschieden werden zwischen der eigentlichen Ursache der Erkrankung und den Auslösern, den „Triggern“ einzelner Attacken. Diese Auslöser sind sehr unterschiedlich und müssen nicht zwangsläufig eine Attacke auslösen. Jeder Migränekranke reagiert da anders.

Häufige „Trigger“:



unregelmäßige
Mahlzeiten



Nackenschmerzen



Wetter



Veränderung im
Schlaf-Wach-Rhythmus



Menstruation



Lichtreize



Parfum oder
Gerüche



Stress



Alkohol

Meine Migräne-Auslöser:

.....

.....

Wie läuft eine Migräneattacke ab?

Eine Migräneattacke verläuft meist in vier Phasen, die durch bestimmte Begleiterscheinungen gekennzeichnet sind: Stimmungsschwankungen, visuelle Ausfallerscheinungen, Übelkeit und Erbrechen gehören neben dem Schmerz zu den typischen Symptomen.

Eine typische Migräne verläuft in den folgenden Phasen:

1 **Vorläuferphase**

Häufig beginnt eine Migräneattacke mit einer Vorphase, in der noch keine Schmerzen bestehen. Zu den psychischen Vorzeichen gehören depressive Verstimmung, Überaktivität, Euphorie, Reizbarkeit, Unruhe oder ein Gefühl der Benommenheit. Neurologische Anzeichen sind Lichtempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen, Sprachstörungen, Müdigkeit und Gähnen. Darüber hinaus kann es zu Verstopfung und Ödemen (Wasseransammlung) kommen. Viele Patienten, besonders Frauen, haben einen Heißhunger auf Süßes oder fette Nahrungsmittel. Auch starker Durst kann ein Vorsymptom sein. Die meisten Migränekranken

lernen rasch, „ihre“ Vorzeichen zu erkennen, und haben dann die Chance, früh auf die beginnende Attacke zu reagieren.

2 **Auraphase**

Bei manchen Patienten geht der eigentlichen Kopfschmerzattacke eine Aura voraus. Fast immer treten dabei visuelle Symptome auf, etwa ein Ausfall des Gesichtsfeldes, Flimmern oder Blitze vor den Augen oder das Sehen von Doppelbildern. Auch komplexe visuelle Wahrnehmungsstörungen wie eine Vergrößerung oder Verkleinerung wahrgenommener Gegenstände und Störungen des Farbsinns können auftreten. Darüber hinaus kommt es häufig zu Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen, seltener sind Sprach- oder Bewegungsstörungen.

3 **Kopfschmerzphase**

Die Kopfschmerzattacke besteht in der Regel aus mittelschweren bis schweren, pulsierenden oder pochenden Kopfschmerzen. Sie sind meistens einseitig, wobei die Seite innerhalb eines Migräneanfalls oder von Attacke zu

Wie läuft eine Migräneattacke ab?

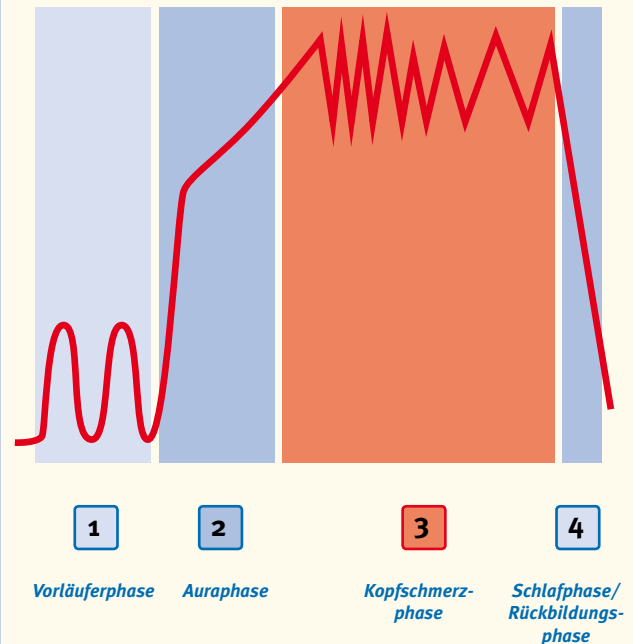
Attacke wechseln kann. In etwa einem Drittel der Fälle sind die Schmerzen jedoch beidseitig. Zu Beginn sind sie häufig im Nackenbereich lokalisiert, später sind die Schmerzen häufig im Bereich der Schläfe, der Stirn oder der Augenregion am intensivsten.

