

walk



Migräne

verstehen & behandeln

Gemeinsam erfolgreich!



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie leiden unter wiederkehrenden migräneartigen Kopfschmerzen? Sie möchten mehr über die Erkrankung Migräne wissen und erfahren, was Sie dagegen tun können?

In Ihren Händen halten Sie eine Broschüre, in der Ihnen das Krankheitsbild der Migräne verständlich erklärt und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten erläutert werden. Sie finden darin auch einen Selbsttest, der Hinweise darauf geben kann, ob bei Ihnen eine Migräne vorliegt und um welche Form der Migräne es sich handeln könnte. Aber ganz gleich, an welcher Form der Migräne Sie möglicherweise leiden: Es ist wichtig, dass Sie gut informiert sind und die Vorgänge in Ihrem Körper verstehen. So können Sie sich besser mit Ihrer Erkrankung und Ihrer Therapie auseinandersetzen und erreichen, dass Sie Ihren Alltag bestimmen und nicht die Migräne.

Die Broschüre enthält neben umfassenden Informationen auch Anregungen und Tipps für das Leben mit Migräne. Wichtigste Ansprechperson für alle Fragen rund um die Erkrankung ist und bleibt jedoch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr AbbVie Care-Team

Inhaltsverzeichnis

Krankheitsbild

- 6** Was ist Migräne?
- 7** Wie häufig ist Migräne in der Bevölkerung?
- 8** Welche Symptome können bei Migräne auftreten?
- 11** Welche Formen der Migräne gibt es?
- 14** Was ist eine Migräne mit Aura?
- 16** Wie verläuft eine Migräneattacke?
- 18** Was sind die Ursachen einer Migräne?
- 20** Welche Auslöser für eine Migräneattacke gibt es?

Episodische und chronische Migräne

- 23** Was ist der Unterschied zwischen episodischer und chronischer Migräne?
- 24** Wie werden episodische und chronische Migräne diagnostiziert?

Behandlungsmöglichkeiten

- 25** Wie kann man eine Migräne behandeln?
- 31** Was sind meine persönlichen Behandlungsziele?

Gut leben mit Migräne

- 36** Welche nicht medikamentösen Maßnahmen gibt es?
- 40** Wo finde ich weitere Informationen zu Migräne?
- 42** Selbsttest: Habe ich Migräne?

Krankheitsbild

Was ist Migräne?

Es handelt sich bei Migräne um eine genetisch beeinflusste, komplexe neurologische Störung, die durch Episoden von mittelschweren bis schweren Kopfschmerzen gekennzeichnet ist. Das ist auch der Grund, warum Migräne mehr ist als „nur“ Kopfschmerz.

Kopfschmerzattacken stellen zwar das Hauptsymptom einer Migräne dar, oft treten aber auch begleitende Beschwerden wie zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen sowie eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht und Gerüchen auf. Es können auch andere Symptome vorkommen oder die Kopfschmerzen können ausbleiben. Mehr Informationen zu häufigen Symptomen, die eine Migräne begleiten, finden Sie ab Seite 8.

Im Gegensatz zu einer Migräne ohne Aura kommt es bei einer Migräne mit Aura oft schon vor dem Einsetzen der Kopfschmerzen zu verschiedenen Beschwerden. Mehr zur Migräne mit Aura und den Aura-Symptomen erfahren Sie auf Seite 14.

Migräne ist eine Krankheit, die je nach Ausprägung den Alltag und die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Häufig geht zum Beispiel wertvolle Zeit mit der Familie oder mit dem Freundeskreis verloren, weil sich ein Migräneanfall anbahnt. Oft ist auch das Berufsleben betroffen, da eine Migräne zu regelmäßigen Abwesenheiten und einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit führen kann.

Allein die Angst vor dem nächsten Migräneanfall kann einen normalen Tagesablauf verhindern!

Wie häufig ist Migräne in der Bevölkerung?

Migräne betrifft viele Menschen in Deutschland. Nach einer Umfrage des Robert Koch-Instituts sind etwa 15 von 100 Frauen und 6 von 100 Männern von Migräne betroffen. Das bedeutet, dass hierzulande rund 8 Millionen Menschen an Migräne leiden.

Ihre erste Migräneattacke erleiden die meisten Frauen bereits zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr und Männer im Alter von 16 bis 20 Jahren. Die Migräne erreicht bezüglich Häufigkeit und Schwere der Attacken ihren Höhepunkt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr und klingt ab dem 55. Lebensjahr langsam ab. Episodische Migräne kommt fast zehnmal häufiger vor als chronische Migräne.



Schon gewusst?

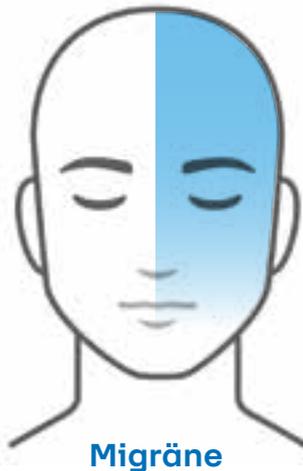
Weltweit sind mehr als eine Milliarde Menschen von Migräne betroffen.

Welche Symptome können bei Migräne auftreten?

Kopfschmerzen

Charakteristisch für Migräne sind wiederkehrende Kopfschmerzattacken. Kopfschmerzen bei Migräne unterscheiden sich jedoch von anderen Kopfschmerzen, wie zum Beispiel Spannungskopfschmerzen. Bei Migräne setzen die Schmerzen in der Regel plötzlich ein und sind meist ...

- nur auf einer Kopfseite
- pulsierend oder pochend
- mittel bis sehr stark
- stärker bei körperlicher Bewegung (wie beim Treppensteigen oder Bücken)



Begleitsymptome

Bei einer Migräneattacke kann es zu weiteren Beschwerden kommen, den sogenannten Begleitsymptomen oder Begleitbeschwerden. Dazu zählen ...

- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Lichtempfindlichkeit
- Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit
- Allgemeines Krankheitsgefühl
- Erhöhtes Ruhebedürfnis
- Appetitlosigkeit
- ...

Jeder Mensch erlebt einen Migräneanfall anders, es müssen nicht immer alle Begleitsymptome auftreten.

