

Weniger Kopfschmerztag dank Migräne-App

— Gesundheitsprogramme (Apps) für Smartphones und Computer fassen Fuß in der medizinischen Versorgung.

Eine aktuelle Untersuchung der Schmerzklinik Kiel und der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt nun, dass eine von der Schmerzklinik in Zusammenarbeit mit der TK entwickelten Migräne-App dabei hilft, die Zahl der Kopfschmerztag von durchschnittlich 13,3 auf 10,0 zu verringern – was einer Reduktion von rund 25 % entspricht. Gleichzeitig ging die Zahl der Tage mit Akutmedikation von 7,6 auf 6,8 zurück. Die App unterstützt den Patienten unter anderem dabei, seinen Tag so zu strukturieren, dass sich die Migräneattacken reduzieren – etwa durch regelmäßige Mahlzeiten und Muskelentspannungsübungen.

In der Studie gaben zudem mehr als 70 % der 1.464 befragten Nutzer an, die von der App zusammengefassten Analysen zum Krankheitsverlauf zur Sprechstunde bei ihren Ärzten mitzubringen. 58 % der Patienten nutzen die App-Ergebnisse, um gemeinsam mit ihrem Arzt über die weitere Therapie zu entscheiden. 76 % unterstützt



© Antonijullem / Fotolia (Symbolbild mit Fotomodell)

Die Migräne-App hilft Patienten dabei, ihren Alltag zu strukturieren und Behandlungspläne einzuhalten.

die App dabei, den vom Arzt erstellten Behandlungsplan einzuhalten und 81 % der Patienten ziehen die App-Lösung gar einem herkömmlichen Schmerztagbuch auf Papier vor. (Anno Fricke)

Immer mehr junge Männer betroffen

— Migräne ist offenbar bei jungen Männern auf dem Vormarsch. Laut einer Datenerhebung der KKH Kaufmännischen Krankenkasse sei die Zahl der 15- bis 19-jährigen Männer, die an Migräne leiden, zwischen 2006 und 2016 um rund 40 % gestiegen. Bei den 25- bis 29-Jährigen verzeichnete die KKH ihrer Mitteilung zufolge sogar einen Anstieg um fast 70 %.

Zwar seien nach wie vor etwa zwei- bis dreimal mehr junge Frauen zwischen 15 und 29 Jahren von Migräne betroffen. Hier gebe es aber in den genannten Altersklassen im Vergleich zu den Männern eine deutlich geringere Steigerung von nur um die 30 %.

Als mögliche Gründe für die zunehmende Migräne bei jungen Männern nennt die KKH etwa schulischen beziehungsweise beruflichen Stress und Leistungsdruck. Hinzu kämen Schlafmangel, falsche Ernährung, exzessive sportliche Aktivität, zu viel verbrachte Zeit vor dem Fernseher und dem Computer sowie das Hören von zu lauter Musik. (grz)

Neue S1-Leitlinie

Was tun bei Kopfschmerz durch Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln?

— Alleine in Deutschland leiden mindestens eine halbe Million Menschen an chronischen Kopfschmerzen durch den Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln („medication overuse headache“, MOH). Betroffen sind besonders Frauen sowie Patienten mit Depressionen, Angsterkrankungen oder chronischen Schmerzen wie Rückenschmerzen.

Von MOH sprechen Ärzte, wenn Patienten mit vorbestehenden primären Kopfschmerzen über mindestens drei Monate an 15 oder mehr Tagen im Monat unter Kopfschmerzen leiden und an mehr als 14 Tagen im Monat Schmerzmittel oder an mehr als neun Tagen im Monat Migränemittel (Triptane oder Mutterkornalkaloi-

de), Opioide oder Schmerzmittelkombinationen einnehmen.

Seit Mai 2018 gibt es nun eine S1-Leitlinie zum Thema MOH, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Darin wird ein dreistufiges Therapiekonzept empfohlen: Als erste Maßnahme die Schulung und Beratung von Patienten, mit dem Ziel, die Einnahme von Akutmedikamenten zu reduzieren. Der zweite Schritt ist eine medikamentöse Prophylaxe der zugrundeliegenden Kopfschmerzkrankung. Wirkt diese Therapie nicht, sollte als dritter Schritt eine Medikamentenpause angestrebt werden – je



© Stillfix / stock.adobe.com

Medikamentenübergebrauch kann chronischen Kopfschmerz verursachen.

nach Konstellation ambulant, tagesklinisch oder stationär.

Damit Kopfschmerz durch ein Zuviel an Medikamenten erst gar nicht entsteht, raten die Experten zu einer konsequenten prophylaktischen Behandlung. Neben Medikamenten helfen Ausdauersport, Entspannung, Stressmanagement oder auch eine Verhaltenstherapie dabei, Kopfschmerzattacken vorzubeugen.

Nach Informationen der DGN und der DMKG