Begleitet werden die Schmerzen fast immer von vegetativen Symptomen. Dazu gehören vor allem Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, ebenfalls häufig kommt es zu Licht- und Lärmempfindlichkeit. Weitere Begleiterscheinungen sind Magen- und Bauchschmerzen, Durchfall, erhöhtes Harnvolumen, Schweißausbrüche, Herzrhythmusstörungen, kalte Extremitäten und Zittern.

4 **Schlafphase/Rückbildungsphase**

Manche Patienten schlafen am Ende einer Migräneattacke, danach sind die Kopfschmerzen oft abgeklungen. In der darauf folgenden Rückbildungsphase können Symptome wie in der Vorphase auftreten, dazu gehören erhöhtes Harnvolumen und Stimmungsschwankungen.

Phasen einer Migräneattacke



Das können Sie tun – Werden Sie aktiv!

Die Migräne sollte nicht Sie beherrschen, sondern Sie sollten die Kopfschmerzen im Griff haben. Deshalb empfehlen Mediziner: Aktiv werden, bevor die Schmerzen einsetzen. Zur Vorbeugung häufig auftretender Migräne-attacken kann eine Prophylaxe sinnvoll sein.



Überlegen Sie, ob von den nachfolgend beschriebenen Alternativen etwas zu Ihnen passt. Bauen Sie die Methoden in Ihr persönliches Vorbeugungsprogramm ein. Migräne ist zwar nicht heilbar, Sie können es aber schaffen, dass Ihre Migräneanfälle seltener auftreten und nicht so schwer verlaufen.

Vorbeugen ohne Medikamente

Ausdauertraining

Besonders zu empfehlen sind Ausdauersportarten wie beispielsweise Radfahren, Walken, Joggen oder auch Schwimmen. Wichtig ist, dass Sie mindestens dreimal in der Woche für etwa 30 Minuten trainieren. Damit ein Trainingseffekt eintritt, sollte man den Körper nicht zu viel und nicht zu wenig belasten. Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich vor Trainingsbeginn von Ihrem Hausarzt beraten.

Entspannungsmethoden

Stressbewältigungsmethoden und Zeitplanungstechniken sind sinnvolle Ergänzungen einer medikamentösen Migränetherapie. Auch seelische und geistige Anspannungen, die sich im Körper durch Muskelverspannungen ausdrücken, können mit Hilfe von Entspannungsverfahren erspürt und gezielt gelockert werden. Kognitive Techniken, Stress- und Reizverarbeitungstraining haben sich bei Migräne

Das können Sie tun – Werden Sie aktiv!

bewährt. Sie sollten allerdings durch speziell ausgebildete Ärzte und Psychologen vermittelt werden.

Sehr hilfreich ist beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Das Grundprinzip dieses Verfahrens besteht darin, Muskeln erst für fünf bis sieben Sekunden anzuspannen und anschließend dieselben Muskeln für 30 bis 40 Sekunden bewusst zu entspannen. Während der gesamten Übung ist darauf zu achten, stets ruhig weiterzuatmen. Außerdem sollte man immer seine volle Konzentration auf die Muskeln richten, mit denen gerade gearbeitet wird.



Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson – sieben Übungen zum Kennenlernen

1. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an – anschließend konzentrieren Sie sich auf die Entspannung derselben Muskeln.
2. Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem Rechten.
3. Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch – und dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.
4. Kneifen Sie die Augenlieder zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her – entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln wieder.
5. Schieben Sie Ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach vorne – und dann entspannen Sie die Unterkiefermuskeln wieder.
6. Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten – und entspannen Sie anschließend die Nackenmuskulatur wieder.
7. Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch – und entspannen Sie sie dann wieder.

10 Punkte gegen Migräne

„Lockerbleiben trotz Stress“, das sagt sich so einfach, es ist aber äußerst schwierig. Dazu müssen lang vertraute Verhaltens- und Denkweisen aufgegeben und durch neue Betrachtungsweisen ersetzt werden. Durch einen neuen Umgang mit Stress und eine bessere Einstellung können Sie selbst gegen Migräne aktiv vorbeugen. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) gibt einige Tipps dazu:

1. Gewöhnen Sie sich einen regelmäßigen Schlaf-Wachrythmus an, auch am Wochenende.
2. Versuchen Sie, persönliche Migräneauslöser zu vermeiden.
3. Meiden Sie starke Temperaturschwankungen, z. B. häufige Saunabesuche, heiße Bäder.
4. Treiben Sie Ausdauersport!
5. Hetzen Sie nicht in den Urlaub. Planen Sie besondere Ereignisse rechtzeitig.