Unbehandelt kann eine **Attacke zwischen 4 und 72 Stunden dauern**. In der Regel verschlimmern sich Migräneattacken bei körperlicher Aktivität oder bei Kopfbewegungen. Neben den typischen Kopfschmerzen können bei einer Migräne auch Schmerzen im Gesicht und Nacken sowie im Bereich der Augen oder an den Zähnen auftreten.



Schon gewusst?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Migräne eine der am stärksten einschränkenden Erkrankungen des Menschen.



Welche Formen der Migräne gibt es?

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS = International Headache Society) beschreibt in ihrem Katalog zur Klassifikation von Kopfschmerzerkrankungen (ICHD) zahlreiche verschiedene Kopfschmerzarten, darunter die Migräne.

Zwei **Hauptformen der Migräne** sind nach ICHD die Migräne ohne Aura und die Migräne mit Aura.



Migräne ohne Aura

Bei der Migräne ohne Aura handelt es sich um die häufigste Form der Migräne, die früher auch als einfache Migräne bezeichnet wurde. Es treten Kopfschmerzen und Begleiterscheinungen auf, jedoch keine Sehstörungen oder andere typische Symptome einer Migräne mit Aura.



Migräne mit Aura

Die Migräne mit Aura macht sich durch Aura-typische Symptome bemerkbar, die noch vor dem Eintritt von Kopfschmerzen und Begleiterscheinungen auftreten können. Dazu gehören Seh-, Sprech- und Gefühlsstörungen. Mehr zu den Anzeichen einer Migräne mit Aura erfahren Sie auf Seite 14 dieser Broschüre.

Eine weitere Klassifizierung wird anhand der Häufigkeit der Migräneanfälle beziehungsweise der Anzahl an Migräne- und Kopfschmerztagen im Monat vorgenommen, sodass zwischen **episodischer und chronischer Migräne** unterschieden wird. Dabei kann es sich grundlegend um eine Migräne mit oder ohne Aura handeln.

Episodische Migräne

Bei einer episodischen Migräne leiden Betroffene an **bis zu 14 Tagen** im Monat an Kopfschmerzen.

Chronische Migräne

Bei einer chronischen Migräne bestehen seit 3 Monaten oder länger Kopfschmerzen an mindestens **15 Tagen im Monat, davon 8 oder mehr Tage** mit migränetytischen Symptomen.

Mehr Informationen zu episodischer und chronischer Migräne finden Sie ab Seite 23.

Zu den weiteren Migränearten gehört die **hemiplegische Migräne**, das ist eine Migräne mit Aura und zusätzlichen Bewegungsstörungen, wie beispielsweise Schwäche, Lähmungen oder Taubheitsgefühlen. Bei der **Augenmigräne** handelt es sich um eine Migräne mit Aura, bei der begleitend Sehstörungen auf einem Auge, wie vorübergehende Gesichtsfeldausfälle oder Flimmern auftreten können.

Bei einer **vestibulären Migräne** leiden die Betroffenen außerdem an Gleichgewichtsstörungen, beispielsweise Schwindel. Die **hormonell bedingte Migräne** kann bei Frauen abhängig vom Menstruationszyklus auftreten. Darüber hinaus gibt es weitere weniger häufige Migräneformen, die nicht im Rahmen dieser Broschüre beschrieben werden.



Gut zu wissen!

Manche Migränearten können auch **ohne Kopfschmerzen** auftreten, man spricht dann auch von einer „stillen Migräne“. Dazu gehören zum Beispiel die Augenmigräne und die Migräne mit Aura.

Was ist eine Migräne mit Aura?

Bei etwa 10 bis 15 Prozent der Menschen mit Migräne kündigt sich die nächste Migräne mit einer sogenannten Aura an. Das bedeutet, **vor einer Migräneattacke** nehmen die Betroffenen die folgenden **Anzeichen** wahr:

- **Sehstörungen**, zum Beispiel verschwommene, flimmernde Figuren sowie Lichtblitze sehen
- **Missempfindungen** wie Kribbeln im Gesicht, Taubheits- oder Schwächegefühl in Armen oder Beinen
- **Sprech- und Wortfindungsstörungen**, die sich beispielsweise durch eine beeinträchtigte Aussprache oder die falsche Verwendung von Wörtern bemerkbar macht

Die Beschwerden einer Aura können sich stufenweise im Körper ausbreiten und betreffen oft nur eine Kopf- oder Körperseite. Eine Aura kann fünf Minuten bis zu einer Stunde dauern. Zeitgleich mit der Aura oder innerhalb der folgenden Stunde setzen in der Regel die Kopfschmerzen ein.

Eine Aura kann **auch ohne anschließende Kopfschmerzen** auftreten und eher schwach ausfallen. So werden Sehstörungen zwar wahrgenommen, aber nicht mit einer Migräne in Verbindung gebracht. Generell klingen Beschwerden einer Aura von allein wieder ab und sind nicht gefährlich. Noch ist nicht bekannt, wie das Auftreten einer Aura und die Kopfschmerzen zusammenhängen.



Tipp: Kopfschmerztagebuch

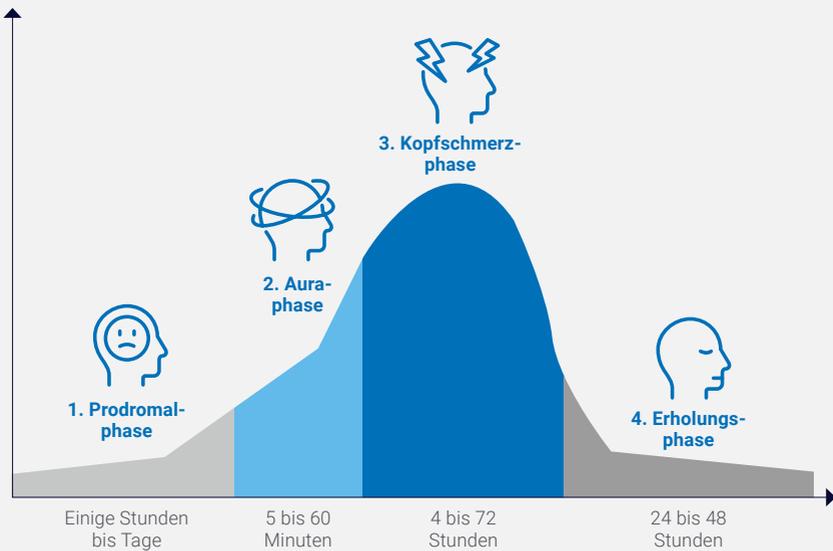
Für eine umfassende Diagnose ist es wichtig, dass Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Ihre Symptome genau kennt. Dokumentieren Sie sich diese im Alltag am besten in einem Kopfschmerztagebuch, das Sie zu Ihrer Besprechung mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt mitnehmen. Wenn Sie während eines akuten Migräneanfalls nicht in der Lage sind, Ihre Symptome zu dokumentieren, bitten Sie Ihre Angehörigen, diese festzuhalten. Vielleicht hilft es Ihnen auch, die Symptome mit dem Handy auf Video festzuhalten.

