

Sehr geehrte Damen und Herren!

Hier finden Sie eine Zusammenfassung der Fragen und Antworten welche im Webinar (vom 08. September 2020) besprochen wurden.

Frage:

Hatte das Ansprechen auf die Migräne-Therapie Auswirkungen auf Ihre beruflichen Entscheidungen?

Gast:

Ja. Vor drei Jahren bestand bei mir aufgrund meiner Migräne die Überlegung, in Pension zu gehen. Ich bin beruflich Konferenzdolmetscherin, Sprachtrainerin, auch an den Universitäten. Ich hatte oft den Gedanken: "Nein, das tu ich mir nicht mehr an!". Das Ansprechen auf die Migräne-Therapie hat mich dazu bewegt, ein paar Jahre weiter zu machen, wenn auch mit reduzierten Stunden. Die Therapie war daher u.a. für diese berufliche Entscheidung ausschlaggebend.

Prof. Wöber:

Die Auswirkungen der Migräne sind bei Berufseinsteigern und bei Personen, die mitten im Beruf stehen (30 - 40 Jahre alt), sehr schwerwiegend. Migräne beeinflusst die Ausbildung und später die beruflichen Entscheidungen. Berufliche Vorstellungen können oftmals aufgrund der Migräne nicht realisiert werden. Was die Auswirkungen der Migräne verringert, erhöht die Lebensqualität und die Entscheidungsfreiheit des Betroffenen.

Frage:

Besteht tatsächlich ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr eines Steaks und Migräne?

Gast:

TCM hat einen anderen Zugang bei der Entstehung der Migräne. Mir ist zudem immer sehr kalt. Mir hat mein TCM-Arzt gesagt, ich soll bittere und warme Speisen essen. Laut TCM entsteht Migräne durch Kälte im Körper. Er meinte, ich sollte nach 4 Tagen Migräne ein Steak essen. Während einer Dienstreise nach Frankfurt hatte ich eine Migräneattacke und dachte, dass ich die Reise aufgrund der Migräneattacke abbrechen muss. Am Abend konsumierte ich ein Steak und ein Glas Rotwein. Am nächsten Tag war die Migräne weg. Ich gestehe, dass ich später oft während der Migräne den Wunsch hatte, Fleisch zu konsumieren. Die Ernährung kann während meiner Migräneattacken eine Rolle spielen. Mein Standardfrühstück bei Migräne besteht aus einem weichen Ei, einem Toast und einem Espresso. Da habe ich das Gefühl, dass mir das hilft.

Prof. Wöber:

Wichtig ist es zu wissen, dass Migräne individuell ist. Man muss in sich hinein hören, beobachten und sich fragen „Was tut einem gut?“.

Frage:

Welche Art der prophylaktischen Therapie verwenden Sie (der Gast)?

Prof. Wöber:

Sie verwendet einen der angesprochenen Antikörper. Sie nutzt eine Migränespritze, die 1x im Monat verabreicht wird.

Frage:

Was ist die Parallelität zwischen Migräne und Cluster-Kopfschmerz? Gibt es Symptome, die bei beiden Erkrankungen vorkommen?

Prof. Wöber:

Es gibt Symptome, die bei beiden Erkrankungen vorkommen können, z.B. ein rotes Auge, ein tränendes Auge oder eine laufende Nase. Es gibt aber auch sehr deutliche Unterschiede. Clusterkopfschmerzattacken treten gehäuft auf. Daher auch der Name "Cluster". Seit COVID19 ist Cluster ein bekanntes Wort. Die Kopfschmerzen treten jeden Tag, mehrmals am Tag auf. Es folgt eine Periode (mehrere Monate oder Jahre) da kommen diese Kopfschmerzen überhaupt nicht mehr vor. Migräneattacken dauern stunden- oder tagelang. Der Clusterkopfschmerz meist nur 1-2 Stunden. Bei Migräne haben die meisten Betroffenen den Wunsch nach Ruhe bzw. sich hinzulegen. Bei einer Cluster-Attacke sind die Betroffenen unruhig, können nicht ruhig liegen, müssen aufstehen und sich bewegen. Es gibt Gemeinsamkeiten in den Entstehungsmechanismen. CGRP spielt nicht nur bei der Migräne, sondern auch beim Clusterkopfschmerz eine Rolle.

Frage:

Was sind die prinzipiellen Möglichkeiten, wonach man sich zur ärztlichen Behandlung hinwenden kann?

