



APOTHEKE WYSS

AM BAHNHOF, BAHNHOFSTR. 36, 5400 BADEN
IM TÄFERNHOF, MELLINGERSTR. 207, 5405 BADEN-DÄTTWIL

MIGRÄNE

... Migräne sind Kopfschmerzen, auch wenn man gar keine hat

So beschreibt Erich Kästner in „Pünktchen und Anton“ Frau Direktor Pogge. Auf Betroffene wirkt diese Aussage auch heute noch wie ein Schlag ins Gesicht.

Wer leidet an Migräne?

Rund eine Million Menschen in der Schweiz, davon der überwiegende Teil Frauen, leiden regelmässig an Migräne-Anfällen. Die Patienten sind in ihren Aktivitäten stark eingeschränkt aber da chronische Kopfschmerzformen von der Umgebung oft bagatellisiert werden, nehmen sie viel zu spät fachliche Hilfe in Anspruch.

Migräne tritt anfallsweise auf. Die Kopfschmerzen sind meist strikt einseitig, dazu kommen weitere Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Lichtscheu und starke Empfindlichkeit auf Lärm. Bei etwa 20% der Patienten meldet sich der Schmerz durch eine Auraphase an. In dieser Zeit erleben die Patienten zum Beispiel Sehstörungen mit Blitzen, Flimmern, Gesichtsfeldausfällen (wie wenn eine dunkle Wolke im Raum stehen würde) oder sie verspüren ein Kribbeln an den Händen und Armen. Erst im Anschluss an diese Vorboten setzten die Schmerzen ein.

Ein Migräne-Anfall kann Stunden bis Tagen andauern. Auch im Anschluss daran fühlen sich die Patienten noch erschöpft, meinen aber oft, die „verpasste Zeit“ aufholen zu müssen. Ein unguter Teufelskreis bahnt sich dann leicht an.

Was hilft?

Migräneanfälle werden oft durch ärgerliche aber auch durch freudige Anlässe wie Ferien oder Wochenende ausgelöst. Für manche Leute sind Nahrungsmittel wie Käse, Rotwein oder asiatisches Essen ein Auslösefaktor und bei Frauen spielen die Hormonschwankungen des Zyklus eine Rolle. Das Protokollieren solcher Faktoren und der Massnahmen gegen den Migräneanfall geben dem Arzt und natürlich auch dem Betroffenen selbst



Der Weise
aus Carrara
(Skulptur von
Dieter Dostmann)

„Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen“

wertvolle Hinweise. Das Führen eines Migränekalenders (auch als App auf dem Mobile-phone) ist dazu ideal.

Ziel einer erfolgreichen Therapie sind seltenere Anfälle und schnelle Behandlung eines Anfalls. Beides ist individuell und sprengt den Rahmen dieses Gesundheitstipps, aber es gibt einige Grundsätze.

Propylaxe

Damit die Anfälle möglichst selten auftreten, wird hoch dosiertes Magnesium und sehr hoch dosiertes Vitamin B₂ (Riboflavin) eingesetzt. In den verwendeten Dosierungen ist beides verschreibungspflichtig. Auch Antiepileptika und niedrig dosierte Antidepressiva wirken als Schutz vor häufigen Attacken.

Der Nutzen von Entspannungstechniken wie Yoga, progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenem Training und Ausdauersportarten konnten nachgewiesen werden. Wichtig ist hier die Regelmässigkeit!

Akut-Therapie

Oft unterbricht ein frühzeitig eingenommenes „einfaches“ Schmerz-Medikament den ganzen Anfall, wie eine Lawine durch einen Lawinenzaun aufgehalten wird. Das selbe Mittel wirkt später auch viel höher dosiert nur noch schlecht. Der Zeitpunkt der Einnahme sowie die Einnahme in löslicher Form (Pulver oder Brausetablette) sind wesentlich. Auch Medikamente gegen Übelkeit gehören zur guten Therapie, denn was nützt ein Schmerzmittel, wenn es den Weg bis ins Blut nicht mehr schafft? Echte Spezialisten unter den Medikamenten sind die rezeptpflichtigen Triptane, die gar nicht gegen andere Schmerzen wirken würden, aber für Migräniker eine grosse Erleichterung darstellen.

Wer hilft

Eine immer wiederkehrende Kopfschmerzerkrankung sollte unbedingt gründlich ärztlich abgeklärt werden. Oft ist eine Untersuchung und Behandlung beim Neurologen sinnvoll, denn es werden sehr viele Kopfschmerzformen unterschieden. Schlussendlich profitiert der Patient nur so von einer individuell zugeschnittenen Therapie.

Selten auftretende und kurze Migräne-Episoden können mit freiverkäuflichen Medikamenten behandelt werden, in unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich dazu.

Wenn Sie schon viele Medikamente ausprobiert haben, können wir auch diese mit Ihnen zusammen durchsehen. Sprechen Sie uns an, idealerweise einmal, wenn Sie gerade kein Kopfweh haben!

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.



APOTHEKE WYSS

AM BAHNHOF, BAHNHOFSTR. 36, 5400 BADEN

IM TÄFERNHOF, MELLINGERSTR. 207, 5405 BADEN-DÄTTWIL