Ein Kopfschmerztagebuch können Sie ganz einfach hier herunterladen!
www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch



Wie verläuft eine Migräneattacke?

Der Verlauf eines Migräneanfalls lässt sich in vier Phasen unterteilen.



1. Die sogenannte **Prodromalphase** ist die früheste Phase einer Migräne. Sie kann bei einer Migräne ohne Aura der Kopfschmerzphase um Stunden bis Tage vorausgehen. Bei einer Migräne mit Aura tritt sie vor der Auraphase auf. Symptome in der Prodromalphase umfassen beispielsweise Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken oder ungewöhnlichen Hunger sowie Nackenschmerzen.
2. Nach der Prodromalphase **kann** sich bei einer Migräne mit Aura die **Auraphase** anschließen. Sehstörungen, Schwäche, Taubheit sowie ein Kribbeln im Gesicht oder in den Gliedmaßen sind typische Symptome. Die Phase einer Aura dauert meist zwischen fünf Minuten bis zu einer Stunde. Normalerweise setzt nach dem Abklingen der Aura – gelegentlich auch gleichzeitig – der Kopfschmerz ein.

3. Mit der **Kopfschmerzphase** beginnt der eigentliche migräneartige Kopfschmerz, der mit den typischen Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit einhergeht. Am Ende der Phase hören die Kopfschmerzen häufig auf zu pulsieren und gehen in einen gleichbleibenden Schmerz über. Die Schmerzphase kann 4 bis 72 Stunden andauern.

4. In der **Erholungsphase** verschwinden die Symptome allmählich und die Migräne klingt langsam ab. Über einen Zeitraum von 24 Stunden fühlen sich Betroffene oft müde und erschöpft und benötigen mehr Schlaf als üblich.



Gut zu wissen!

Nicht jeder Mensch mit Migräne durchlebt zwangsläufig alle Phasen. Nur bei etwa 30 Prozent der Betroffenen kündigen sich die Kopfschmerzepisoden mit weiteren Symptomen an. Daneben gibt es auch Migräneanfälle, die nur mit einer Aura aber ohne Kopfschmerzen einhergehen.

Was sind die Ursachen einer Migräne?

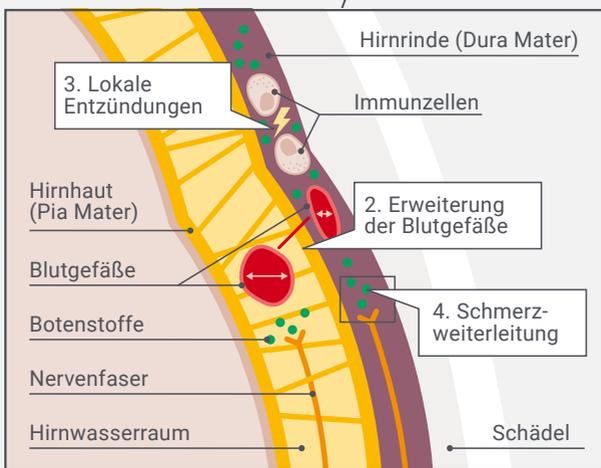
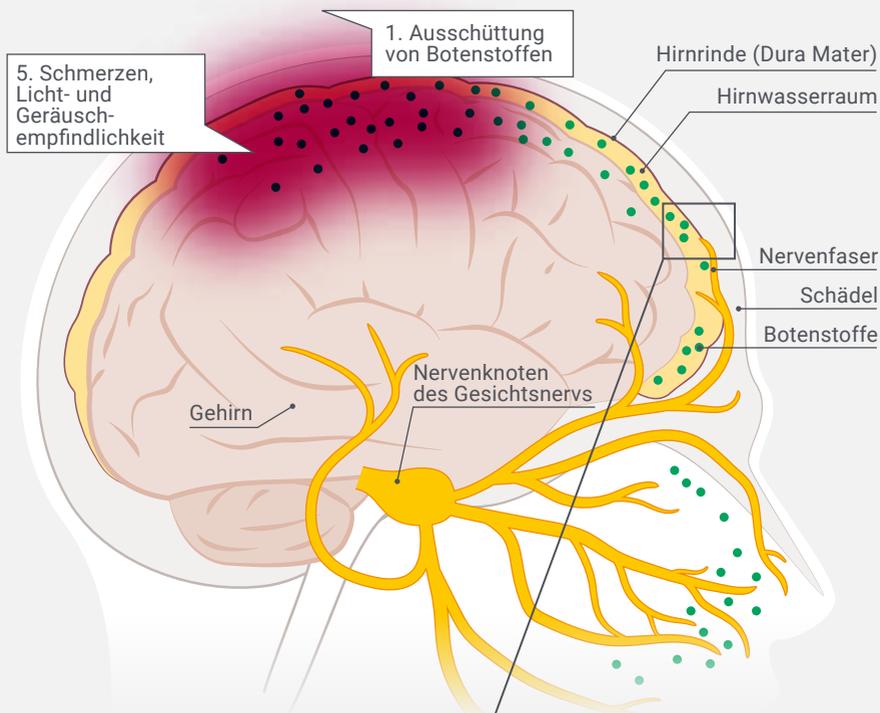
Die genauen Ursachen der Migräne sind noch nicht vollständig erforscht.

Es gibt verschiedene Theorien zu möglichen Ursachen, wie zum Beispiel entzündliche Reaktionen an den Blutgefäßen, ein ungünstiger Lebensstil und die individuelle Schmerzverarbeitung. Auch genetische Einflüsse, also angeborene Besonderheiten, werden diskutiert.