Prof. Wöber:

Es gibt vier Stufen in unserem Gesundheitssystem:

- 1) Praktische Ärzte
- 2) Allgemeinmediziner
- 3) Fachärzte
- 4) Spezialisierte Ambulanzen

Personen, die an Kopfschmerzen leiden, die den Alltag einschränken, gehen oftmals zunächst in die Apotheke und kaufen Medikamente, welche die Kopfschmerzen innerhalb von 2 Stunden zum Abklingen bringen. Wenn die Betroffenen ca. 2 x im Jahr Kopfschmerzen haben, können sie diese selber gut mit Medikamenten in den Griff kriegen. Wenn Kopfschmerzen öfter vorkommen, z.B. monatlich oder mehrmals monatlich, wenn die Kopfschmerzattacken lange dauern, wenn die Kopfschmerztabletten nicht helfen, dann bitte ärztliche Hilfe suchen. Erste Anlaufstelle sind Hausärzte. Manchmal reichen einfache Mittel aus, den Kopfschmerz in den Griff zu kriegen. Wenn das nicht der Fall ist, sind die Fachärzte für Neurologie die Spezialisten für Kopfschmerzen. Betroffene, bei denen die Behandlung beim Facharzt nicht mehr den

gewünschten Erfolg aufweist, sollten sich an eine spezialisierte Kopfschmerzambulanz wenden. Besonders schwer betroffene werden hier therapiert. Wichtig ist es, nicht aufzugeben! Der lange Weg ist schwierig. Wenn eine Behandlung nicht geholfen hat, gibt es zahlreiche Alternativen. Es findet sich für die meisten, die unter Migräne leiden, eine Behandlung die lindert und dadurch die Lebensqualität verbessert.

Frage (an den Gast):

Können Sie anderen Betroffenen Empfehlungen geben, wie sie weiter Mut fassen können (auch Vegetarier)?

Gast:

So viel Fleisch esse ich gar nicht, da ich Gemüse bevorzuge. Es ist wichtig, ganz unterschiedliche Dinge auszuprobieren. Nicht verzagen, wenn eine (z.B. von einer Freundin) empfohlene Methode nicht weiterhilft. Ein Beispiel: Eine Freundin empfahl mir eine Behandlungsmethode mit Entspannung. Ich merkte, dass meine Migräne entgegen der Erwartung intensiver wurde. Dies löste Enttäuschung und Frust in mir aus. Man kann aber immer noch was Anderes finden. Ich habe auch gemerkt, dass die Wirksamkeit vieler Methoden vom behandelnden Arzt bzw. Therapeuten abhängt. Letztlich haben mir langfristig Ansätze geholfen, bei denen ich selber aktiv war: selber bewegen an der frischen Luft, draußen sein und eine intensivere Beschäftigung mit der Ernährung (Abwechslung).

Prof. Wöber:

Wie lässt sich die frühzeitige Tabletteneinnahme mit 8 bzw. 10 Tagen mit einer Tabletteneinnahme pro Monat vereinbaren?

Prof. Wöber:

Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Sehr oft sind Kopfschmerzen da. Dann ist die Empfehlung jedes Mal gleich früh etwas einzunehmen. Hierdurch entsteht das Risiko einer zu häufigen Medikamenteneinnahme. Bei 3 - 4 x Kopfschmerzen im Monat, aus denen sich jedes Mal eine Migräne entwickelt und die nie von selber abklingen ist die Empfehlung leicht umzusetzen. Wenn es sich aber um 6, 8, 10 oder mehr Kopfschmerztagen im Monat handelt, muss man differenzieren. Folgendes sollte beachtet werden: Sind es Kopfschmerzen, die von selber abklingen? Behandeln Sie diese nicht mit einem Medikament bzw. erst dann, wenn klar ist, dass der Kopfschmerz nicht von selbst abklingelt. Bei dermaßen häufigen Kopfschmerzen ist es wichtig, dass man prophylaktische und vorbeugende Maßnahmen ergreift.

Frage:

Was muss man bei Migräne in Zusammenhang mit Schwangerschaft beachten?

