

die sie anwenden sollten, sobald ihr Trigger auftrat, und die vierte Gruppe erhielt gar keine Therapie, sondern wurde auf eine Warteliste gesetzt. In der Gruppe, die Copingstrategien anwenden durfte, verbesserte sich die Kopfschmerzen am meisten (um 33 %) und signifikant gegenüber der Wartelistengruppe. Am zweitbesten schnitten die Patienten ab, die neben dem Vermeiden kognitive Verhaltenstherapie erhielt (**Abb. 2**).

Gemäß dieser Studie sollte man sein Leben also nicht damit verbringen, seine Migränetrigger zu umgehen, schon alleine, weil die Angst vor einem Trigger selbst Kopfschmerzen auslösen kann. Martin stimmte diesem Urteil prinzipiell zu, gab aber zu bedenken, dass es in

der Realität nicht immer praktikabel sei, Copingstrategien zu entwickeln. In den meisten Fällen gelte seiner Ansicht nach das Motto: „Wenn du einen Trigger umgehen kannst, umgehe ihn.“ *Dr. Lamia Özgör*

#### Literatur

1. Silva-Neto R et al. Cephalalgia 2017;37:20-8
2. Turner D et al. Headache 2019;59:495-508
3. Martin PR et al. Headache 2006; 46: 962-72

61. Kongress der American Headache Society (AHS), „Trigger and migraine – facts and myths“, Philadelphia/USA, 14. Juli 2019



© Markus Mainka / stock.adobe.com

**Der Morgenkaffee muss nicht zwingend zu Migräne führen – kritischer scheint eher zu sein, die Dosis zu verändern.**

## Vorurteile gegenüber Migränepatienten auf dem Prüfstand

Wer an Migräne leidet, hat nicht nur mit seinen Kopfschmerzen, sondern auch mit Stigmatisierung durch seine Mitmenschen zu kämpfen. So herrscht bei vielen die Vorstellung, Migränepatienten würden eine gewisse Mitschuld an ihrem Leiden tragen. In einer Studie wurden nun die gängigsten Vorurteile zu Migräne erfasst.

Ein „Schnappschuss“ vom Leben US-amerikanischer Migränepatienten zu machen – das ist das Ziel der Studie „observational survey of the epidemiology treatment and care of migraine“ (OVERCOME), die im Sommer 2018 von Eli Lilly initiiert wurde. Neben Untersuchungen dazu, welche Medikamente Migränepatienten einnehmen oder wo und wie sie überwiegend behandelt werden, widmet sich ein Teilbereich der Studie der Frage, welchen Stigmatisierungen Migränepatienten ausgesetzt sind. „Stigmatisierung ist ein sozialer Prozess, in dem Klassen von Individuen Objekte von Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierung werden können“, definierte Dr. Robert Shapiro, Neurologe am Larner College of Medicine in Burlington, USA, „und Migränepatienten sind ihr in ähnliche starker Weise ausgesetzt wie Epileptiker.“

Was Menschen ohne Migräne über ihre an Migräne leidenden Mitmenschen denken und von welchen Fakto-

ren dies abhängt, wurde in einer repräsentativen Umfrage erhoben, an der 2.000 Nicht-Migräniker in einem Durchschnittsalter von 48 Jahren teilgenommen hatten. Den Teilnehmern wurden elf Fragen gestellt, unter anderem danach, wie oft Migränepatienten ihrer Meinung nach ihre Leiden dramatisieren, zum Problem für Kollegen und Vorgesetzte werden oder sich beruflichen oder privaten Verpflichtungen entziehen.

#### „Migräne lässt sich leicht behandeln“

Am häufigsten äußerten Menschen ohne Migräne die Überzeugung, dass Migränepatienten „ihre Migräne leicht behandeln können“ (45,4 %) und „ihre Migräne verstecken“ (39,1 %). Mehr als ein Drittel (35,5 %) glaubte gar, dass Migränepatienten „einen ungesunden Lebensstil pflegen“ und damit in gewisser Weise selbst für ihr Leiden verantwortlich sind. Je mehr Menschen mit Migräne die Befragten kannten, desto öfter gaben sie

an, dass die stigmatisierenden Behauptungen zuträfen. Dies seien alarmierende und Besorgnis erregende Ergebnisse, mahnte Shapiro. „Offensichtlich besteht die Vorstellung, dass viele Migränepatienten ihre Symptome übertreiben oder sich nur sozialer Verpflichtung entziehen möchten“.

Gleichzeitig gaben überhaupt nur 45 % der Befragten an, jemanden mit Migräne zu kennen, berichtete Shapiro. Und nur 4 % der Befragten wüssten von einem Kollegen mit Migräne. Das seien erstaunlich niedrige Zahlen angesichts der Migräneprävalenz in den USA, gab er zu bedenken; nehme man nämlich Migräne und Medikamentenübergebrauchskopfschmerz – die beide einen ähnlichen Phänotyp hätten – zusammen, so erleiden laut Berechnungen der Global-Burden-Disease-Study 2017 immerhin 22 % der US-Bevölkerung pro Jahr eine Migräne. Für die Zukunft wünscht sich Shapiro daher weitere Untersuchungen dazu, wie sich stigmatisierende Vorstellungen in der Bevölkerung bilden, sowie Programme, um diese zu bekämpfen. *Dr. Lamia Özgör*

61. Kongress der American Headache Society (AHS), „Stigmatizing attitudes about migraine by people without migraine: Results of the OVERCOME study“, Philadelphia/USA, 13. Juli 2019