Sicher ist, dass Migräne eine **neurologische Erkrankung mit einem komplexen Mechanismus** ist. Bekannt ist auch, dass das Gehirn von Menschen mit Migräne empfindlicher auf Reize reagiert. Es bleibt auch dann in Alarmbereitschaft, wenn ein Reiz mehrfach nacheinander wiederholt wird. Bei Menschen ohne Migräne lässt diese Empfindlichkeit hingegen nach, wenn derselbe Reiz öfter auftritt.

Was passiert bei einem Migräneanfall?

1. Bei einem Migräneanfall werden verschiedene **Botenstoffe** im Gehirn ausgeschüttet.
2. Die Botenstoffe führen dazu, dass sich in den Hirnhäuten die **Blutgefäße erweitern**.
3. Zusätzlich fördern die Botenstoffe **entzündliche Reaktionen**.
4. Es entsteht eine Entzündung an den Blutgefäßen der Hirnhäute. Dabei werden Nervenzellen gereizt und **pulsierender und pochender Kopfschmerz** setzt ein.
5. Darüber hinaus kann es während einer Migräneattacke zu einer gestörten Signalübertragung zwischen Nervenzellen im Gehirn kommen, was zu den typischen neurologischen Beschwerden wie **Sehstörungen, Übelkeit und Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen** führt.



Welche Auslöser für eine Migräneattacke gibt es?

Als Trigger („Auslöser“) werden Einflussfaktoren bezeichnet, die die Entstehung einer Migräne begünstigen.

Dazu zählen unter anderem der Genuss von bestimmten Lebensmitteln, Einflüsse aus der Umwelt oder auch der aktuelle Gemütszustand. Was als Trigger wirkt, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Oft sind es mehrere Trigger, die gemeinsam migränetypische Symptome auslösen können.

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihre Kopfschmerzen mit einem der Auslöser zusammenhängen? Oder sind Ihnen Trigger aufgefallen, die hier nicht genannt sind? Dokumentieren Sie am besten alle Beobachtungen möglichst genau in Ihrem Kopfschmerztagebuch und nehmen dieses beim nächsten Termin mit zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Tipp: Kopfschmerztagebuch

Um Ihre persönlichen Trigger zu erkennen, kann Ihnen das Führen eines Kopfschmerztagebuches helfen. Darin können Sie zum Beispiel notieren, ob Sie besonders viel Stress hatten, was Sie gegessen oder getrunken haben oder ob sich etwas in Ihrem Tagesablauf verändert hat und wie sich das auf Ihre Kopfschmerzen ausgewirkt hat.

Ein Kopfschmerztagebuch zum Download finden Sie unter **www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch**.



Häufige Auslöser einer Migräne



Innere Faktoren

- Hormonelle Schwankungen
- Stress
- Innere Anspannung
- Nervosität



Alltag und Umgebung

- Unregelmäßige Schlafens- und Essenszeiten
- Grelles Licht
- Laute Geräusche
- Starke Gerüche
- Wetterumschwung



Essen und Trinken

- Alkohol, Kaffee
- Bestimmte Nahrungsmittel wie Käse und Schokolade
- Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln
- Nährstoffmangel
- Unzureichende Flüssigkeitszufuhr



Gut zu wissen!

Die Migräneerkrankung kann sich im Laufe des Lebens ändern. Einerseits kann eine nicht richtig behandelte episodische Migräne mit der Zeit schlimmer werden und in eine chronische Migräne übergehen. Andererseits muss eine chronische Migräne nicht lebenslang bestehen bleiben. Es ist möglich, dass die Häufigkeit der Beschwerden mit zunehmendem Alter sinkt und eine chronische Migräne in eine episodische Migräne übergeht oder sogar ganz verschwindet.

Episodische und chronische Migräne

Was ist der Unterschied zwischen episodischer und chronischer Migräne?

Mit Blick auf die Häufigkeit der Migräneanfälle unterscheidet man zwei Typen von Migräne, die episodische und die chronische Migräne.

Bei einer **episodischen Migräne** lassen sich die migräneartigen Kopfschmerzen deutlich voneinander abgrenzen. Auf eine Migräne-episode folgt also eine Art Ruhephase. Der Abstand zwischen zwei Anfällen kann Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre betragen. Laut Definition können von episodischer Migräne Betroffene an bis zu 14 Tagen im Monat an Kopfschmerzen leiden. Das bedeutet, dass jede Migräne mit weniger als 15 Kopfschmerztagen im Monat als episodische Migräne bezeichnet werden kann.

Bei manchen Menschen mit Migräne nehmen die Tage mit migräneartigen Kopfschmerzen über die Zeit jedoch immer mehr zu, bis sie schließlich nahezu ohne Pause ineinander übergehen. Eine **chronische Migräne** liegt vor, wenn Sie seit mindestens 3 Monaten an mehr als 15 Tagen pro Monat Kopfschmerzen haben und davon an mindestens 8 Tagen die Kopfschmerzen migräneartig sind.

Wie werden episodische und chronische Migräne diagnostiziert?

Die Diagnose einer Migräne wird anhand eines Gespräches (Anamnese) und einer Untersuchung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gestellt. Diese fragen Sie nach der Schwere und Häufigkeit der Migränesymptome sowie nach begleitenden Beschwerden und dem Medikamentenkonsum. Einen speziellen Migränetest gibt es nicht. Bildgebende Untersuchungsverfahren wie zum Beispiel die Magnetresonanztomografie (MRT) können zum Einsatz kommen, um andere Ursachen für die Kopfschmerzen auszuschließen.

Ein Kopfschmerztagebuch hilft

Ein Tagebuch kann helfen, Verhaltensmuster und Auslöser für die Migräne zu erkennen und ermöglicht, gezielt daran zu arbeiten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie, welche Behandlungen in Frage kommen. Gemeinsam besprechen Sie, welche Behandlung am besten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt.



Tipp:

Ein Kopfschmerztagebuch können Sie ganz einfach hier herunterladen!

www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch



Behandlungsmöglichkeiten

Wie kann man eine Migräne behandeln?

Bei einer Migräne stehen Ihnen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Sie dienen dazu, Ihre akuten Migränesymptome zu lindern und zukünftige Migräneattacken abzuschwächen bzw. ihre Häufigkeit zu verringern.

