

Migraine Action

# Kopfschmerzen besser erkennen, besser betreuen

Die Zahlen sind erschreckend: Fast jeder zweite Migränepatient gibt an, vom Arzt nicht verstanden zu werden, und ein Drittel glaubt, dass man überhaupt nicht helfen kann. Der gemeinnützige Verein MIGRAINE ACTION will das Bewusstsein und Verständnis von Kopfweg und Migräne fördern, mit Mythen aufräumen, auf neue therapeutische und präventive Möglichkeiten hinweisen und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. *Von DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT*

Für die meisten Leute bedeuten Kopfschmerzen nicht mehr als ein hin und wieder auftretendes Ärgernis, das einen etwa im Rahmen einer Erkältung oder bestenfalls nach einer feuchtfrohen Nacht zwar ein wenig Kummer bereitet, das aber nach Einnahme einer Tablette und/oder ordentlicher Auffüllung der Wasserspeicher im Körper relativ rasch wieder verschwindet.

Doch für viele Schweizerinnen und Schweizer sind Kopfschmerzen ein regelmässiger, schmerzhafter Begleiter, der ihnen das Leben schwer macht. Dabei ist Kopfschmerz nicht gleich Kopfschmerz: Insgesamt zählt die Fachwelt mehr als 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen, dazu zählen etwa der Hustenkopfschmerz, der schlafgebundene Kopfschmerz oder der Sexual-

kopfschmerz. Neben diesen «primären» Kopfschmerzen, bei denen der Kopfschmerz selbst als primäre Ursache der Beschwerden gilt, gibt es ausserdem noch «sekundäre» Kopfschmerzen, die aufgrund einer anderen Erkrankung auftreten: nach Verletzungen von Kopf oder Wirbelsäule beispielsweise oder im Rahmen von Erkrankungen im Kopfbereich (Augen, Ohren, Nase, Zähne). Kopfschmerzen müssen daher immer umfassend abgeklärt werden, können doch sekundäre Kopfschmerzen – in der Minderheit der Fälle – auch auf gefährliche Erkrankungen hinweisen.

Zu wenige Migräne-Patienten gehen zum Arzt und viele erhalten keine passende Therapie.

## EINE MILLION PATIENTEN BETROFFEN

Die bekannteste Form einer dauerhaften Kopfschmerz-Erkrankung ist wohl die Migräne, von der in der Schweiz laut Migraine Action circa eine Million Menschen betroffen sind. Die Betroffenen leiden regelmässig an den anfallsartigen, pulsierenden, meist halbseitigen Schmerzen, die zusätzlich von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen und einer Empfindlichkeit gegen Licht oder Geräusche begleitet werden. Zu den «Vorboten» eines Anfalls zählen Nervosität oder Euphorie, aber auch Symptome wie Appetitlosigkeit, Heisshunger oder



Kälteempfindungen. Bei jedem fünften Migränepatienten kommt es auch zu einer «Auraphase», in der Sehprobleme oder sogenannte sensible Störungen an Armen oder Beinen (wie etwa Kribbeln oder Taubheit) auftreten können.

Da Migräneschmerzen bei körperlicher Betätigung noch heftiger werden, bleibt Patienten nichts anderes übrig, als ihre Medikamente einzunehmen und sich in einen möglichst ruhigen und dunklen Raum zurückzuziehen – so lange, bis die Schmerzen wieder abebben. Das kann zwischen wenigen Stunden und einigen Tagen lang dauern, und auch die Tage danach fühlen sich Migränebetroffene verständlicherweise abgeschlagen und müde. Bei manchen Patienten treten diese Anfälle bis zu achtmal pro Monat auf. Damit wird auch verständlich, warum Migräne die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Familien so stark einschränken kann; viele ziehen sich sozial zurück und/oder bekommen Probleme am Arbeitsplatz. Die Migräne hat daher auch eine nicht zu unterschätzende volkswirtschaftliche Bedeutung: Laut Dr. Colette Andrée, Geschäftsführerin der Migraine Action, werden die jährlichen Kosten in der Schweiz auf circa 500 Millionen Franken geschätzt, die für die ärztliche Behandlung, die Kosten der Medikamente, vor allem aber für die vollständige oder teilweise Arbeitsunfähigkeit aufgewendet werden müssen.