Prof. Wöber:

Die Chance, dass sich die Migräne während der Schwangerschaft verbessert, ist bedeutend größer, als dass sich die Migräne verschlechtert. Die Mehrzahl der Frauen erkennen, dass ihre Migräne während der Schwangerschaft besser wird. Wenn Migräneattacken auftreten, die nicht auf die gängigen Schmerzmittel (Paracetamol) ansprechen, dann ist es möglich, nach

Rücksprache mit dem Facharzt Triptane einzusetzen. Dies darf aber nicht in Eigenregie erfolgen. Nur nach ärztlicher Rücksprache und in Absprache mit dem behandelnden Frauenarzt. Triptane sind im Notfall verwendbar. Es gibt Schwangerschaftsregister die zeigen, dass die Verwendung von Triptane das Schwangerschaftsrisiko nicht erhöht.

Frage:

Was kann über die ketogene Diät in Zusammenhang mit Migräne gesagt werden?

Prof. Wöber:

Die Ketogene Diät ist ein großes Thema in der Migränebehandlung. Es existiert jedoch keine wissenschaftliche Studie, die deren Nutzen belegt. Eine ketogene Ernährung ist eine sehr ungesunde Form der Ernährung (viel fettiges, fleischlastige Ernährung). Einzelnen Patienten hilft es. Diese Diät sollte nur in Rücksprache mit dem Arzt vorgenommen werden.

Frage:

Was halten Sie von einer Botox-Behandlung?

Prof. Wöber:

Die Botox-Behandlung ist eine Möglichkeit der Behandlung der chronischen Migräne. Bei der chronischen Migräne gibt es mehr Tage mit als ohne Kopfschmerzen. Seit 2012 wurde Botox zur Behandlung der chronischen Migräne zugelassen. Die Botox-Behandlung muss nach einem ganz bestimmten Behandlungsplan erfolgen, der ausschließlich von zertifizierten Neurologen durchgeführt werden darf. Die Botox-Behandlung ist eine Möglichkeit für sehr schwer Betroffene. Diese erfordert die Rücksprache mit einem Neurologen.

Frage:

Können Sie häufiger solche Vorträge machen?

Prof. Wöber:

Sehr gerne. Ich bin gerne dazu bereit. Es besteht ein großes Informationsbedürfnis und -bedarf. Der Zweck solcher Veranstaltungen ist es, dass Betroffene informiert sind und entsprechend eine wirksame Therapie einfordern können. Die Zeiten, in denen Ärzte gesagt haben „Sie haben Migräne, damit müssen Sie leben“ sind weitgehend vorbei. Das hört man kaum mehr. Migräne als Erkrankung ernst zu nehmen ist wichtig. Es ist wichtig, die, die darunter leiden zu informieren und dass die, die betroffen sind, Bescheid wissen, welche Möglichkeiten es überhaupt gibt. So lässt sich die Lebensqualität verbessern. Dies wird durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient sowie durch zusätzliche, nicht-medikamentöse Ansätze, ermöglicht.

Frage:

Was kann man in der Schwangerschaft bei Migräne tun?

Prof. Wöber:

In einer Schwangerschaft bessert sich Migräne ab Beginn des zweiten Schwangerschaftsdrittels. Eine medikamentöse Behandlung akuter Migräneattacken kann dennoch erforderlich sein. Mittel der Wahl ist Paracetamol. Ist Paracetamol nicht wirksam, können - ausschließlich nach ärztlicher Rücksprache - andere Schmerzmittel oder auch Triptane eingesetzt werden. Machen häufige Attacken eine vorbeugende Behandlung erforderlich, stehen Lebensstilmodifikation (genug Flüssigkeit, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf und Ausdauersport), Entspannungstechniken und Akupunktur zur Verfügung.

Frage:

Sollte man als Migräniker Kohlenhydrate reduzieren?

Prof. Wöber:

Dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg

Frage:

Oft sieht man bei Migränepatienten einen begleitenden Vitamin D Mangel. Macht es bei jedem Sinn diesen medikamentös zu behandeln um evtl. Auch die Migräne positiv zu beeinflussen?

Prof. Wöber:

Der Ausgleich eines Vitamin D Mangels kann den Migräneverlauf günstig beeinflussen.

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten,
möchten wir Sie auf die Inhalte der **migräne-service.at** verweisen,
hier finden Sie unter anderem Experten, Blog Beiträge und Informationen für Ihren Alltag.

Bei **sozialrechtlichen und psychologischen Informationen/Fragen**,
nutzen Sie gerne unsere Kostenfreie **Patient.Partner Infoline 0800/203909**
(Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr; patient.partner@novartis.com).

Vielen Dank,
Mit freundlichen Grüßen
Ihr Patient.Partner und Migräne Team