Fachleute empfehlen bei Migräne eine Behandlung, die auf mehreren Säulen beruht. Neben der medikamentösen Behandlung gibt es sogenannte nicht medikamentöse Maßnahmen.

Zu den nicht medikamentösen Maßnahmen gehören zum Beispiel Psychotherapie, Entspannungsverfahren und regelmäßige Bewegung. Zusätzlich können auch vermeintlich kleine Dinge im Alltag einen Beitrag leisten, damit es Ihnen besser geht. Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Ernähre ich mich gesund und ausgewogen?
- Esse ich regelmäßig und trinke ich ausreichend?
- Schlafe ich genug?
- Sorge ich zwischendurch für kleine Ruhepausen?
- Was würde mir jetzt guttun? Was brauche ich?

Die passende Praxis oder Klinik finden

Wenn Sie häufig Kopfschmerzen haben, ist eine ärztliche Abklärung ratsam. Am besten wenden Sie sich direkt an Ärztinnen oder Ärzte, die auf Kopfschmerzen spezialisiert sind. Sie können auch in Ihrer Hausarztpraxis nach einer Überweisung fragen.



Tipp: Suche nach spezialisierten Ärztinnen und Ärzten

Eine Liste mit Expertinnen und Experten für Kopfschmerzen, die ärztlich, psychotherapeutisch oder physiotherapeutisch tätig sind, finden Sie zum Beispiel bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter www.dmkg.de/kopfschmerz-experten. Neben niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten finden Sie dort auch Listen mit Kopfschmerzkliniken und Kopfschmerzambulanzen.

Auch die MigräneLiga bietet Informationen zu spezialisierten Kliniken und Fachleuten unter www.migraeneliga.de/arzte-und-kliniken.



Ärztinnen und Ärzte, die auf Kopfschmerzen spezialisiert sind, können ...

- helfen, die richtige Diagnose zu stellen und Ihre Krankheit zu benennen.
- gemeinsam mit Ihnen die für Sie passende Behandlung finden.
- Sie dabei unterstützen, dass die Kopfschmerzen nicht Ihren Alltag bestimmen.



Wie kann man eine Migräneattacke behandeln?

Schmerzmedikamente

Bei einer akuten Migräneattacke ist das Therapieziel, dass Ihre Schmerzen und mögliche Begleitbeschwerden wie Übelkeit schnell wieder nachlassen.

Zur Behandlung können verschiedene Medikamente geeignet sein, die sich vor allem nach der Stärke Ihrer Beschwerden richten, wie zum Beispiel:

- **Schmerzmittel**
darunter Ibuprofen, Acetylsalicylsäure und Paracetamol
- **Triptane**
gefäßverengende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe
- **Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen**
Arzneistoffe, welche die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Dopamin abschwächen oder aufheben

Schmerzbehandlung: Was ist wichtig zu wissen?

Klassische Schmerzmittel und Triptane sind Optionen für die kurzfristige Einnahme bei akuten Schmerzen. Sie dürfen nicht längerfristig eingenommen werden.

Das gilt sowohl für Medikamente, die Sie auf Rezept erhalten, als auch für freiverkäufliche Medikamente aus der Apotheke. Bei zu häufigem Gebrauch können die Medikamente selbst zu Kopfschmerzen führen, auch „Medikamentenübergebrauchskopfschmerz“ genannt. Daher empfehlen Fachleute, Triptane und Schmerzmittel mit mehreren Wirkstoffen nicht häufiger als 10 Tage pro Monat einzunehmen. Klassische Schmerzmittel sollten Sie nicht häufiger als 15 Tage pro Monat einnehmen.



Gut zu wissen!

Triptane sind Medikamente, die speziell für Migräne entwickelt wurden. Sie kommen zum Beispiel bei stark ausgeprägten Kopfschmerzen zum Einsatz.

Welche Prophylaxe- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bestimmte Arzneimittel können die Anzahl und die Schwere von Migräneattacken langfristig verringern.

Dazu gehören zum Beispiel:

- **Blutdrucksenker**
- **Antiepileptika/Antikonvulsiva**
- **nicht selektive Monoamin-Rückaufnahme-Hemmer**
- **CGRP-Antikörper**
gerichtet gegen CGRP oder den CGRP-Rezeptor
- **Neuromodulatoren**
Botulinumtoxin Typ A
- **Small Molecules**
wie Gepante, gerichtet gegen den CGRP-Rezeptor

Vielleicht fragen Sie sich, weshalb unter anderem Medikamente, die normalerweise bei Herzkrankheiten oder Muskelkrämpfen zum Einsatz kommen, bei Migräne helfen können? Das liegt an ihrem Wirkmechanismus. Die Medikamente blockieren zum Beispiel bestimmte Botenstoffe der Nervenzellen, die auch bei der Schmerzentstehung oder Schmerzweiterleitung eine Rolle spielen. Einige der oben genannten Medikamente sind hingegen speziell zur Vorbeugung (Prophylaxe) der Migräne entwickelt worden.



Ob eines der oben genannten Medikamente für die Behandlung Ihrer Migräne infrage kommt, besprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was sind meine persönlichen Behandlungsziele?

Was ist Ihnen bei der Behandlung wichtig? Was möchten Sie erreichen? Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich bewusst machen, was Ihr persönliches Behandlungsziel ist.

Ganz bestimmt steht erstmal die Milderung der Migräne für Sie im Vordergrund. Doch was bedeutet das ganz konkret für Ihr Leben? Wieder regelmäßiger arbeiten gehen, Verabredungen wahrnehmen oder eine Fahrradtour mit der Familie können Ziele sein. Selbstbestimmter durchs Leben gehen, den Alltag wieder aktiver gestalten können und sich belastbarer fühlen. Dieser Zustand sollte dann möglichst dauerhaft aufrechterhalten werden.

Ihr individuelles Behandlungsziel formulieren, ist eine gute Grundlage dafür, den Erfolg Ihrer Behandlung zu messen.

Damit Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Bedürfnisse versteht und weiß, was Sie von der Behandlung erwarten, ist Ihre Mithilfe gefragt. Teilen Sie mit, was Sie sich von der Behandlung wünschen und welche Erfahrungen Sie womöglich schon gemacht haben. So können Sie gemeinsam überprüfen, ob das gewünschte Behandlungsziel erreicht wurde oder ob Sie die Behandlung anpassen möchten.

