

Pressemitteilung

4,7 Prozent der Niedersachsen mit Migräne Prophylaxe gegen das Pochen im Kopf

Hannover, 29. Januar 2018 - Menschen, die häufig unter Migräne leiden, greifen oft schnell zu Schmerzmitteln. Viele wissen aber 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, 4,7 Prozent der Niedersächsinen und Niedersachsen sowie 4,1 Prozent der Menschen in Bremen sind mit der Diagnose ‚G 43‘ in ärztlicher Behandlung“, so Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER. 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 unter Erbrechen, Lärmempfindlichkeit und sind lichtempfindlich.

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 Sander. Zum Einsatz können nach ärztlicher Verordnung beispielsweise Medikamente wie die Betablocker 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“, betont Sander. Generell hilft ein ausbalancierter Lebensstil mit einem regelmäßigen Tagesablauf, also auch regelmäßigen Schlaf- und Wach- sowie festen Essenszeiten. Wer

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:
Postfach 05 29
30005 Hannover

Neue Besucheranschrift:
Goseriede 4/Gebäudeteil C
30159 Hannover

www.barmer.de/p006135
www.twitter.com/BARMER_NIHB
presse.ni.hb@barmer.de

Michael Erdmann
Tel.: 0800 333 004 654 432
michael.erdmann@barmer.de

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. Sander rät daher zu einem Kopfschmerztagebuch, anhand dessen man seine persönlichen Risikofaktoren leichter erkennen und vermeiden kann.

Migräne-App „M-sense“

Nachhaltigen Erfolg bei der Kopfschmerzprävention verspricht die von der BARMER geförderte 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>