



**Neue  
Apotheke**

*Gemeinsam für Ihre Gesundheit*

*Kostenlose Service-Information*

# Migräne

## Ursache

Migräne entsteht durch eine Entzündung des Adergewebes in der Hirnhaut. Diese Entzündung wird durch den Nervenbotenstoff Serotonin begünstigt und führt bei der Rückführung des Gewebes in einen normalen Zustand zum sehr starken Migränekopfschmerz. Da das Nervensystem im allgemeinen betroffen ist, reagieren viele Patienten mit Übelkeit und Erbrechen.

## Auslöser finden

In der Hauptsache gilt es, die Auslöser (Trigger) für Migräneattacken herauszufinden und zu vermeiden. Da Migränpatienten empfindlich auf Serotonin reagieren, sollte versucht werden, Lebensmittel, die Serotonin enthalten zu meiden (Rotwein, Weichkäse, Nüsse, Schokolade). Die meisten Migränekranken haben eine verminderte Reizschwelle, die sie zu sehr aufnahmefähigen Menschen macht, im Gegenzug aber bei ständiger Überlastung zum Migräneanfall führen kann. Der Lebensstil sollte auf diese Ursachen abgestimmt werden. Es gilt zu vermeiden, dass die Zeit zwischen den Migräneanfällen übermäßig stressig gestaltet wird. Vielmehr sollte der Patient Entspannungstechniken erlernen um Überlastung zu vermeiden.

Drei Viertel aller Migränekranken sind Frauen. Oft löst der Hormonzyklus im 14 bzw. 28-Tagerythmus eine Migräne aus. Die Einnahme oraler Kontrazeptiva (Pille) kann hier helfen. Mit dem Beginn der Wechseljahre tritt oft eine Linderung des Leidens ein.

## Physikalische Maßnahmen

Der Patient ist während des Migräneanfalls häufig lichtempfindlich und sollte sich deshalb in verdunkelten Räumen aufhalten. Kühlung der Augen und Stirn wird meist als

angenehm empfunden. Da laute Geräusche den Schmerz verstärken, sollte Lärm vermieden werden.

## Medikamentöse Maßnahmen

An erster Stelle sollte die tägliche Einnahme von 300mg Magnesium-Ionen stehen, da die Muskulatur entspannt und die Entwicklung vom Spannungskopfschmerz zum Migränekopfschmerz aufgehalten wird.

Ebenso sinnvoll kann die Einnahme von Vitamin B2 (200mg) sein, dass als Kombinationspräparat (Magnesium + Vitamin B2) in Form von Orthoexpert Migräne angeboten wird.

Isometrische Übungen stärken die Halsmuskulatur und vermeiden so Spannungskopfschmerz.

Etwa 20% aller Patienten erkennen das baldige Auftreten der Migräne am Aura-Gefühl oder Sehstörungen (Blitze, Flackern etc.), andere treffen die Kopfschmerzen aus heiterem Himmel. Es besteht Handlungsbedarf. Die sofortige Einnahme von Acetylsalicylsäure (1000 mg) oder 400 mg Ibuprofen wird empfohlen – möglichst in einer schnellwirksamen Migräneformulierung, denn bald nach Beginn der Migräneattacke streikt der Magen-Darm-Trakt. Zu spät eingenommene Tabletten werden nicht mehr aufgelöst oder gar erbrochen. Sollte eine starke

## **Migräne**

---

Übelkeit mit der Migräne einhergehen, kann mit Vomex-Zäpfchen behandelt werden. Oft wird auch das verschreibungspflichtige MCP als Tropfen oder Zäpfchen eingesetzt, um die Übelkeit zu beherrschen. In Einzelfällen kann der Arzt gelöste Acetylsalicylsäure injizieren, um den gestörten Magen-Darm-Trakt zu umgehen.

Auch die Anwendung von Schmerz- und Fieberzäpfchen (1000 mg Paracetamol beim Erwachsenen) sollte in Betracht gezogen werden.

Eine neue Wirkstoffgruppe macht seit ca. fünf Jahren eine ursächliche Migränebehandlung möglich: die Triptane. Diese beschneiden nach der Einnahme als Tablette, Nasenspray oder Zäpfchen den Migräneanfall innerhalb von ein bis zwei Stunden. Da die Wirkstoffe aber auch Wirkungen auf den Herzmuskel haben, dürfen sie nur in gewissen Zeitabständen eingesetzt werden. Je nach Stärke und Zeitdauer der Migräne kann vom Arzt das richtige Triptan ausgewählt werden.

Seit Mitte 2006 gibt es mit Formigran ein frei verkäufliches Triptan, das als Migränemittel in der Apotheke erhältlich ist.

Die Triptane haben die früher oft verschriebene Ergotamine (Mutterkornalkaloide) wegen der Nebenwirkungen fast vollständig abgelöst. Diese wirkten auf die Blutgefäße des Migränepatienten vereengend

und halfen dem Körper den Heilungsprozeß schneller abzuschließen.

### **Vorbeugende Therapien**

Neben der direkten Anfallstherapie haben natürlich auch vorbeugende Maßnahmen Erfolg. So wird bei Migränepatienten häufig eine Besserung unter Einsatz von  $\beta$ -Blockern (Metoprolol) erzielt. Auch der Einsatz von schwach dosierten Antidepressiva wie Amitriptylin fördert einen anderen Umgang mit dem Schmerz und macht diesen erträglicher.

Akkupunktur kann vereinzelt zur Besserung des Befindens beitragen. Studien mit mehreren Patienten zeigen allerdings keinen Einfluß über die direkte Schmerzbekämpfung hinaus.

Vereinzelt wird über den Einsatz von Botulinus-Toxin berichtet, mit dem krampfende Muskeln, die die Migräne auslösen können, behandelt werden.

Patienten mit langer Migränekarriere sollten den Besuch einer Schmerzklinik erwägen.

### **Informationen**

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

*Ihr Team der Neuen Apotheke*

**Neue Apotheke  
Luisenthaler Str. 2a  
61184 Karben  
Tel 06039-3591**