

# Wissenswertes für Patienten – Mittel zur Vorbeugung der Migräne

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

leiden Sie häufig unter heftigen Migräneattacken und die Migräne ist nach Ausschluss anderer Ursachen von Kopfschmerzen von Ihrem Arzt diagnostiziert? Ist dieser Kopfschmerz insbesondere bei körperlicher Belastung mit stechendem, pochendem oder pulsierendem Schmerz vorhanden? Dann sollten Sie mindestens vier Wochen ein Kopfschmerztagebuch führen, damit Ihr Arzt eine therapeutische Entscheidung treffen kann.

## Arzneimittel zur Vorbeugung der Migräne

Eine Verordnung von Arzneimitteln zur **Vorbeugung** der Migräne (Migräneprophylaxe) ist sinnvoll, wenn bei Ihnen besonders häufig und langanhaltend Migräneattacken auftreten und diese auf eine Behandlung mit Schmerz- oder Migränemitteln nicht ansprechen. Zur Migräneprophylaxe werden Medikamente mit den Wirkstoffen Metoprolol, Propranolol, Flunarizin, Amitriptylin und Topiramamat eingesetzt, die regelmäßig und dauerhaft eingenommen werden müssen.

## Was sind die neuen Migränespritzen?

Die neuen Arzneimittel zur Migräneprophylaxe werden vom Patienten unter die Haut am Bauch, Oberschenkel oder Oberarm gespritzt. Diese Migränespritzen darf Ihr Arzt allerdings nur verordnen, wenn bei Ihnen mindestens vier Migräneattacken pro Monat auftreten und wenn Sie die oben erwähnten Medikamente eingenommen haben, diese aber nicht ausreichend gewirkt oder Sie diese nicht vertragen haben.

Eine Migräneprophylaxe vermindert die Zahl, die Schwere und auch die Dauer der Anfälle, befreit Sie allerdings auch nicht vollständig von Ihrer Migräne. Um erkennen zu können, wie gut die Arzneimitteltherapie anschlägt, sollten Sie genau beobachten, wie sich Ihr Befinden nach Beginn der Behandlung verändert und dies in Ihrem Kopfschmerztagebuch notieren. Daran kann Ihr Arzt den Erfolg oder Misserfolg der Behandlung erkennen.

## Was Sie selbst gegen Migräne tun können

Mit den folgenden Maßnahmen können Sie Ihre Gesundheit stärken:

- Vermeiden Sie häufigen Wechsel im Schlaf-Wach-Rhythmus. Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf mit Ruhephasen und ausreichendem Schlaf.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, machen Sie insbesondere Ausdauersport wie Joggen, Radfahren, Schwimmen.
- Lernen Sie, sich zu entspannen. Für Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Biofeedback wurde in Studien eine positive Wirkung gezeigt.