

KOPF HOCH!



Ein praktischer Ratgeber
für Migränepatienten

Migräne – eine Volkskrankheit

Kopfschmerz, Übelkeit und vieles mehr	5
Migräne mit und ohne Aura	6

Nicht jeder Kopfschmerz ist eine Migräne

Spannungskopfschmerz	7
Ursachen und Auslöser der Migräne	8
Dreiviertel aller Migränepatienten sind Frauen	9
Einfluss von Lebensweise und Umwelt	10
Eine noch offene Frage: Was passiert im Kopf?	12

Niemand muss eine Migräne einfach hinnehmen

Vorbeugen ist besser als Heilen	13
Mittel gegen Schmerzen	15

Migräne-Kranit® 500 mg für einen klaren Kopf

Phenazon – bewährt, wirksam und verträglich	17
---	----

Weitere Ratschläge für Migränepatienten

Dosierempfehlungen und Einnahmehinweise	19
Weitere Ratschläge	20
Führen eines Kopfschmerzkalenders	22

Kopfschmerzkalender

23

Liebe Leserin, lieber Leser,

etwa 27 Prozent der Deutschen leiden mehr oder weniger häufig an einer Migräne. Dabei ist die Migräne kein modernes Krankheitsbild, sondern ein mehrere tausend Jahre altes Phänomen. Erste Beschreibungen der Migräne finden sich auf einer ägyptischen Papyrusrolle, die aus einer Zeit um etwa 2000 Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung stammt. Mit großer Wahrscheinlichkeit gibt es das Krankheitsbild schon seit Menschen Gedenken. Die Migräne betrifft Erwachsene ebenso wie Kinder. Auch von vielen berühmten Persönlichkeiten ist bekannt, dass sie unter Migräne litten, zum Beispiel Wilhelm Busch, Madame Pompadur, Marie Curie und Alfred Nobel. Bis heute hat sich für Migränepatienten vieles zum Positiven entwickelt. Die moderne Medizin hält Medikamente bereit, die eine Migräneattacke schnell und anhaltend lindern können. Aber nicht nur das, die moderne Medizin kennt auch wirksame Maßnahmen, mit denen einer Migräneattacke vorgebeugt werden kann. Darüber und über weitere aktuelle Kenntnisse rund um das Thema Migräne informiert die vorliegende Broschüre.

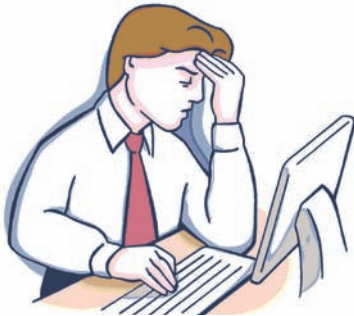
Kopfschmerz, Übelkeit und vieles mehr

Hauptsymptom der Migräne sind starke, heftig einsetzende Kopfschmerzen, weshalb Mediziner von Migräneattacken oder Migräneanfällen sprechen. Eine solche Attacke kann durchschnittlich einmal im Jahr, im Monat oder in der Woche auftreten, in seltenen Fällen sogar häufiger. Der Kopfschmerz dauert dann etwa einen Tag, manchmal sogar bis zu drei Tagen. Meistens beschränkt er sich auf nur eine Kopfhälfte. Charakteristisch ist, dass der Kopfschmerz pochend, klopfend oder pulsierend auftritt.

Mit Beginn der Kopfschmerzphase kommt es fast immer zu weiteren Beschwerden. Am häufigsten sind dies eine ausgeprägte Übelkeit bis hin zu Erbrechen sowie eine stark erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht und anderen Sinnesreizen.

Migräne mit und ohne Aura

In etwa 10 bis 15 Prozent aller Migräneanfälle geht der Kopfschmerzphase eine so genannte Aura voraus. Aura bedeutet in der Medizin so viel wie Vorphase einer Erkrankung. Während der etwa ein- bis einständigen Aura kommt es vor allem zu Sehstörungen, wie zum Beispiel dem Wahrnehmen von Lichtblitzen oder flimmernden Zackenlinien. Patienten, die eine Migräne mit Aura erleben, haben auch Migräneattacken ohne Aura.



