

Thema: Moderne Migräneprophylaxe

Autor: k.A.

# Was passiert, wenn man Migräne nicht ernst nimmt

## Eine Million Österreicher leidet unter der besonders quälenden Form von Kopfschmerz

Eine besonders quälende Form von Kopfschmerz ist die Migräne. Weltweit leiden rund 13 Prozent der Bevölkerung daran, in Österreich ist rund eine Million Menschen betroffen.

Die komplexe neurologische Erkrankung schränkt die Lebensqualität enorm ein. Trotzdem machen Betroffene häufig die Erfahrung, nicht wirklich verstanden und ernst genommen zu werden. Sonja-Maria Tesar, Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, rät Betroffenen: „Gehen Sie davon aus, dass weder Arbeitgeber noch Familienangehörige Ihre Erkrankung verstehen oder nachvollziehen können.“

### Frühe Diagnose

Migräne gehört diagnostiziert und behandelt, so die Expertin. Sonst könnte sich aus episodischen Anfällen eine chronische Migräne entwickeln. „Auch die Gefahr des sogenannten Medikamentenübergebrauchs steigt. Dazu kommt, dass mit steigender Häufigkeit der Attacken auch Angst und Depression zunehmend als Begleitsymptom auftreten“, sagt Tesar. Deshalb solle die Krankheit möglichst frühzeitig diagnostiziert und wirksam behandelt werden.

Eine effektive Therapie basiert laut der Ärztin dann auf mehreren Säulen: „An erster Stelle steht eine

wirksame medikamentöse Akuttherapie. Unterstützend dazu sind diverse nicht-medikamentöse Maßnahmen sinnvoll – wie eine Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, Biofeedback, ausreichende Bewegung und das Vermeiden von Auslösern wie Stress und bestimmten Substanzen in der Ernährung.“

### Medikamente zur Prophylaxe

Bei höherer Attackenfrequenz, also wenn die Migräne an mehreren Tagen pro Monat auftritt, sei auch eine medikamentöse Prophylaxe angeraten. „Uns Betroffenen beeinträchtigen nicht nur die Migräneanfälle, sondern auch die Angst vor der nächsten Attacke – beruflich wie privat. Eine wirkungsvolle prophylaktische Therapie ist daher von großer Wichtigkeit“, sagt Cassandra Steiner, Leiterin der Selbsthilfeorganisation



„Gehen Sie davon aus, dass weder Arbeitgeber noch Familienangehörige Ihre Erkrankung verstehen oder nachvollziehen können.“

■ **Sonja-Maria Tesar**, Österreichische Kopfschmerzgesellschaft

Kopfweh. Die Verabreichung erfolgt mittels Fertippen (zumeist einmal monatlich) oder als Infusion (vier Mal pro Jahr). Man müsse jedoch gewisse Parameter erfüllen, wie eine bestimmte Anzahl an Migräne-Tagen pro Monat, und braucht die Verschreibung eines Neurologen, um diese Medikamente von der Krankenkassa bezahlt zu bekommen.

➕ **Infos** unter [shgkopfweh.at](https://shgkopfweh.at), in Oberösterreich bei Christa Katerl, [shgkopfweh@gmail.com](mailto:shgkopfweh@gmail.com)