## OPTIMALE BETREUUNG IST NOCH VIEL ZU SELTEN

Ein grosses Problem bei Migräne und auch bei vielen anderen Kopfschmerzarten ist, dass viele Betroffene entweder nicht genau wissen, an welchen Kopfschmerzen sie genau leiden, an welche Ärzte sie sich wenden können oder was man dagegen unternehmen kann. Häufig sind auch leider immer noch Vorurteile zu beobachten, etwa dass sich Betroffene die Migräneattacken nur «einbilden» – obwohl mittlerweile wissenschaftlich eindeutig erwiesen ist, dass Migräne durch biologische Mechanismen im Gehirn hervorgerufen wird. Auch die verschiedenen Gesundheitsberufe

## «MIGRAINE ACTION bietet neue Perspektiven gegen Kopfschmerzen»

Unter [www.kopfschmerzhilfe.ch](http://www.kopfschmerzhilfe.ch) oder [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch) finden sowohl Kopfwehgeplagte als auch Fachpersonen und Interessierte Informationen über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Massnahmen zur Verhütung von Kopfschmerzen. MIGRAINE ACTION setzt sich als gemeinnütziger Verein für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen ein (egal welcher Art) und für eine bessere Lebensqualität; im Zentrum steht dabei immer der Patient. MIGRAINE ACTION ist keine Patientenorganisation im üblichen Sinn, sondern eine neutrale Anlaufstelle rund um Kopfschmerzen, für direkt und indirekt Betroffene, Betreuer und Arbeitgeber. Das Programm der MIGRAINE ACTION ist vielfältig und ehrgeizig aufgesetzt: Dazu zählen unter anderem die Verbesserung des Bewusstseins und des Verständnisses für Migräne und andere Kopfschmerzen, die Verbesserung der medizinischen interdisziplinären Versorgung, des Selbstmanagements und des beruflichen Gesundheitsmanagements. Schwerpunkte sind die Weiter- und Ausbildung aller am Gesundheitsprozess Beteiligten und die Stärkung der patientenorientierten Forschung. Die

Webseite [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch) gibt ausserdem Tipps und Tricks für den Alltag und verweist auf aktuelle Themen. Betroffene und Betreuer können Mitglied werden und mit helfen, die Zukunft gemeinsam zu gestalten. Das «Kopfweh-Telefon» bietet professionelle kostenlose Beratung jeden Dienstag bis Donnerstag unter 061 423 10 80 von 9 bis 12 Uhr. Schriftliche Anfragen oder Kopfschmerzberichte, auch persönliche Geschichten, können rund um die Uhr an den Kopfwehbriefkasten unter [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch) geschickt werden. Es gibt sogar eine «Kids Hotline»: Diese ist jeden Dienstag und Donnerstag von 12 bis 13 Uhr erreichbar. An der nationalen Umfrage kann man bereits direkt mitmachen indem man unter [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch) auf «Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen» klickt. Das Teilnehmen an der Umfrage hilft, Kopfschmerzkrankungen in der Schweiz sowie die Bedürfnisse der Patienten besser einzuschätzen und neue Empfehlungen für die optimale Behandlung der Kopfschmerzen zu erstellen. Jeder Betroffene (über 18 Jahre) sowie deren Angehörige sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen!

arbeiten noch nicht optimal zusammen. Trotz dieser guten Fortschritte bei der Medikation in den letzten zehn Jahren (mehr dazu auf der Seite 56) hat die Betreuung von Kopfschmerzpatienten noch jede Menge Luft nach oben. Und das nicht nur in der Schweiz: Laut einem aktuellen europäischen Bericht leiden fast 38 Prozent regelmässig und an mehr als fünf Tagen pro Monat an Migräne, dennoch finden zu wenige den Weg zu einem praktischen Arzt, und viele Patienten erhalten nicht die migränespezifische

Medikation, die sie benötigen würden. Um die Situation für Kopfschmerz Betroffene und das Management von Kopfschmerzen zu verbessern, wurde der Verein «MIGRAINE ACTION – für mehr Lebensqualität» ins Leben gerufen. Bei Migraine Action steht der Patient im Zentrum. Die interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit soll gefördert und vernetzt werden: Ihre erste nationale Initiative, eine Studie zur Situation von Migräne und Kopfschmerzen in der Schweiz, wird in Zusammenarbeit mit den Universitäten Zürich und Basel sowie der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft durchgeführt und ist vom Schweizer Apothekerverband Pharmasuisse anerkannt. Mehr dazu auf den nächsten Seiten. ■

Eine Studie soll die Situation der Kopfweh-Patienten in der Schweiz verbessern.