Der Migränekopfschmerz verläuft schwerer als andere Kopfschmerzformen. Eine Migräneattacke behindert die Arbeitsfähigkeit und andere Tagesaktivitäten. Hinzu kommt, dass sich Kopfschmerzen und Begleiterscheinungen bei körperlichen Aktivitäten verstärken. Dies ist für die Betroffenen eine enorme Belastung, insbesondere dann, wenn sie trotz Migräne den Anforderungen in Beruf und Familie gerecht werden müssen.

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz: Mediziner unterscheiden zwischen über 160 Kopfschmerzvarianten. Das klingt viel komplizierter als es ist. Die Mehrheit aller Kopfschmerzpatienten – nämlich mehr als 90 Prozent – leiden unter einem **Migränekopfschmerz** oder einem **Spannungskopfschmerz** oder einer Kombination aus beiden. Der Spannungskopfschmerz ist die häufigste Kopfschmerzform, die Migräne die zweithäufigste. Spannungskopfschmerz und Migräne können gut voneinander unterschieden werden. Hilfreich ist das Führen eines Kopfschmerzkaltenders, wie am Ende dieser Broschüre beschrieben.

Spannungskopfschmerz

Der Spannungskopfschmerz betrifft den gesamten Kopf. Er ist dumpf drückend und die Schmerzstärke ist wesentlich geringer als bei einer Migräne. Begleitsymptome, wie Übelkeit und erhöhte Licht- und Geräuschempfindlichkeit sind beim Spannungskopfschmerz nicht oder nur schwach vorhanden. Erbrechen tritt nicht auf. Leichte körperliche Aktivitäten, zum Beispiel Spazierengehen an der frischen Luft, lindern den Kopfschmerz.

Migräne oder Spannungskopfschmerzen?

Die häufigsten Kopfschmerzformen sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Für beide Kopfschmerzformen gibt es typische Merkmale, die in der Tabelle auf Seite 9 aufgeführt sind.

Gehen Sie die Punkte in der Tabelle Zeile für Zeile durch und tragen Sie in die rechte Spalte ein, welche Beschreibung eher auf Sie zutrifft.

So können Sie erkennen, ob Sie unter Migräne oder Spannungskopfschmerzen leiden.

Ursachen und Auslöser der Migräne

Warum bestimmte Menschen immer wieder unter Migräneattacken leiden und andere nie, darüber ist bisher nur wenig bekannt. Fest steht, dass Erbfaktoren eine Rolle spielen und das Gehirn eines Migränepatienten in bestimmten Situationen äußerst empfindlich auf bestimmte innere und äußere Reize reagiert. Die Folge ist die akute Migräneattacke mit ihren unangenehmen Beschwerden. Die Vielfalt der Migräneauslöser, in der medizinischen Fachsprache **Triggerfaktoren** genannt, ist groß. Diese werden nachfolgend beschrieben.

	Migräne (Typ A)	Spannungskopfschmerz (Typ B)	Typ A oder Typ B
Schmerzlokalisation	Meist nur eine Kopfseite, betroffene Seite kann wechseln	Beidseitig, ganzer Kopf, häufig am Oberkopf stärker	
Hauptsymptom	Wiederkehrende Kopfschmerzattacken mit und ohne Aura	Beginnt oft schleichend und steigert sich im Tagesverlauf; hält dauerhaft an	
Schmerzdauer	Ca. 4 bis 72 Std.	Ca. 30 Minuten bis 12 Std.	
Schmerzhäufigkeit	1–6 mal pro Monat	Gelegentlich bis täglich	
Schmerzcharakter	Pulsierend, pochend	Dumpf-drückend	
Schmerzintensität	Stark bis heftig	Leicht bis mittelschwer	
Begleitsymptome	Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Sehstörungen (Flimmern)	Nur sehr gering vorhanden	
Körperliche Belastung	Verstärkt den Schmerz	Verstärkt den Schmerz nicht	
„Klassische“ Auslöser (Trigger)	Hormonelle Schwankungen, Stress, geänderter Schlaf-Wach-Rhythmus, Alkohol, Nikotin, Koffein, Hunger (Diäten), best. Nahrungsmittel (Zitrusfrüchte, Schokolade, ...), Wetterwechsel, ständiger oder starker Lärm, Gerüche, schlecht gelüftete Räume, grelles Licht, Falsche Brillenstärke, Sehschwäche	Stress, Angst, Depression, Fehlhaltungen bei der Arbeit, Menstruation, Wetterwechsel	
Was hilft?	Verdunkelte Räume, Stille, Bettruhe	Frische Luft, Bewegung	
Schmerzonen	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Dreiviertel aller Migränepatienten sind Frauen

