

Presseinformation

Migräne? Mehr als nur Kopfschmerzen! Kopfschmerztag am 5. September

01. September 2020 – Starke Kopfschmerzattacken, begleitet von Übelkeit, Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Gerüchen und Lärm – mehr als 8 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Migräne. Ohne die richtige Therapie knockt eine Attacke Betroffene regelrecht aus: Berufs- und Familienleben stehen still. Migräne wird häufig unterschätzt oder als Befindlichkeitsstörung abgetan. Aber das ist falsch: Migräne ist eine körperliche Erkrankung des Gehirns, die erfolgreich behandelt werden kann. Zum Kopfschmerztag 2020 beantwortet PD Dr. Tim Jürgens, Leiter des Kopfschmerzzentrums Nord-Ost in der Klinik und Poliklinik für Neurologie an der Unimedizin Rostock und Präsident der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG), drei wichtige Fragen zum Thema Migräne.

Wie erkenne ich, ob ich Migräne habe?

Der Schmerz bei der Migräneattacke selbst ist recht unspezifisch: mittelschwere bis schwere Kopfschmerzen und oft pochend-pulsierend. Typischer sind die Dauer von einem halben bis 3 Tagen und die Begleitsymptome: Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm und Gerüchen sowie Übelkeit und Erbrechen. Klassisch sind auch die Zunahme der Schmerzen bei Anstrengung und die Tendenz der Betroffenen, sich ins Bett zurückzuziehen. Tritt Migräne innerhalb einer Familie gehäuft auf, erleichtert das die Diagnose. Das klinische Bild der Migräne kann jedoch sehr variabel sein, auch innerhalb der Familie, sodass es sinnvoll ist, zur Diagnosestellung einen Arzt aufzusuchen.

Wann sollte man wegen Migräne einen Arzt aufsuchen?

Jeder Migränepatient sollte zumindest einmal im Leben deswegen einen Arzt aufsuchen. Das gilt insbesondere dann, wenn die Migräne neu aufgetreten ist, um einen möglicherweise gefährlichen Kopfschmerz auszuschließen. Auch wenn sich die Symptome verändern, Schmerzmittel nicht mehr wirken oder neue Beschwerden im Zusammenhang mit der Migräne auftreten, sollten Sie zum Arzt gehen. Außerdem ist ein Arztbesuch sinnvoll, wenn Sie häufig an Migräneattacken leiden und unzufrieden sind mit der Akutbehandlung. Dann ist unter Umständen eine vorbeugende Behandlung erforderlich.

Wie kann ich Migräne vorbeugen?

Eine vorbeugende Behandlung ist notwendig, wenn mindestens 3–4 Attacken pro Monat auftreten, häufig oder immer häufiger Schmerzmittel eingenommen werden müssen, an 10 Tagen pro Monat oder mehr, und Betroffene durch die Migräne Probleme im beruflichen oder sozialen Umfeld erleben. Dann werden meist nichtmedikamentöse Therapien, besonders Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und regelmäßiger Ausdauersport, mit einer medikamentösen Behandlung kombiniert. Neben klassischen vorbeugenden Präparaten wie Betablockern, Antidepressiva, Mitteln gegen Epilepsie und Botulinumtoxin sind seit 2 Jahren auch monoklonale Antikörper gegen den Schmerzbotenstoff CGRP verfügbar, die rasch wirksam und gut verträglich sind. Damit sind wir heute in der Lage, den meisten Migränepatienten gut zu helfen.

Noch Fragen? #TogetherTalks: Migräne und COVID-19 am 9. September um 18 Uhr

Individuelle Fragen an PD Dr. Tim Jürgens können Migränepatienten im Live-Webinar „Together Talks“ stellen. Bei der europaweiten Internet-Gesprächsreihe der European Migraine and Headache Alliance (EMHA) befassen sich spezialisierte Neurologen und Experten mit den Auswirkungen von COVID-19 auf Migränepatienten. Sie wird in Deutschland von der MigräneLiga in Zusammenarbeit mit der Stiftung Kopfschmerz veranstaltet. Das Gespräch führt Veronika Bäcker, Präsidentin der MigräneLiga, den Chat betreut Dr. Dietmar Krause, Vorsitzender der Stiftung Kopfschmerz.

Information und Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt!): www.migraeneliga.de/09-09-2020-togethertalk

Wege zur Selbsthilfe bei Migräne bietet die MigräneLiga Deutschland unter www.migraeneliga.de. Der gemeinnützige Verein unterstützt Migränepatienten mit Aktionen, Selbsthilfegruppen und Informationen. Mitglieder erhalten unter anderem einen Migränepass. Dieser hilft, auch im Notfall jederzeit die wichtigsten persönlichen Informationen zu Migräne, Begleiterkrankungen und Medikamenten zur Hand zu haben, um die richtige Therapie zu erhalten.

Medizinische Informationen zu Migräne und Kopfschmerzen finden Betroffene auf der Internetseite der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) unter www.dmkg.de/patienten. Speziell an Ärzte richtet sich die DMKG-Initiative „Angriff! Gemeinsam gegen Kopfschmerzen“ – unter www.attacke-kopfschmerzen.de/services finden sie u. a. kostenlose Materialien, darunter auch **Patientenbroschüren zu den verschiedenen Kopfschmerzarten**.

Pressekontakt

Pressestelle der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.

Initiativenbüro »Angriff! Gemeinsam gegen Kopfschmerzen«

c/o albertZWEI media GmbH, Oettingenstr. 25, 80538 München, Tel.: 089 4614 86-29

E-Mail: presse@attacke-kopfschmerzen.de

Pressesprecher der DMKG: PD Dr. med. Charly Gaul



Gerne vermitteln wir Ihnen individuell Ansprech- und Interviewpartner zum Thema.

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) ist seit 1979 die interdisziplinäre wissenschaftliche Fachgesellschaft für Kopf- und Gesichtsschmerzen, in der Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Pharmakologen und Apotheker organisiert sind. Der unabhängige und gemeinnützige Verein setzt sich für die Verbesserung der Therapie der vielen Millionen Patienten in Deutschland mit akuten und chronischen Kopfschmerzen ein. Die Fachgesellschaft fördert die Forschung und organisiert Fortbildungen für medizinische Fachberufe sowie einmal jährlich den Deutschen Schmerzkongress gemeinsam mit der Deutschen Schmerzgesellschaft. Die DMKG ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und in der Weltkopfschmerzgesellschaft (International Headache Society).

www.dmkg.de

Die MigräneLiga e.V. Deutschland informiert Betroffene und ihre Angehörigen seit mehr als 25 Jahren über Migräne und zeigt auf, was man gegen die Schmerzattacken tun kann. Mit ihrer Unterstützung wurden rund 100 Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und Luxemburg ins Leben gerufen. Der gemeinnützige Verein arbeitet mit Medizinern, Kliniken und Heilpraktikern sowie Krankenkassen zusammen. Zu seinen Erfolgen zählt die Anerkennung der Migräne als neurologische Erkrankung. Mitglieder erhalten viermal pro Jahr kostenlos die Fachzeitschrift migräne magazin. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25 Euro jährlich, ermäßigt 15 Euro. **www.migraeneliga.de**