

## Migräne – Vorbeugung

**Je nach Häufigkeit der Migräne-Attacken sind unterschiedliche Vorbeugemaßnahmen sinnvoll. Zur Vorbeugung von Migräne können einerseits Medikamente verordnet werden und andererseits können Sie selbst aktiv werden. Zu den nicht-medikamentösen Vorbeugemaßnahmen gehören Entspannungsverfahren, Sport und Stress-Training.**

### Vorbeugung mit Medikamenten

- Bei sehr häufigen, lang anhaltenden oder komplizierten Migräne-Attacken ist eine medikamentöse Therapie zur Vorbeugung sinnvoll, die aber immer durch nicht-medikamentöse Verfahren ergänzt werden sollte.
- Ziel ist es, die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Attacken im besten Fall auf die Hälfte zu reduzieren und einem Dauerkopfschmerz vorzubeugen.
- Sinnvoll ist die medikamentöse Prophylaxe, wenn:
  - mehr als sechs Attacken im Monat auftreten.
  - ein Patient bei mehr als drei Attacken im Monat auf die empfohlene Akuttherapie nicht anspricht, oder die Nebenwirkungen der Akuttherapie nicht toleriert werden können.
  - Migräne-Attacken länger als 48 Stunden anhalten.
  - die Migräne-Attacken vom Patienten als subjektiv unerträglich empfunden werden.
  - es sich um komplizierte Migräne-Attacken handelt, bei denen die neurologischen Ausfälle mehr als sieben Tage anhalten.
- Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) gibt folgende Empfehlungen zur Vorbeugung von Migräne:
  - Vorbeugende Medikamente der ersten Wahl sind die Betablocker Metoprolol und Propranolol sowie der Kalziumantagonist Flunarizin.
  - Vorbeugende Medikamente der zweiten Wahl sind Valproinsäure, nicht-steroidale Antirheumatika, Lisurid, Pizotifen, DHE, Acetylsalicylsäure und Magnesium.
  - Verfahren der Verhaltenstherapie und Ausdauersport sollten die medikamentöse Therapie unterstützen.
- Um den Erfolg oder Misserfolg der vorbeugenden Medikation und nicht-medikamentösen Maßnahmen zu kontrollieren, sollten Patienten über vier Wochen begleitend ein Kopfschmerz-Tagebuch führen.
- Nach einem Zeitraum von sechs bis neun Monaten kann ein Auslassversuch einer erfolgreichen Gabe der vorbeugenden Medikamente unternommen werden. Steigt die Migränehäufigkeit wieder an, so reicht oft eine weitere Behandlung mit einer niedrigeren Dosis.

## **Stress-Training**

- Als besonders hilfreich erweist sich für Migräne-Patienten häufig ein Stress-Training.
- Das Ziel ist es, die Patienten in die Lage zu versetzen, interne und externe Stressauslöser wahrzunehmen und mit geeigneten Verhaltensmaßnahmen darauf zu reagieren.
- Die Therapieverfahren zielen darauf ab, den Betroffenen Techniken an die Hand zu geben, mit denen sie die Stress-Situationen eigenständig bewältigen können.
- Im ersten Trainingsschritt führen Patienten eine Stressanalyse durch. Dabei wird zusammen mit einem Therapeuten eine Liste von Stress auslösenden Situationen erstellt und nach Relevanz geordnet. Danach werden die Stress-Situationen gedanklich durchgespielt und geeignete Verhaltensstrategien vorbereitet. Treten im Alltag Stress-Situationen ein, sollen die Reaktionen wie z. B. Angst, erhöhte Herzfrequenz oder feuchte Hände den Patienten zu einem geeigneten Verhalten zur Entspannung animieren. Dazu werden insbesondere auch Stress-Tagebücher eingesetzt, um die im Alltag wahrgenommenen Stress-Situationen zu protokollieren.
- Zu bedenken ist aber immer, dass Stress nicht die Ursache für Migräne ist, sondern lediglich einen Auslöser bei bestimmter Veranlagung darstellt.

## **Muskelentspannung**

- Auch die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson kann die medikamentöse Behandlung der Migräne wirkungsvoll unterstützen. Sie hilft dabei, sich in Stress-Situationen schneller zu entspannen.
- Das Grundprinzip der progressiven Relaxation besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen (z. B. die Hände, Schultern oder Zehen) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Damit einher geht ein allgemeines Entspannungsgefühl.
- Wichtiger Teil des Entspannungstrainings ist eine langsame und regelmäßige Atmung.
- Das Training ist progressiv, also voranschreitend, da es der Übende mit fortschreitender Praxis immer besser lernt, nach einer kurzen Anspannungsphase einer Muskelgruppe diese wieder zu entspannen. Er lernt schrittweise, alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers wahrzunehmen und zu entspannen.
- Die progressive Muskelentspannung stellt eine einfache, sehr direkte und körperbezogene Form dar, Entspannung zu erlernen.

- Anfangs benötigt man eine halbe Stunde Zeit, um die Übung durchzuführen. Mit zunehmender Praxis lässt sich die Übung durch das Verbinden mehrerer Muskelgruppen erheblich abkürzen.
- Das Einüben von Schnellentspannungen ermöglicht es, in Stress-Situationen sehr schnell mit Entspannung zu reagieren.

## **Sport**

- Regelmäßiger Sport zeigt auch in der Migräne-Vorbeugung gute Wirkung. Obwohl es wissenschaftlich nicht eindeutig belegt werden konnte, wirken Sportarten wie Langlauf, Dauerlauf, Radfahren und Schwimmen unterstützend bei der Prophylaxe.
- Wichtig ist die Regelmäßigkeit des Ausgleichssports. Es kommt nicht auf Höchstleistungen an. Vielmehr sollten feste Zeiten dafür eingeplant werden. Es ist sinnvoll, pro Woche etwa zweimal eine Stunde mit körperlicher Bewegung zu verbringen.

## **Verhaltensregeln im Alltag**

Die Wirksamkeit von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen in der Vorbeugung der Migräne ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Verhaltenstherapeutische Strategien können als Ergänzung zur medikamentösen Behandlung langfristig günstige Therapieeffekte bei Migräne haben. Dies sind die von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) veröffentlichten Maßnahmen:

- Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser. Nutzen Sie dazu ein Kopfschmerz-Tagebuch, in das Sie alle mit der Migräne zusammenhängenden Aspekte eintragen.
- Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus bei, vor allem auch am Wochenende.
- Achten Sie auf regelmäßige Nahrungseinnahme und versuchen Sie, Ihre Essenszeiten gleichmäßig einzuhalten.
- Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Das hilft Ihnen und Ihrem Gehirn, zu entspannen.
- Versuchen Sie Anspannungen frühzeitig entgegenzuwirken. Ein gleichmäßiger Tagesablauf kann Kopfschmerzen verhindern.
- Lernen Sie, NEIN zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die Ihren gleichmäßigen Tagesrhythmus aus dem Takt bringen.
- Lernen Sie das Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“.
- Legen Sie im Alltag gut geplante, regelmäßige Pausen ein.
- Haben Sie etwas Geduld! Ein guter Behandlungserfolg benötigt Zeit.