Die bedeutendsten inneren (körpereigenen) Auslöser sind Hormonschwankungen. Dies erklärt, warum Frauen sehr viel häufiger unter Migräne leiden als Männer. Oft sind Migräneattacken an einen bestimmten Zeitpunkt des weiblichen Monatszyklus gebunden. Außerdem ist bekannt, dass eine Migräne während einer Schwangerschaft völlig verschwinden kann, allerdings nach der Geburt wieder auftritt. Darüber hinaus können Hormonpräparate zur Verhütung („Pille“) oder zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden eine Migräne positiv oder negativ beeinflussen.

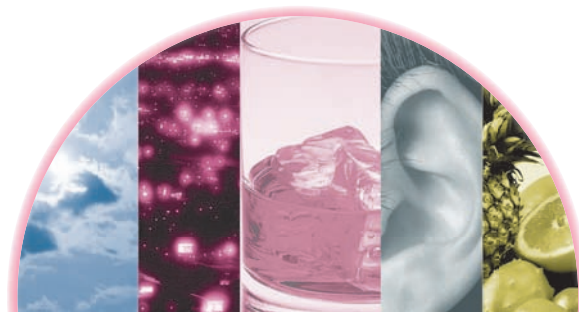


Einfluss von Lebensweise und Umwelt

Für Männer und Frauen gleich bedeutend sind Auslöser, die auf die Lebensweise oder die Umwelt zurückzuführen sind. Dazu gehören:

- **Alkohol**
(entscheidend sind Art und Menge),
- **Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus**
(besonders am Wochenende oder im Urlaub),
- **psychische Überlastung** (Stress, Freude),
- **körperliche Erschöpfung**,
- **Reizüberflutung durch Licht, Lärm oder Gerüche**,
- **Wettereinflüsse** (Föhn, Hitze),
- **ausgelassene Mahlzeiten** (starker Hunger),
- **bestimmte Nahrungsmittel**
(Käse, Gewürze, Zitrusfrüchte),
- und viele andere.

Welche Auslöser in welchen Situationen eine Migräneattacke bewirken, ist von Patient zu Patient verschieden. Häufig ist das gleichzeitige Zusammentreffen verschiedener innerer und/oder äußerer Faktoren erforderlich, damit eine Migräneattacke ausgelöst wird.



Eine noch offene Frage: Was passiert im Kopf?

Die erbliche Anlage, bei bestimmten Einflüssen eine Migräneattacke zu erleiden, bleibt lebenslang bestehen. Was genau geschieht, wenn bestimmte Reize das überempfindliche Gehirn strapazieren und zu quälendem Kopfschmerz und anderen Beschwerden führen, wird noch erforscht. Bisher haben die Kopfschmerzexperten herausgefunden, dass Entzündungsprozesse an den Wänden der Blutgefäße eine wichtige Rolle spielen und im Wesentlichen an den unerträglich starken Kopfschmerzen beteiligt sind.



Kein Migränepatient ist seinen immer wieder auftretenden und die Lebensqualität einschränkenden Beschwerden hilflos ausgesetzt. Akute Migräneattacken sind heute sehr gut behandelbar. Nachfolgend ein paar wirksame und bewährte Ratschläge und Strategien:

Vorbeugen ist besser als Heilen

Eine optimale Behandlungsmethode ist das Herausfinden und Vermeiden der persönlichen Migräneauslöser. Dabei handelt es sich oftmals um eine langwierige Spurensuche, die eine große Portion Geduld erfordert und gegebenenfalls gemeinsam mit einem Arzt erfolgen sollte. Ein Aufwand, der sich in vielen Fällen auszahlt. Sind die Auslöser erst einmal gefunden, können diese – wenn möglich – ausgeschaltet bzw. vermieden werden. Vergleichbar einfach ist zum Beispiel der Verzicht auf Alkohol und das Vermeiden von starkem Hunger. Schwierig oder nahezu unlösbar wird die Situation, wenn Stress oder Wetterwechsel im Spiel sind.