6. Üben Sie das „Nein!“ sagen. Sie müssen nicht immer allen Erwartungen gerecht werden.
7. Denken Sie daran: „Nobody is perfect!“. Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich.
8. Planen Sie Ihren Tagesablauf. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen.
9. Überfordern Sie sich nicht! Sie müssen nicht immer alles sofort erledigen.
10. Genießen Sie Ihr Leben! Lassen Sie sich auch mal verwöhnen.

Vorbeugen mit Medikamenten

Mehr als die Hälfte der Patienten gehen wegen ihrer Migränekopfschmerzen nicht zum Arzt. Ein Fehler. Denn nur der Arzt kann Ihre Kopfschmerzen richtig beurteilen und Ihnen geeignete therapeutische Maßnahmen empfehlen.

Leichte Attacken können mit Analgetika (Schmerzmittel), die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind, behandelt werden. Um Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen zu verhindern, ist es sinnvoll, zuvor ein Antiemetikum (verschreibungspflichtiges Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen) einzunehmen.

Spätestens ab mittelschweren bis schweren Migräneanfällen sollten Migräniker zum Arzt gehen. Denn diese Anfälle bedürfen nach den Empfehlungen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) verschreibungspflichtiger Medikamente.

Bei schweren Attacken empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft selektive Serotonin-Agonisten (Triptane). Der Zeitpunkt einer Migräneattacke ist schwer vorhersehbar. Deshalb empfiehlt es sich, ständig ein Medikament bei sich zu haben.

Triptane, die modernen Migräneschmerzmittel

Triptane sind die erste Arzneimittelklasse, die spezifisch gegen Migränekopfschmerzen entwickelt wurden. Inzwischen stehen mehrere Wirkstoffe zur Verfügung, die sich in ihrer Stärke sowie in der Geschwindigkeit unterscheiden, mit der die schmerzlindernde Wirkung einsetzt. So ermöglichen sie eine Behandlung, die gut an die individuellen Bedürfnisse der Migränepatienten angepasst werden kann.

Triptane bewirken einerseits, dass sich erweiterte Arterien im Bereich der Hirnhaut (Dura) und des Gehirns wieder zusammen ziehen. Andererseits hemmen Triptane die Freisetzung von gefäßaktiven Neuropeptiden und Botenstoffen, die in der Lage sind, Entzündungen an Gefäßen im Gehirn auszulösen.

Früh handeln!

Triptane können zu jedem Zeitpunkt innerhalb einer Migräneattacke eingenommen werden. Dennoch gilt: Je früher sie eingenommen werden, desto besser wirken sie.

Migränekalender

MONAT		Jahr		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Tag																																					
Beginn (Uhrzeit)																																					
Dauer (Std)																																					
Schmerzstärke	schwach																																				
	mittel																																				
	stark																																				
	sehr stark																																				
Lokalisation des Schmerzes	einseitig																																				
	beidseitig																																				
Schmerzcharakter	pulsierend/pochend																																				
	drückend, dumpf bis ziehend																																				
Angriff zwingt mich zur Änderung meines Tagesablaufs																																					
Schmerzverstärkung bei körperlicher Aktivität																																					
Übelkeit/Erbrechen																																					
Licht-/Lärmüberempfindlichkeit																																					
Tage der Periode (menstruelle Migräne)																																					
Medikamente																																					
Schmerzlinderung innerhalb von 2 Stunden																																					
Schmerzfreiheit innerhalb von 2 Stunden																																					

Ein Migräneanfall sollte sich nach der Einnahme von Medikamenten innerhalb von zwei Stunden deutlich bessern. Ist dies bei Ihnen der Fall oder ist Ihre derzeitige Migränetherapie nicht ausreichend wirksam? Überlegen Sie sich schon vor dem Arztbesuch, ob Sie Ihren Arzt auf weitere Behandlungsmöglichkeiten ansprechen sollten.