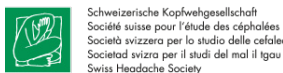


Leiden Sie nicht mehr im Stillen:

# Machen Sie mit, um gemeinsam

## ERSTE NATIONALE INITIATIVE ZU MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

### Partner:



### Auch empfohlen durch:



Die Umfrage ist offiziell als aktiver Partner des Projektes der WHO «zur Verminderung der Belastung des Kopfschmerzes weltweit» anerkannt.

Menschen, die regelmässig unter Kopfschmerzen leiden, müssen oft gegen Vorurteile kämpfen und finden nicht immer die nötige Hilfe.

Ihre Teilnahme an dieser Umfrage hilft

- den Einfluss von Kopfschmerzen und Migräne als Gesundheitsproblem zu verstehen
- die Belastung der Kopfschmerzen und Migräne auf die Lebenssituation der Betroffenen genauer zu definieren
- die Bedürfnisse der Betroffenen für ein optimales Krankheitsmanagement zu erkennen
- Lösungen zu finden für eine Verbesserung der Lebensqualität der Kopfschmerzbetroffenen in der Schweiz

Sie, als Kopfschmerzbetroffener, können uns am besten helfen neue Ansatzpunkte für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen zu finden. Zum Ausfüllen benötigen Sie 15–20 Minuten Zeit. Alle Antworten werden anonym ausgewertet.

Der Fragebogen steht in vier Sprachen zur Verfügung:

Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch

Im Namen aller Betroffenen, vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag.



**Leiden Sie nicht mehr im Stillen: Klicken Sie einfach auf «Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen» auf unserer Webseite [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)**

# besser zu werden!

## WARUM BRAUCHT ES DIESE UMFRAGE?

Viele Menschen leiden regelmässig unter Kopfschmerzen und können ihren täglichen Verpflichtungen nur schwer nachkommen oder müssen, im schlimmsten Fall, im Bett bleiben. Viele Betroffene wissen sogar nicht, an welcher Art Kopfschmerzen sie leiden.

## WAS IST DAS ZIEL DER UMFRAGE?

Das Ziel der Studie ist die Einschätzung der Kopfschmerz-erkrankungen in der Schweiz sowie der Behandlungszufriedenheit und der Bedürfnisse der Patienten. Die erhaltenen Informationen sollen dazu beitragen, neue Ansätze für einen

besseren Umgang mit Migräne und Empfehlungen für eine optimale Behandlung der Kopfschmerzen zu erstellen, um eine bessere Lebensqualität der Kopfschmerzbetroffenen zu ermöglichen.

Sechzehn Länder haben bereits an dieser Umfrage teilgenommen, die Daten für die Schweiz fehlen jedoch. Ihre Teilnahme an dieser Umfrage stellt einen wichtigen Beitrag dar.

## WER KANN MITMACHEN?

Jeder Kopfschmerzbetroffene und Angehörige eines/einer Kopfschmerzbetroffenen über 18 Jahre. Sie können den Fragebogen ausfüllen, auch wenn Sie die

genaue Diagnose Ihrer Kopfschmerzen (noch) nicht kennen.

## PERSÖNLICHER DATENSCHUTZ

Alle Antworten werden anonym ausgewertet, Ihre persönlichen Daten werden vertraulich behandelt, ohne mögliche Verbindung zu den Antworten.

## WEITERE INFORMATIONEN?

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können sich jederzeit von der Studie zurückziehen. Sie können zu jeder Zeit beim Beantworten auf «speichern» klicken und zu einem späteren Zeitpunkt mit Ihren Antworten fortfahren. ■

**Vielen Dank  
für Ihre  
Unterstützung**

Ihre Antworten sind eine grosse Hilfe für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen.

### Projektleitung:

Dr. Colette Andrée  
eidg. dipl. Apothekerin  
Migraine Action  
Universität Basel

Prof. Dr. med. Peter Sandor  
Facharzt FMH Neurologie  
Schweizerische Kopfwehgesellschaft  
Universität Zürich

## Migräne

**AKUT BEHANDELN UND VORBEUGEN**

Für die Behandlung der Migräneattacken stehen der modernen Medizin verschiedene Wirkstoffe zu Verfügung. Jetzt ist zum ersten Mal eine spezifisch gegen Migräne gerichtete, vorbeugende Therapie dazugekommen: ein Antikörper macht es möglich.

