

Migräne – auch in Hessen die häufigste Kopfschmerzform

Frankfurt, 29. Dezember 2017 - Migräne, das bedeutet Pochen im Kopf oft verbunden mit Appetitlosigkeit, Lichtempfindlichkeit und Übelkeit. Fast 5 Prozent der Hessen leiden darunter. Das zeigt der Arztreport der BARMER, der sich auf Versichertendaten aus dem Jahr 2015 stützt. Viele Betroffene greifen aber oft schnell zu Schmerzmitteln. Denn sie wissen nicht, dass ein Übergebrauch zu einem sogenannten sekundären Kopfschmerz führen kann. Aus der vermeintlichen Therapie wird dann unbeabsichtigt die Ursache der Kopfschmerzen. Wer weiß, dass er häufig Migräne hat, sollte das Gespräch mit dem Arzt suchen und vorbeugende Maßnahmen treffen.

Migräne ist die häufigste Kopfschmerzform. Die meisten Patienten sind etwa 40 Jahre alt, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Migräneattacken sind häufig einseitig pulsierend-pochend und nehmen bei körperlicher Aktivität zu. Fast immer leiden die Betroffenen unter Appetitlosigkeit, etwa 80 Prozent zusätzlich unter Übelkeit, etwa die Hälfte sind lärm- und lichtempfindlich. „Der Leidensdruck von Migränepatienten ist besonders hoch, wenn die Schmerzen lang anhalten. In der Regel liegt die Dauer der Attacken zwischen vier und 72 Stunden. Die Lebensqualität wird also sehr stark eingeschränkt“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Migräne ist nicht heilbar, daher bleiben im Akutfall nur die Behandlung der Symptome und prophylaktische Maßnahmen.

Möglichkeiten der Migräneprophylaxe

Um Migräne vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die mit dem Arzt besprochen werden sollten. „Prophylaktische Maßnahmen können die Migräne bei den Betroffenen nicht vollständig vermeiden, aber die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Migräneattacken verringern. Von einer Wirksamkeit der vorbeugenden Therapie spricht man, wenn die Anfallshäufigkeit um mindestens 50 Prozent reduziert wird“, erklärt Marschall. Zum Einsatz können nach ärztlicher Verordnung beispielsweise Medikamente

**Landesgeschäftsstelle
Hessen**

Mainzer Landstraße 277-293
60326 Frankfurt/M.

www.barmer.de/presse-hessen
www.twitter.com/BARMER_HE
presse.hessen@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 333004352230
brigitte.schloeter@barmer.de

wie die Betablocker Metopropol oder Propranolol, aber auch Flunarizin, Topiramat oder Valproninsäure kommen.

Ergänzt werden sollte die medikamentöse Therapie unbedingt durch nichtmedikamentöse Verfahren. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie können Betroffene beispielsweise lernen, in Belastungssituationen auf die Signale des Körpers zu hören. Empfohlen wird auch ein Entspannungstraining, vor allem die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, die Migräne-Patienten möglichst täglich 15 bis 20 Minuten durchführen sollten. „Als vorbeugende Maßnahme gegen Migräne wird auch regelmäßiger Ausdauersport empfohlen. Dabei sollte Leistungsdruck aber unbedingt vermieden werden“, so Marschall. Generell hilft ein ausbalancierter Lebensstil mit einem regelmäßigen Tagesablauf, also auch regelmäßigen Schlaf- und Wach- sowie festen Essenszeiten. Wer seine persönlichen auslösenden Faktoren für Migräne kennt, sollte versuchen, diese zu meiden. Häufig gehört dazu Stress. Aber auch Schlafmangel oder zu viel Schlaf, hormonelle Schwankungen, Lärm, Hunger oder Wetterumschwünge können Migräne auslösen. Marschall rät daher zu einem Kopfschmerztagebuch, anhand dessen man seine persönlichen Risikofaktoren leichter erkennen und vermeiden kann.

Unterstützung mit der Migräne-App „M-sense“

Nachhaltigen Erfolg bei der Kopfschmerzprävention verspricht die von der BARMER geförderte neue Migräne- und Kopfschmerz-App M-sense. Sie hilft, die individuellen Ursachen festzustellen und analysiert den genauen Verlauf der Beschwerden. Informationen zur App gibt es unter <https://m-sense.de>