Mit der Initiative „Aktiv gegen Migräne!“ möchten wir Ihnen helfen, aktiv an der Verbesserung Ihrer Behandlung mitzuwirken. Beantworten Sie die folgenden Fragen, um herauszufinden, wie zufrieden Sie mit Ihrer Migränetherapie sind:

Wirken meine Migränemedikamente bei den meisten Anfällen immer gleich gut?

Ja Nein

Verswinden meine Kopfschmerzen innerhalb von zwei Stunden nach der Tabletteneinnahme?

Ja Nein

Kann ich spätestens zwei Stunden nach der Tabletteneinnahme wieder meine gewohnten Tätigkeiten aufnehmen?

Ja Nein

Fühle ich mich mit meiner aktuellen Behandlung sicher genug, um meinen Tagesablauf unbeschwert zu planen?

Ja Nein

Auswertung:

Wenn Sie **alle Fragen mit „Ja“** beantwortet haben, können Sie mit Ihrer Migränebehandlung zufrieden sein. Sagen Sie das ruhig auch Ihrem Arzt!

Wenn Sie **eine oder mehrere Fragen mit „Nein“** beantwortet haben, suchen Sie Ihren Arzt auf! Sie sollten sich nicht mit einer „halben Therapie“ zufrieden geben. Sie müssen nicht mit Ihren Kopfschmerzen leben!

Ihr Arzt kann Ihnen weitere Migränemedikamente empfehlen, die schnell und gut gegen Migräneattacken wirken.

Worüber Sie mit Ihrem Arzt sprechen sollten

Die Therapie der Migräne hat in den letzten Jahren deutliche Fortschritte gemacht. Ihr Arzt kann Sie über moderne Behandlungsmethoden informieren. Damit er besser einschätzen kann, wie sehr Sie durch Ihre Migräne beeinträchtigt sind, sollten Sie unbedingt folgende Themen ansprechen:

1. Ihr Arzt beurteilt die Schwere einer Migräne in der Regel anhand der Symptome, die Sie ihm schildern. Sie sollten ihn deshalb unbedingt informieren, welche Auswirkungen eine Migräneattacke bei Ihnen hat – ob Sie z.B. bei der Arbeit beeinträchtigt sind oder sogar ganz zu Hause bleiben müssen.
2. Welche Behandlung Ihr Arzt für Sie wählt, hängt ganz entscheidend von der Schwere und der Häufigkeit Ihrer Migräneattacken ab. Je genauer Sie Ihre Migräneattacken dokumentieren, desto einfacher wird es für Ihren Arzt, für Sie eine schnell wirksame und geeignete Therapie zu finden. (siehe Seite 37)

3. Wenn Ihr Arzt Ihnen ein Medikament verordnet, erwartet er, dass Ihnen dieses Medikament hilft. Spezifische Migränemedikamente sollten innerhalb von zwei Stunden eine deutliche Schmerzlinderung bewirken. Da dies nicht immer der Fall ist, sollten Sie Ihrem Arzt sagen, ob Sie mit der Wirkung zufrieden waren.
4. Eine gute Migränetherapie erkennen Sie daran, dass Sie meist innerhalb von einer Stunde eine Schmerzlinderung verspüren und das Medikament auch gegen Begleitsymptome wie Übelkeit wirkt. Nach zwei Stunden sollten Sie in der Lage sein, Ihren geplanten Aktivitäten wieder nachzugehen.
5. Auch Ärzte freuen sich über ein Dankeschön: Lassen Sie es Ihren Arzt wissen, wenn die Therapie wirksam war.



Tipp: Lassen Sie sich noch heute einen Termin bei Ihrem Arzt geben, um mit ihm über Ihre Migräne und die Möglichkeiten der Migränebehandlung zu sprechen! Sagen Sie ihm, welche Medikamente Sie im Augenblick nehmen und in der Vergangenheit eingenommen haben! Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente verordnen, die Sie schnell von Ihren Kopfschmerzen befreien. Außerdem erfahren Sie, wie Sie weiteren Migräneattacken vorbeugen können.

Schildern Sie Ihre Migränebeschwerden:

Ihr Arzt beurteilt die Schwere Ihrer Migräne in der Regel anhand der Symptome, die Sie ihm schildern. Informieren Sie ihn deshalb unbedingt, welche Auswirkungen eine Migräneattacke bei Ihnen hat – ob Sie beispielsweise bei der Arbeit beeinträchtigt sind oder sogar ganz zu Hause bleiben müssen.

