



Wegen Migräne in der Sprechstunde

Galli U / Mai 2020

(auf der Grundlage einer früheren Version von G. Jenzer, 2013)

Oft geht es nur schon etwas besser, wenn man endlich weiss, woran man leidet. Verschiedene Studien belegen, dass immer noch etwa die Hälfte aller Migräne-Betroffenen den Namen ihrer elenden Plage nicht kennen. Erst die Zuordnung und Benennung durch kompetente Untersucher eröffnet für viele von ihnen die hoffnungsvolle Aussicht auf den Neubeginn einer Geschichte, welche zuvor Jahre oder gar jahrzehntelang ihr Leben begleitet und zuweilen verdorben hat.

Leiden Sie also unter Kopfschmerzen, sollten Sie sich von einer Fachperson für Kopfschmerzen untersuchen lassen, und bestehen Sie dabei auf eine klare Diagnosestellung. Diese verpflichtet die verantwortungsvoll Behandelnden zur Durchführung einer wirksamen Therapie auf dem heutigen Stand des Wissens und Könnens. Dazu sollten Sie jedoch wissen, was Sie selber beitragen können: Migräne ist eine körperliche Erkrankung – die Anlage dazu ist angeboren. Man hat sie einfach, während sie anderen erspart bleibt. Aber dennoch ist gerade bei diesem Leiden der Eigenbeitrag oft von einigem Nutzen.

Zum geeigneten Lebensstil gehören Regelmässigkeit, genügend Schlaf, körperliche Betätigung, Entspannung und Ausgleich, regelmässige aber massvolle Ernährung, sowie das Vermeiden von besonderen Belastungssituationen wie intensiven Lichtwirkungen, auf welche das für Migräne typische „übererregbare“ Gehirn speziell empfindlich ist.

Als kritische Situationen gelten auch grosse emotionale Belastungen aller Art. Diese lassen sich selbstverständlich nicht immer umgehen bzw. gehören zum Leben dazu. Möglich ist aber, einen günstigeren Umgang damit zu erlernen, sich damit auseinander zu setzen in welcher Art und Weise wir auf schwierige Situationen reagieren. Ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder auch mit einer/m auf Kopfschmerz spezialisierten PsychotherapeutIn kann sinnvoll sein. Wichtig ist auch die möglichst genaue Befolgung der Medikamenteneinnahme bezüglich Dosierung und Einnahmezeitpunkt. Fragen Sie aber auch genau nach und getrauen Sie sich, sich in der Sprechstunde in aller Offenheit und kritisch zu den Vor- und allenfalls auch Nachteilen der getroffenen Massnahmen zu äussern, denn gerade Ihre Erfahrungen bilden die Grundlage für weitere Entscheidungen.

Das erste Ziel der medikamentösen Therapie ist es das geeignete Medikament und die richtige Dosierung zur Behandlung der Migräneattacke zu finden. Diese erste Zielsetzung einer wesentlichen Erleichterung des einzelnen Migräneanfalls gelingt nicht immer auf Anhieb und erfordert von allen Beteiligten Geduld, die sich allerdings lohnt, da bei geeigneter Behandlung die Attacken wesentlich verkürzt, die Schmerzen völlig beseitigt oder stark abgeschwächt und die Lebensqualität erheblich gesteigert wird.

Als zweites Ziel soll im Sinne einer Vorbeugung eine Verminderung der Häufigkeit oder sogar ein völliges Verschwinden der Anfälle angestrebt werden. Zum einen spielt hier das eigene Verhalten (wie oben beschrieben) eine Rolle. Regelmässiges Ausdauertraining ist beispielsweise gleich wirksam wie eine medikamentöse Prophylaxe – sofern es konsequent durchgeführt wird. Können Verhaltensänderungen nicht so einfach umgesetzt werden, können Medikamente verschiedener Kategorien zur Anfallsvorbeugung eingesetzt werden können. Es ist wichtig zu wissen, dass die meisten dieser vorbeugenden Medikamente bei



einem bereits eingetretenen Anfall nicht helfen. Hingegen vermögen sie als eine Art Schutzwall weitere Krisen aufzuhalten. Dies bedingt allerdings eine regelmässige Einnahme, also längerfristig und als Prophylaxe. Dies stellt gelegentlich ein Motivationsproblem dar, denn je weiter entfernt der letzte Anfall in Erinnerung liegt, desto eher wird häufig die Notwendigkeit der Einnahme hinterfragt. Umso mehr wenn Nebenwirkungen hinzukommen. Auch hier gilt wiederum, dass eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin die Voraussetzung dafür ist, dass Sie bei kritischem Abwägen von erlebter positiver Wirkung und akzeptablen Nebenwirkungen eine medikamentöse vorbeugende Therapie akzeptieren können.

Um das Resultat Ihrer Bemühungen festzuhalten, eignet sich das Führen eines Kopfschmerz-Tagebuchs. Dieses stellt in der Sprechstunde eine überaus wertvolle Grundlage für die weitere therapeutische Orientierung dar.

Die moderne Migränebehandlung gehört zu den wichtigen medizinischen Errungenschaften der letzten Jahre. Da sowohl körperliche als auch emotionale und verhaltensbezogene Aspekte ineinandergreifen und in der Therapie berücksichtigt werden müssen, ist das vertrauensvolle ärztliche Gespräch, gegebenenfalls der Einbezug anderer therapeutischer Fachpersonen und vor allem auch Ihre persönliche Mitwirkung ganz wesentlich. Lassen Sie sich auf dieses Gespräch ein und suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin mit dem oder der dies möglich ist.