

# Gewitter im Kopf

*Kopfschmerzen gelten als eine der am weitesten verbreiteten neurologischen Erkrankung weltweit. Viele der betroffenen Personen sehen sich aufgrund einer langjährigen unbehandelten Migräne in ihrem täglichen Leben besonders eingeschränkt. Bei manchen Menschen treten sogenannte Migräneanfälle vereinzelt auf, andere wiederum sind durch Migräne jeden Monat für mehrere Tage außer Gefecht gesetzt.*

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Kopfschmerzen inzwischen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. In Österreich sind 13 Prozent der Bevölkerung von Migräne betroffen. Unter Migräne versteht man starken, anfallsartigen Kopfschmerz, der meist einseitig auftritt und dessen Auslöser vielfältige Ursachen haben kann.

## Diagnose: Migräne und typische Symptome

Um die Diagnose Migräne stellen zu können werden körperliche und neurologische Untersuchungen vorgenommen. Durch die zusätzliche Erhebung von Lokalisation, Dauer und Intensität des Kopfschmerzes versuchen die behandelnden ÄrztInnen – im ersten Schritt – andere Kopfschmerzarten, die beispielsweise durch Medikamente verursacht werden, auszuschließen. Typische Symptome und Merkmale der Migräne sind neben dem meist seitlichen pulsierenden oder hämmernden Kopfschmerz unter anderem Übelkeit, Erbrechen, Licht-

oder Lärmempfindlichkeit. Unbehandelt können die Beschwerden für Stunden bis hin zu drei Tage lang anhalten.

## App zur Migräneprophylaxe

Migräne ist nicht gänzlich heilbar, jedoch gut behandelbar. Bei einem akuten Anfall setzen ExpertInnen auf Reizabschirmung (z.B. Rückzug in einen dunklen Raum), kalte Umschläge, Kaffee oder Tee und nicht zuletzt spezielle Medikamente. Generell ist aber ein bedeutendes Ziel der Migränetherapie, die Zahl der Migränetage zu reduzieren. Und dabei spielt der Blutzuckerspiegel eine wesentliche Rolle. Denn sowohl ein zu hoher als auch ein zu niedriger Blutzucker sind nicht gut für das „Migränegehirn“. Ein stabiler Blutzucker nach dem Essen trägt dazu bei, dass Migräneattacken seltener und schwächer werden. Doch wie erreicht man einen solchen stabilen Blutzuckerspiegel?

„Dabei kann die Ebby-App helfen“, erklärt Philipp Steininger von Sanova, einem auf Selbstmedikation, Prävention und Eigenvorsorge spezialisierten österreichischen Unternehmen. „Wir haben



eine Reihe von digitalen Gesundheitsanwendungen im Programm. Die Ebby-App ist auf Migräneprophylaxe ausgerichtet und als Medizinprodukt zertifiziert.“

Sie erfasst die personalisierte niedrigglykämische Ernährung mittels der von den PatientInnen übertragenen Glukosedaten, führt ein Ernährungstagebuch und wertet die Daten aus. Weiters gibt sie Empfehlungen zur Ballaststoffaufnahme und begleitet die PatientInnen mit Wissenslektionen.



## EBBY-APP ZUR MIGRÄNEPROPHYLAXE

Die Ebby-App hilft dabei, durch einen stabilen Blutzuckerspiegel die Anzahl der Migräneattacken zu reduzieren – und so die Gabe von Schmerzmitteln zu verringern und wieder ein selbstbestimmteres Leben zu führen.

- ▶ Zertifiziert als Medizinprodukt
- ▶ Erhältlich im Google Play Store oder Apple App Store
- ▶ Erfüllt strengste Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit
- ▶ Keine Erstattung über gesetzliche Krankenversicherung in Österreich
- ▶ Kostenlosen Testzugang anfordern: [diga@sanova.at](mailto:diga@sanova.at)

[www.ebbyhealth.at](http://www.ebbyhealth.at)