DATUM

Wie stark waren Ihre Kopfschmerzen heute?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

keine Schmerzen ← ————— → unerträgliche Schmerzen

Wann traten die Schmerzen auf?

morgens mittags abends nachts

Wie lange dauerte der Schmerz an?

Minuten/Stunden

Wie empfanden Sie die Kopfschmerzen?

<input type="checkbox"/> stechend	<input type="checkbox"/> schneidend	<input type="checkbox"/> drückend
<input type="checkbox"/> dumpf	<input type="checkbox"/> pulsierend	<input type="checkbox"/> pochend
<input type="checkbox"/> reißend	<input type="checkbox"/> blitzartig	<input type="checkbox"/> bohrend
<input type="checkbox"/> brennend	<input type="checkbox"/> krampfartig	

Wo traten die Kopfschmerzen auf?

vorderer Kopfbereich linke Kopfhälfte

hinterer Kopfbereich rechte Kopfhälfte

Traten Begleiterscheinungen auf?

<input type="checkbox"/> leichte Übelkeit	<input type="checkbox"/> starke Übelkeit
<input type="checkbox"/> Erbrechen	<input type="checkbox"/> Sehstörungen
<input type="checkbox"/> Lichtempfindlichkeit	<input type="checkbox"/> Lärmempfindlichkeit
<input type="checkbox"/> Sprachstörungen	<input type="checkbox"/> Taubheitsgefühl
<input type="checkbox"/> Lähmungserscheinungen	

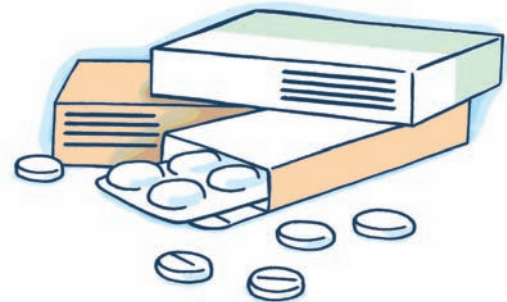
Sonstiges: _____

Beim Herausfinden der persönlichen Migräneauslöser ist ein **Kopfschmerzkalender** eine nützliche und vielfach bewährte Hilfe. Darin werden unter anderem Besonderheiten des Tagesablaufs eingetragen, zum Beispiel, welche Nahrungsmittel gegessen, welche Medikamente eingenommen, wann aufgewacht und zu Bett gegangen wurde oder, ob außergewöhnliche körperliche oder seelische Belastungen eingetreten sind.

Wer einen solchen Kopfschmerzkalender (siehe Ende der Broschüre) über ein bis zwei Monate führt, kann oftmals sehr gut erkennen, welche Situationen eine Migräneattacke auslösen.

Mittel gegen Schmerzen

Die Palette der Wirkstoffe zur Behandlung akuter Migräneattacken ist groß. Allgemeingültige Empfehlungen gibt es nicht. So individuell, wie Patienten ihre Migräneattacken empfinden, so individuell sind auch die Behandlungskonzepte. Viele Patienten finden „ihr“ Mittel sehr schnell, andere erst über lange Umwege. In jedem Fall können Ärzte und Apotheker helfen, einen unnötig langen Leidensweg zu vermeiden.



Eine große Zahl der Migräneattacken ist mit rezeptfreien Schmerzmitteln aus der Apotheke gut behandelbar. Doch Vorsicht, die Wahl sollte nicht auf irgendein x-beliebiges Mittel fallen. Empfehlenswert sind Medikamente, die schmerzlindernd wirken und sich in der Migräne-Therapie bewährt haben. Dadurch werden schmerzende, überreizte und entzündete Gehirnbereiche schnell wieder beruhigt. Der quälende Migränekopfschmerz wird wirksam zurückgedrängt. Ein normaler Tagesablauf ist bald wieder möglich.

Bei Bedarf können Schmerzmittel mit einem Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, in der Medizin *Antiemetikum* genannt, kombiniert werden. Die Einnahme des Antiemetikums (Metoclopramid oder Domperidon, beide verschreibungspflichtig) sollte etwa 15 Minuten vor Einnahme des Schmerzmittels erfolgen. Dadurch werden Übelkeit und Erbrechen gelindert und zusätzlich der Wirkungseintritt des Schmerzmittels verkürzt.