Wie kann ich mein Behandlungsziel festlegen?

Ein Ziel vor Augen zu haben, motiviert und gibt Kraft, am Ball zu bleiben. Zum Beispiel bei längerfristigen Behandlungen oder der Vermeidung von Triggern, die einen Migräneanfall auslösen können. Zudem fällt es dann häufig leichter, die eigenen Wünsche und Erwartungen im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu formulieren.

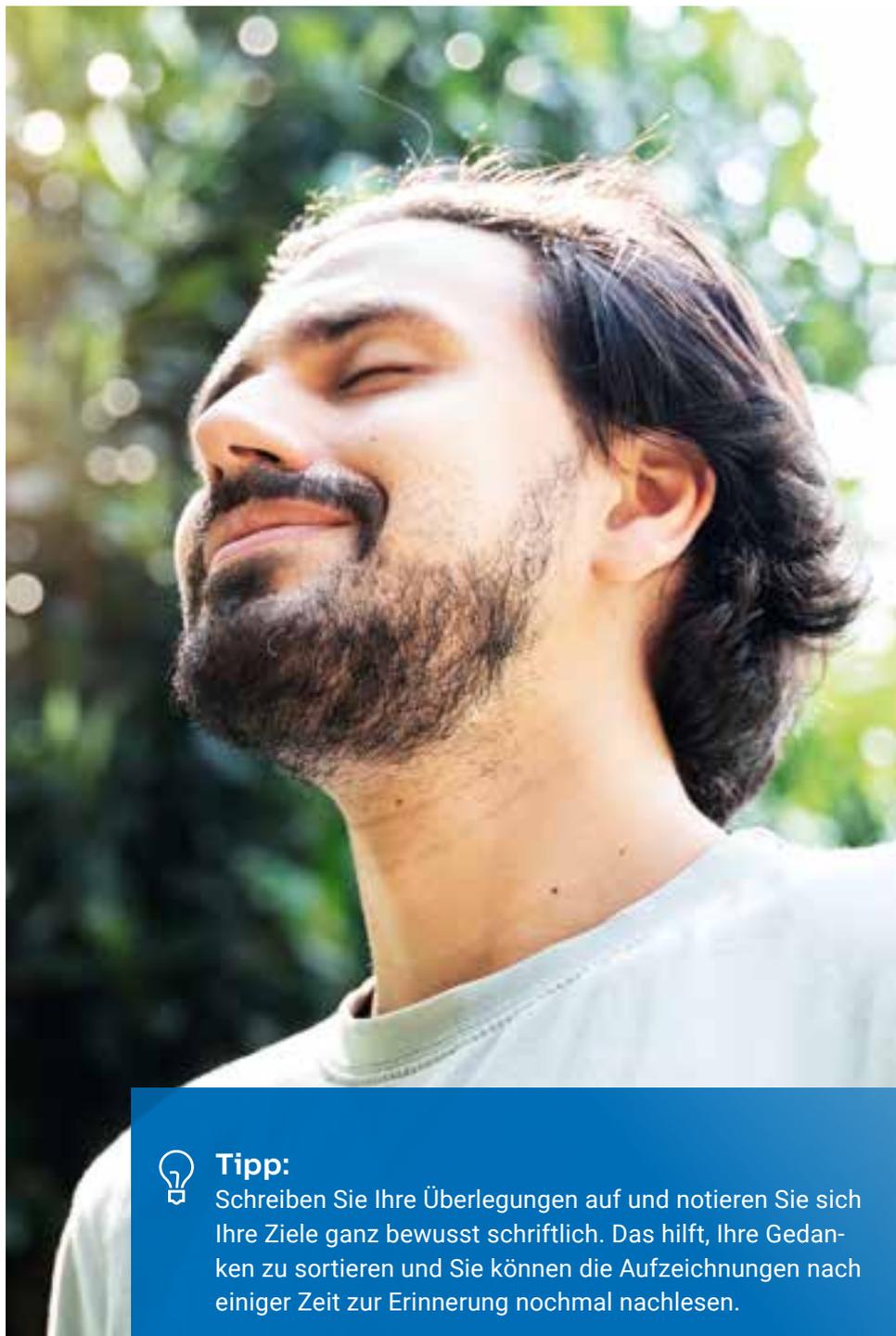
Wo auch immer Sie mit Ihrer Migräne und der Behandlung stehen: Bleiben Sie dran! Auch wenn Sie bisher erfolglose Erfahrungen gemacht haben und Ihre Krankheit Sie bereits seit Jahren begleitet, kommunizieren Sie offen Ihre Wünsche und Erwartungen an die Behandlung.

Lassen Sie nicht locker, bis Sie die Behandlung finden, die Ihnen hilft. Es lässt sich viel erreichen!



Folgende Tipps und Fragen können Ihnen als Anregung dabei helfen, gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein realistisches Behandlungsziel festzulegen.

- Setzen Sie sich nicht unter Druck. Gehen Sie wohlwollend und fürsorglich mit sich um.
- Wählen Sie Ihr Ziel so, dass Sie es auch erreichen können. Was ist realistisch? Auch kleine Schritte führen weiter.
- Benennen Sie Ihr Behandlungsziel möglichst konkret. Was genau möchten Sie erreichen?
- Formulieren Sie Ihr Ziel positiv. Zum Beispiel: „Ich möchte erreichen, dass ...“ anstatt „Ich möchte nicht mehr ...“
- Gibt es Zwischenziele, die sich schneller erreichen lassen und für Erfolgserlebnisse sorgen?
- Was brauchen Sie, um Ihr Behandlungsziel zu erreichen? Wer kann Ihnen dabei helfen?
- Sprechen Sie mit anderen Betroffenen, um sich für eine Behandlung zu motivieren.

**Tipp:**

Schreiben Sie Ihre Überlegungen auf und notieren Sie sich Ihre Ziele ganz bewusst schriftlich. Das hilft, Ihre Gedanken zu sortieren und Sie können die Aufzeichnungen nach einiger Zeit zur Erinnerung nochmal nachlesen.



Tipp: Wer kann mich zum Ziel begleiten?