VON DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Die Diagnose «Migräne» kann in manchen Fällen ein Schock sein. Andererseits geht es vielen Patienten allein dadurch etwas besser, dass nun endlich feststeht, woran sie leiden. Sehr wichtig ist auch das Wissen, dass eine Migräne unverschuldet ist: Kein Migräniker hat etwas «falsch gemacht»: Eine Migräne hat man einfach, oder nicht.

**PFEILE IM BEHANDLUNGSKÖCHER**

Ziel einer Behandlung ist nicht die Heilung, denn dies ist leider nicht möglich. Vielmehr steht eine Verbesserung der Lebensqualität im Mittelpunkt. Ganz wichtig ist, dass die Patienten Eigenverantwortung übernehmen indem sie beispielsweise, ihr tägliches Leben auf individuelle mögliche Stressoren überprüfen – das gelingt am besten mit einem Kopfwehkalender. Für alle Migräniker gelten die «Regelmässig» Regeln, dass sie genügend schlafen und zur gleichen Zeit schlafen gehen, sich regelmässig körperlich bewegen und häufige, aber dafür kleinere Mahlzeiten einnehmen sollten. Die früher erwähnten Auslöser wie Rotwein, Schokolade, Käse und Kaffee spielen bei den meisten eher eine untergeordnete Rolle.

Und was kann die Medizin leisten? In einem akuten Anfall können Patienten auf die sogenannten Triptane (das sind spezifisch gegen Migräne wirksame Medikamente) zurückgreifen, sowie auf alle-

meine Schmerzmittel und Medikamente zur Bewegung des Magens und gegen das Erbrechen (einige davon wirken sogar leicht «anti-migränös»). Allgemeine Schmerzmittel werden dann eingesetzt, wenn die Migräneattacken nicht so intensiv sind und den Alltag nicht behindern. Triptane sind unterschiedlich schnell und unterschiedlich stark wirksam, sie können also je nach Schmerzstärke und -dauer eingenommen werden. Es ist auch möglich, auf ein anderes Triptan umzusteigen, wenn das erste nicht effektiv genug wirkt. Und: Im Notfall können Schmerzmittel auch intravenös, als Nasenspray oder als Injektion verabreicht werden.

Eine sogenannte «Langzeitprophylaxe» – also eine Behandlung, die über Monate eingenommen wird, um Anfällen vorzubeugen – kommt dann zum Einsatz, wenn der Patient mehr als drei Anfälle pro Monat hat, die länger als fünf Tage dauern, oder wenn die Medikamente der akuten Behandlung nicht vertragen werden, oder auch einfach deswegen, weil der Patient es so wünscht. Hier stehen verschiedene Medikamentenklassen zu

Verfügung: Mittel, die gegen Depression oder Krämpfe entwickelt wurden, oder Bluthochdruckmittel wie beispielsweise Betablocker. Ganz neu sind hingegen die sogenannten CGRP-Antikörper: Sie blockieren CGRP, ein körpereigenes Eiweiss, das Schmerzen und Entzündungen auslösen kann.

**NEUES MITTEL ZUR VORBEUGUNG**

Es gibt drei solche Antikörper-Medikamente, aber nur eines – Erenumab – ist in der Schweiz seit Juli 2018 zur Migränebehandlung zugelassen. Im Gegensatz zu den anderen genannten Wirkstoffen, die vorbeugend gegen Migräne eingenommen werden können, wurde dieser Antikörper spezifisch zu Behandlung der Migräne entwickelt. In einer Studie an mehr als 3000 Patienten zeigte sich erfreulicherweise nicht nur eine gute Wirkung, sondern die Nebenwirkungen wurden auch als erträglich für eine chronische Therapie eingestuft. Wie bei allen Medikamenten, die chronisch eingenommen werden müssen, ist das ein sehr wichtiger Faktor – denn sind die Nebenwirkungen zu stark, sinkt die Bereitschaft der Patienten, ein Medikament auch nach Vorschrift einzunehmen. Achtung: Der CGRP Antikörper ist nur für diejenigen Patienten vorgesehen, die mehr als acht Tage pro Monat Migräneanfälle haben und für die anderen vorbeugende

Medikamente nicht wirksam (genug) sind. Die Fachgesellschaft **Schweizerische Kopfwehgesellschaft** hat darauf bereits reagiert und aufgrund dieser neuen Entwicklung bei den vorbeugenden Migränetherapien den Antikörper in ihre Empfehlungen aufgenommen, die Migraine Action hat ebenfalls auf ihrer Website ([www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)) spezifische Informationen zu CGRP-Antikörper aufgeführt. ■