PHENAZON – bewährt, wirksam und verträglich

Für Migränepatienten besonders geeignet ist Phenazon. Seit vielen Jahren ist bekannt, dass dieser Wirkstoff Schmerzen rasch und anhaltend lindern kann. Neuere Untersuchungen an Migränepatienten haben gezeigt, dass Phenazon nicht nur wirksam den Kopfschmerz, sondern auch die Begleiterscheinungen wie Übelkeit sowie Licht- und Lärmüberempfindlichkeit lindern bzw. beseitigen kann. Dadurch kann der Wirkstoff auch bei schwereren Migräneattacken helfen, bei denen sonst spezielle Migränemittel (Triptane, fast alle verschreibungspflichtig) erforderlich sind. Phenazon ist bei Migräneattacken mit und ohne Aura einsetzbar.

Phenazon ist nicht nur schnell und zuverlässig wirksam, sondern auch sehr gut verträglich, insbesondere für den Magen. Damit ist Phenazon auch für einen empfindlichen Magen geeignet.



Das wirksame und verträgliche Phenazon ist in dem Präparat **Migräne-Kranit® 500 mg Tabletten** enthalten. Das Besondere der Tabletten ist, dass sie nach der Einnahme den Wirkstoff Phenazon im Magen-Darm-Trakt schnell freisetzen. Eine wichtige Voraussetzung für eine schnelle Wirksamkeit. Für Patienten, die unter Erbrechen leiden oder keine Tabletten schlucken möchten, gibt es **Migräne-Kranit® 500 mg Zäpfchen**.



Migräne-Kranit® 500 mg Tabletten oder **Zäpfchen** wirken bis zu 10 Stunden schmerzlindernd und schonen dabei den Magen. Dies ist ein weiterer Vorteil gegenüber anderen rezeptfreien Schmerzmitteln: Präparate mit Acetylsalicylsäure und Ibuprofen haben zwar gute schmerzhemmende Eigenschaften, aber leider auch unangenehme Wirkungen auf den Magen. Paracetamol-Präparate sind magenverträglich, wirken aber schwächer schmerzlindernd und nur kurz anhaltend.

Dosierungsempfehlungen und Einnahmehinweise



Migräne-Kranit® 500 mg enthält pro Tablette oder Zäpfchen 500 mg Phenazon.

Erwachsene und Jugendliche über 15 Jahre nehmen bei einem sich anbahnenden Migräneanfall 2 Tabletten oder Zäpfchen evtl. mehrmals täglich in Abständen von 4 bis 8 Stunden ein. (Maximale Tagesgesamt-dosis (24 Std.) 8 Tabletten oder Zäpfchen).

Migräne-Kranit® 500 mg Tabletten oder **Zäpfchen** können zu jedem Zeitpunkt der sich anbahnenden oder bereits deutlich ausgeprägten Migräneattacke angewendet werden.

Migräne-Kranit® 500 mg Tabletten / Zäpfchen. Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Phenazon. **Anw.:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen; Kopfschmerzen beim Migräne-Anfall. **Hinw.:** Schmerzmittel ohne ärztlichen/zahnärztl. Rat nicht über längere Zeit anwenden. **Stand: 10/07-1. Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf**
„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Wichtig! Dem überreizten Gehirn eine Pause gönnen

Die Behandlung eines jeden Migräneanfalls erfolgt besonders effektiv, wenn diese unter Reizabschirmung verläuft. Wenn möglich sollte sich die betroffene Person in einen ruhigen und abgedunkelten Raum begeben und liegend ruhen. Angenehm empfunden werden meist auch kühlende Effekte auf der Stirn wie zum Beispiel Pfefferminzöl oder kühle Umschläge.



Hausarzt oder Schmerztherapeuten aufsuchen!

Alle regelmäßig wiederkehrenden Kopfschmerzen sollten von einem Arzt abgeklärt werden. Auch dann, wenn diese – wie die meisten Fälle der Migräne – im Rahmen der Selbstmedikation gut behandelbar sind. Der Arztbesuch gibt Sicherheit bei der Kopfschmerzdiagnose und der Auswahl geeigneter Medikamente. Schwere Verlaufsformen der Migräne gehören immer in ärztliche Behandlung, da häufig spezielle Migränemittel erforderlich sind, die nur vom Arzt verordnet werden können.