Denken Sie einmal darüber nach, wer Ihnen dabei helfen könnte, Ihre Ziele zu erreichen. Ist es eine vertraute Person aus der Familie oder dem Freundeskreis? Oder möchten Sie sich lieber an eine Selbsthilfegruppe wenden und mit anderen Betroffenen Ihre Wünsche, Träume und Bedürfnisse besprechen? Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt und das Praxisteam stehen Ihnen ebenfalls als Ansprechpartner*in zur Verfügung.

Was ist mir wichtig?

Welche Veränderungen wünschen Sie sich? Überlegen Sie sich, was Sie sich von der Behandlung wünschen, welche Tätigkeiten oder Aktivitäten wieder möglich sein bzw. leichter fallen sollen.

Legen Sie Ihr persönliches Behandlungsziel fest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind kleinere Zwischenziele auf dem Weg zum Behandlungsziel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gut leben mit Migräne

Welche nicht medikamentösen Maßnahmen gibt es?

Verschiedene Behandlungen ohne den Einsatz von Medikamenten können wohltuend sein, eine medikamentöse Therapie unterstützen und den Umgang mit den Schmerzen erleichtern. Die positiven Auswirkungen der nicht medikamentösen Maßnahmen entfalten sich besonders dann, wenn Sie sie regelmäßig in Ihren Alltag einbauen.



Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Stress entsteht und was es für Strategien zur Bewältigung gibt? Die virtuelle Hochschule Bayern **bietet einen kostenfreien Onlinekurs zum Thema „Stressmanagement“** an. Geben Sie einfach auf www.vhb.org in der Suche „Stressmanagement“ ein.





Psychologische Verfahren

Fachleute empfehlen, dass eine Behandlung mit Medikamenten von psychologischen Verfahren begleitet wird. Dazu gehört zum Beispiel eine bestimmte Form der Psychotherapie, die kognitive Verhaltenstherapie. Dabei können Sie gemeinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten Strategien entwickeln, mit der Erkrankung und den Herausforderungen im Alltag umzugehen.



Entspannung

Mithilfe von Entspannungsverfahren können Sie innere Anspannung loslassen und Ruhe finden. Zusätzlich können sich Entspannungsverfahren lindernd auf Ängste und die Schmerzwahrnehmung auswirken. Informieren Sie sich über mögliche Angebote in Ihrer Nähe oder Onlineangebote. Vielleicht kann auch Ihre Krankenkasse unterstützen, fragen Sie dort gern nach.

Auswahl empfohlener Entspannungsverfahren bei Migräne

Autogenes Training

Durch Wiederholung von kurzen Sätzen oder Suggestionen wird eine selbst herbeigeführte Entspannung von Körper und Geist erreicht.

Progressive Muskelentspannung

Das willentliche und bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann zu einem Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers führen.

Atemtechniken

Durch bewusstes Luftholen und tiefes Atmen lässt sich Anspannung abbauen.

Achtsamkeitstraining

Der Schwerpunkt der Achtsamkeit liegt darin, sich und die Umwelt wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. So schaffen Sie einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion und können zum Beispiel bei Stress ruhiger bleiben.



Ernährung

Es gibt Menschen, bei denen bestimmte Lebens- und Genussmittel wie Käse, Schokolade oder Rotwein Migräneanfälle fördern können. Das ist aber vergleichsweise selten. Häufiger ist hingegen, dass bei beginnender Migräne Heißhunger auftritt. Wenn Sie diesem nachgeben, kann es sein, dass die Attacke dadurch erst ausgelöst oder verstärkt wird. Allgemein lässt sich festhalten: Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen und abwechslungsreich. Eine spezielle Diät oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sind in der Regel nicht nötig. Besprechen Sie einen möglichen zusätzlichen Nährstoffbedarf mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Flüssigkeit

Achten Sie auch auf Ihre Trinkmenge. Fachleute empfehlen bei Migräne mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Bei weiteren Gesundheitsproblemen berät Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt individuell, was für Sie geeignet ist.



Bewegung

Während der Migräne ist für die meisten Menschen an Sport nicht zu denken. Anders sieht es jedoch an Tagen aus, an denen es Ihnen besser geht. Sich regelmäßig zu bewegen, hilft gegen Erschöpfung, hebt die Stimmung und wird von Fachleuten auch speziell bei Migräne empfohlen. Besonders Ausdauersport hat sich bei Migräne als günstig erwiesen. Es muss aber kein Hochleistungssport sein. Auch moderates Schwimmen oder Fahrradfahren und Bewegungsformen wie Yoga können sich positiv auf Migräne auswirken.



Tipp: Kostenerstattung

Gesetzliche Krankenkassen bieten Gesundheitskurse an, zu denen auch Entspannungsverfahren, Meditation und Yoga zählen. Häufig erstatten die Kassen die Kosten für diese Kurse.

Wo finde ich weitere Informationen zu Migräne?

Selbsthilfe und Austausch

Es kann helfen, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Besonders wenn sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben und die Herausforderungen kennen, die ein Leben mit Migräne mit sich bringt. Zu erfahren, welche Strategien andere nutzen und der Austausch von praktischen Tipps kann Ihnen neue Impulse geben.

MigräneLiga e. V.

Die Selbsthilfeorganisation bietet Kontakt zu Selbsthilfegruppen im ganzen Bundesgebiet sowie Informationen rund um Migräne.

www.migraeneliga.de



Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG)

Die wissenschaftliche Fachgesellschaft informiert über die Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Kopf- und Gesichtsschmerzen. Auf der Website der DMKG finden Sie Hinweise auf aktuelle Studien, Veranstaltungen und Buchtipps.

www.dmkg.de



Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.

Die medizinische Fachgesellschaft für Schmerztherapie bietet Informationen zu Schmerzen, Diagnose und Behandlung sowie eine Übersicht von schmerzmedizinischen Einrichtungen in ganz Deutschland.

www.schmerzgesellschaft.de



AbbVie Care: Serviceangebote und Informationen zum Umgang mit chronischen Erkrankungen

Weitere Informationen über Migräne finden Sie auf unserer Webseite abbvie-care.de/migräne



AbbVie Deutschland übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte und die Verfügbarkeit von Webseiten Dritter, die über externe Links in dieser Broschüre erreicht werden.

Selbsttest: Habe ich Migräne?