Dokumentieren Sie Ihre Migräne:

Je genauer Sie Ihre Migräne dokumentieren, desto einfacher wird es für Ihren Arzt, für Sie eine schnell wirksame und gute Therapie zu finden. Führen Sie deshalb unbedingt ein Migränetagebuch, z.B. in einem Migränekalender. Ihren persönlichen Migränekalender erhalten Sie hier zum Download.

Selbsthilfegruppen, Expertenforen und Fachgesellschaften unterstützen Migränekranke mit Tipps zur Vorbeugung und Therapie sowie mit Kontakten zu Patientenorganisationen und Migränespezialisten.



Organisationen

MigräneLiga e.V.
Unter der Ruth 9, 65462 Ginsheim-Gustavsburg
Tel.: 06144 2113
www.migraeneliga-deutschland.de

Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Sietwende 20, 21720 Grünendeich
Tel.: 04142 810434
www.schmerzhilfe.de

Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18, 61440 Oberursel
Tel.: 0700 375375375
www.schmerzliga.de

Deutsche Migräne- und
Kopfschmerzgesellschaft e.V.
Prof. Dr. med. Arne May
Institut für systemische Neurowissenschaften
Leiter der Kopfschmerzambulanz
Universitätsklinikum Hamburg (UKE)
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Tel.: 040 428039189
www.dmkg.de

Im Internet

Initiative „Aktiv gegen Migräne!“
Kostenfreie Hotline: 0800 7654322
www.aktivgegenmigraene.de

Migräne-Schule.de
von Prof. Dr. med. Dr. Dipl. Psych. Hartmut Göbel
Direktor der Neurologisch-verhaltensmedizinischen
Schmerzambulanz Kiel
www.migraene-schule.de

Stiftung Kopfschmerz
von Dr. Dietmar Krause
Schönhauser Allee 172a, 10435 Berlin
Diskussionsforum und Informationsbörse
Kopfschmerz mit Ratgeber für Betroffene
www.stiftung-kopfschmerz.de

Perspektiven Migräne
Dr. Schellenberg-Institut für Ganzheitliche Medizin und
Wissenschaft GmbH (IGMW)
Talstraße 29, 35625 Hüttenberg
Tel.: 06403 72112 oder 72164
www.kopfschmerz-forum.de

Kliniken mit Migräneschwerpunkt

Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzlinik Kiel
Prof. Dr. Hartmut Göbel
Heikendorfer Weg 927, 24149 Kiel
Tel.: 0431 20099-0
Fax: 0431 20099-129
E-Mail: info@schmerzlinik.de
www.Schmerzlinik.de

Universität Jena Mitteldeutsches Kopfschmerzzentrum
Dr. med. Peter Storch
Erlanger Allee 101, 07747 Jena
Tel.: 03641 9323510
www.MKJ.UNIKLINIK-JENA.de

Westdeutsches Kopfschmerzzentrum
Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener
Direktor der Klinik für Neurologie
Hufelandstr. 26, 45147 Essen
Tel.: 0201 43696-0
Fax: 0201 43696-33
<http://www.uni-due.de/neurologie/WKZ/klinik.html>

Berolina-Klinik
Migräne und Kopfschmerztherapie
Leitender Oberarzt: Dr. Zoltan Medgyessy
Bültestr. 21, 32584 Löhne/Bad Oeynhausien
Tel.: 05731 782-153
Fax: 05731 782-777
www.klinik-fuer-migraene.de
www.rehaklinik.de

Migräne und Kopfschmerzlinik Königstein
Dr. J. und Dr. R. Brand, Dr. Charly Gaul
Ölmühlweg 31, 61462 Königstein im Taunus
Tel.: 06174-29040
Fax: 06174-2904100
E-Mail: info@migraene-klinik.de

Kopfmerzambulanz Universitätsklinikum Halle
Dr. Torsten Kraya
Regionalbeauftragter der DMKG für Sachsen-Anhalt
Tel.: 0345 5573340
<http://www.medizin.uni-halle.de/neuro/>
E-Mail: torsten.kraya@medizin.uni-halle.de

Oberbayerisches Kopfschmerzzentrum München
Prof Dr. med Andreas Straube
Neurologische Klinik, Ludwig-Maximilians-Universität
München, Klinikum Großhadern
Marchioninistr. 15, 81377 München
Tel.: 089 7095 3900
Fax: 089 7095 3677
E-Mail: Andreas.Straube@med.uni-muenchen.de