Stress und Anspannungen bewältigen!

Migränepatienten sollten lernen, Stress in Beruf und Alltag frühzeitig zu erkennen und sich Strategien zur Stressbewältigung aneignen. Empfehlenswert sind spezielle Entspannungsmethoden, wie zum Beispiel progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Einmal erlernt und regelmäßig geübt, sind die Übungen in akuten Stresssituationen wirkungsvoll einsetzbar.

Auf einen geregelten Tagesablauf achten!

Migränepatienten sollten sich einen geordneten, gleichbleibenden Tagesablauf angewöhnen. Besonders wichtig ist das Einhalten des persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, auch an den Wochenenden und im Urlaub. Nützlich ist außerdem das Planen der täglichen Aufgaben. Doch Vorsicht, es sollten nur Aktivitäten geplant werden, die auch zu schaffen sind und keinen zusätzlichen Stress erzeugen.

Eine allgemeingültige Migräne-Diät gibt es nicht!

Der Einfluss von Nahrungsmitteln wird oftmals überschätzt. Deshalb ist eine Ernährungsumstellung nur dann sinnvoll, wenn tatsächlich ein Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensmitteln und den auftretenden Migräneattacken feststellbar ist. Der Heißhunger auf Schokolade oder andere Nahrungsmittel kann auch der Vorbote eines bevorstehenden Migräneanfalls sein.



Führen eines Kopfschmerzkalenders!

Das Führen eines Migräne-Tagebuchs ist in vielerlei Hinsicht sinnvoll. Tägliche Notizen helfen beim Beantworten der Fragen, – ob die regelmäßig wiederkehrenden Kopfschmerzen tatsächlich eine Migräne sind und – welche Auslöser für die Migräneattacken verantwortlich sind.

Zu einem Arztbesuch sollten die persönlichen Aufzeichnungen unbedingt mitgenommen werden.

Gerne senden wir Ihnen unser Migräne-Tagebuch zu. Einfach nebenstehenden Coupon ausfüllen, ausschneiden und senden an:

Krewel Meuselbach GmbH

Krewelstraße 2 · 53783 Eitorf

oder faxen Sie den Coupon an: 022 43 – 87 – 173



Musterseite Migräne-Tagebuch

DATUM _____

Wie stark waren Ihre Kopfschmerzen heute?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

←-----→

keine Schmerzen unerträgliche Schmerzen

Wann traten die Schmerzen auf?

morgens mittags abends nachts

Wie lange dauerte der Schmerz an?

_____ Minuten/Stunden

Wie empfanden Sie die Kopfschmerzen?

<input type="checkbox"/> stechend	<input type="checkbox"/> schneidend	<input type="checkbox"/> drückend
<input type="checkbox"/> dumpf	<input type="checkbox"/> pulsierend	<input type="checkbox"/> pochend
<input type="checkbox"/> reißend	<input type="checkbox"/> blitzartig	<input type="checkbox"/> bohrend
<input type="checkbox"/> brennend	<input type="checkbox"/> krampfartig	

Wo traten die Kopfschmerzen auf?

vorderer Kopfbereich linke Kopfhälfte

hinterer Kopfbereich rechte Kopfhälfte

Traten Begleiterscheinungen auf?

<input type="checkbox"/> leichte Übelkeit	<input type="checkbox"/> starke Übelkeit
<input type="checkbox"/> Erbrechen	<input type="checkbox"/> Sehstörungen
<input type="checkbox"/> Lichtempfindlichkeit	<input type="checkbox"/> Lärmempfindlichkeit
<input type="checkbox"/> Sprachstörungen	<input type="checkbox"/> Taubheitsgefühl
<input type="checkbox"/> Lähmungserscheinungen	

Sonstiges: _____

Bitte abtrennen



BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie das

Migräne-Tagebuch

Eine praktische Hilfe für Migräne-Patienten

an folgende Adresse:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

KrewelMeuselbach^{KM}

Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstraße 2 · D-53783 Eitorf
Telefon: 0 22 43 / 87-0 · www.krewel-meuselbach.de
info@krewel-meuselbach.de