Der folgende Selbsttest dauert nur wenige Minuten und kann Ihnen Anhaltspunkte geben, ob Sie eventuell Migräne haben. Nehmen Sie diesen gern zum nächsten Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit.

Teil 1: Haben Sie regelmäßig Kopfschmerzen?

Bitte geben Sie an, ob folgende Aussagen auf Sie zutreffen. Ja Nein

Während ich Kopfschmerzen habe, ist mir übel oder ich muss mich sogar erbrechen.

Während der Kopfschmerzen bin ich empfindlich gegenüber Licht und/oder Lärm.

Unbehandelt sind meine Kopfschmerzen oft so stark, dass ich mich hinlegen muss.

Der Schmerz pocht und pulsiert besonders in einer Kopfhälfte.

Beim Aufstehen oder Treppensteigen werden meine Kopfschmerzen stärker.



Auswertung Teil 1:

Wenn Sie mindestens zwei der Fragen in Teil 1 mit „Ja“ beantwortet haben, könnte es sich um Migräne handeln.

Teil 2: Treffen die folgenden Aussagen auf Ihre Situation zu?

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft (A **oder** B).

A. Ich habe an bis zu 14 Tagen im Monat Kopfschmerzen.

B. Ich habe in den letzten drei Monaten oder länger an mindestens 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen. An mindestens 8 Tagen im Monat sind meine Kopfschmerzen migräneartig.



Auswertung Teil 2:

Wenn Sie zwei der Fragen in Teil 1 mit „Ja“ beantwortet haben und in Teil 2 die Aussage A auf Sie zutrifft, dann leiden Sie möglicherweise an einer episodischen Migräne. Haben Sie mindestens zwei der Fragen in Teil 1 mit „Ja“ beantwortet und in Teil 2 trifft Aussage B auf Sie zu, dann liegen Hinweise auf eine chronische Migräne vor. Diese Hinweise sollten von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden. Bitte besuchen Sie dazu eine Praxis oder Klinik, die auf Kopfschmerzen spezialisiert ist. Nehmen Sie gern diesen Fragebogen mit zum Gespräch.



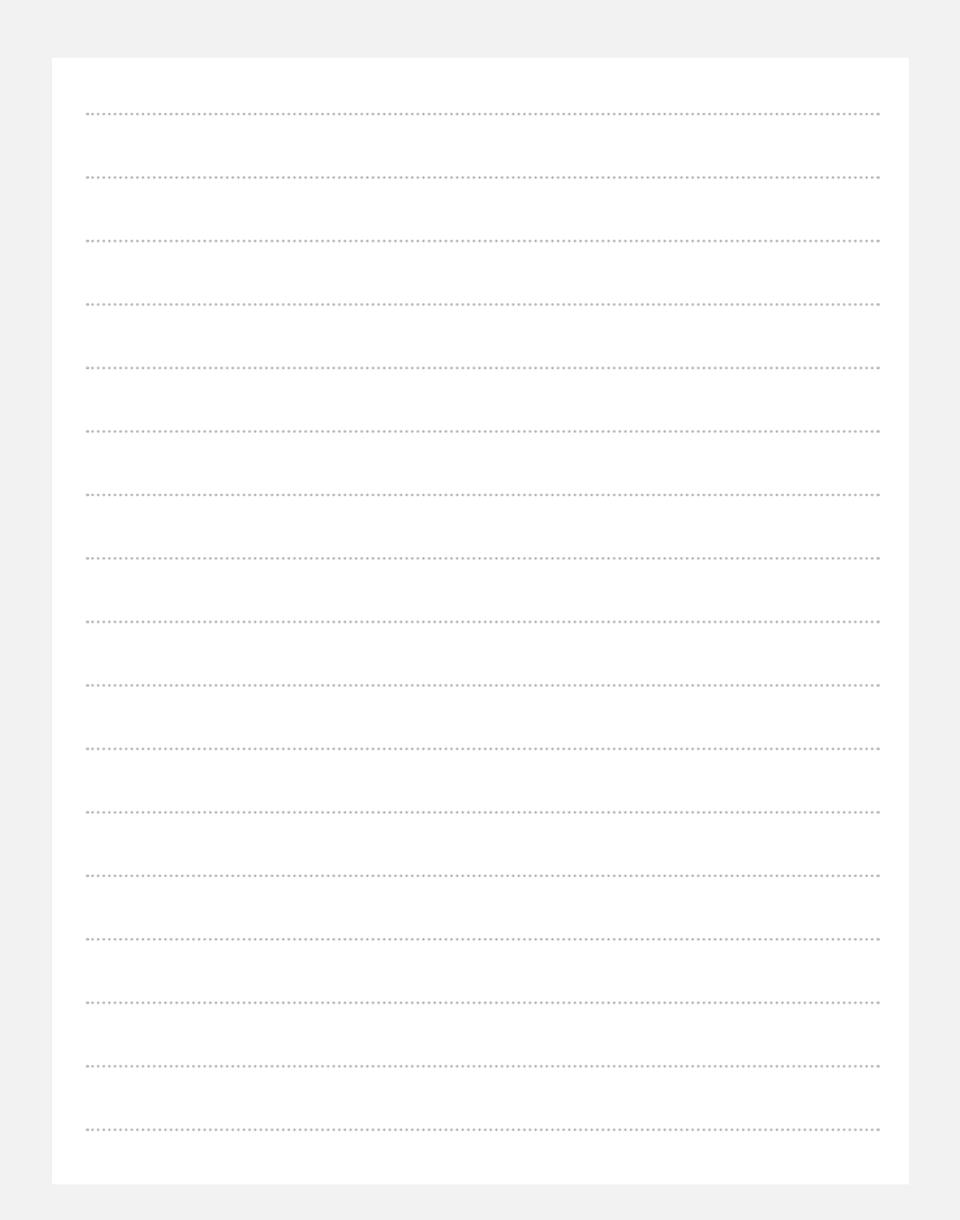
Diesen Test finden Sie auch online auf <https://www.abbvie-care.de/erkrankung/chronische-migraene/selbsttest-und-selbsthilfe/>

Meine Notizen

A large rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A writing template consisting of 20 horizontal dotted lines for text entry, enclosed in a light gray border.

Meine Notizen



A large rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A large rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



E-Mail: info@abbvie-care.de
www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden