



## AKTIV LEBEN TROTZ CHRONISCHER MIGRÄNE!



Sind Tage mit Kopfschmerzen häufiger als kopfschmerzfreie Tage, kann das ein Hinweis auf Chronische Migräne sein.

**Erfahren Sie mehr in dieser Broschüre!**



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



### haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne?

Vielleicht gehören Sie zu den schätzungsweise bis zu 1,5 Millionen Menschen, die allein in Deutschland mit **Chronischer Migräne** leben.

Diese besondere Art der Migräne wurde erst vor wenigen Jahren als eigenständige Krankheitsform erkannt. Chronische Migräne ist für Betroffene eine große Belastung und für behandelnde Ärzte eine besondere Herausforderung in der Diagnosestellung und Behandlung. Das Wissen um die Krankheit, ihre Ursachen und ihre Behandlung ist noch nicht weit verbreitet.



# WAS IST MIGRÄNE?



Bei einem Migräneanfall treten starke, pulsierend-pochende oder hämmernden Kopfschmerzen auf, die sich bei Bewegung verschlimmern, z. B. beim Treppensteigen oder Bücken. Typisch ist auch, dass die Schmerzen in einer Kopfhälfte besonders stark sind. Da Migräne jedoch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann, schafft erst ein Arztbesuch beim Kopfschmerzspezialisten Gewissheit.

Viele Betroffene halten es während eines Anfalls nur noch im abgedunkelten und von Geräuschen abgeschotteten Schlafzimmer aus. Eine schwere Migräneattacke kann in seltenen Fällen sogar zu kurzzeitigen Lähmungen von Armen oder Beinen führen.

Mit einer Migräneattacke können verschiedene Begleitsymptome einhergehen. So kommt es während eines Anfalls bei manchen Menschen zu Übelkeit oder Erbrechen und/oder hoher Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm.

## Mögliche Verbote (bei Migräne mit Aura) oder Begleitsymptome der Migräne können sein:

- Sehstörungen (wie Lichtblitze, Zickzack-Strukturen, Sehfeld einschränkung)
- Empfindlichkeit gegen Licht, Lärm, Gerüche
- Schwindel
- Wortfindungsstörungen, Sprachstörungen

- Übelkeit, Erbrechen

- Taubheit / Kribbeln in Gliedmaßen



Vorboten wie Reizbarkeit und Heißhunger können einem Migräneanfall vorausgehen. Einige Menschen nehmen eine sogenannte „Aura“ mit Schwindel, Gedächtnis- oder Sehstörungen als halbkreisförmiges Zickzack-Muster im Sichtfeld wahr.

Überwiegend treten Migräneanfälle dann auf, wenn etwas vom normalen Tagesablauf abweicht. Ein solcher „Auslöser“ (auch Trigger genannt) kann z. B. ein stressiges Erlebnis, bestimmte Nahrungsmittel oder auch der Genuss von Alkohol sein. Eine gute Nachricht für Betroffene: Manche Auslöser lassen sich mit Hilfe eines Kopfschmerztagebuchs aufspüren und bewusst meiden.



Solch ein Kopfschmerztagebuch kann ein Lotse für Sie und Ihren Arzt sein. Es hilft Ihnen zu erkennen, wie Ihre Krankheit verläuft und zeigt Ihnen schwarz auf weiß, wie gut die Behandlung wirkt. Zu Beginn fällt es Ihnen vielleicht schwer, sich selbst zu beobachten und alles aufzuschreiben, doch nach einiger Zeit gehört es zum Alltag.

Eine Vorlage für ein Kopfschmerztagebuch finden Sie z. B. unter

[WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE](http://WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE)



# WAS IST CHRONISCHE MIGRÄNE?



Von einer Chronischen Migräne spricht man, wenn an mehr als 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen auftreten, die überwiegend die typischen Begleitsymptome einer Migräne aufweisen.

## DIE GENAUE DEFINITION LAUTET:



Seit 3 Monaten oder länger bestehen

- Kopfschmerzen an mindestens 15 Tagen im Monat
- davon 8 oder mehr Tage mit Migräne



*Treten im Monat an mehr Tagen Kopfschmerzen auf als kopfschmerzfreie Tage bestehen, kann dies ein Hinweis auf Chronische Migräne sein!*



Viele Betroffene wissen nicht, dass hinter ihren häufigen Kopfschmerzen eine Chronische Migräne steckt. Selbst vielen Ärzten ist diese Erkrankung noch nicht bekannt. Ein Grund dafür ist, dass man erst vor wenigen Jahren erkannt hat, dass Chronische Migräne eine eigenständige Krankheitsform ist, die sich von anderen Arten des Kopfschmerzes unterscheidet und die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen kann.

So zählt die Weltgesundheitsorganisation WHO schwere Migräne auch zu einer der am stärksten einschränkenden Erkrankungen. Der Begriff der Chronischen Migräne und das Krankheitsbild müssen sich allerdings erst noch unter den Ärzten durchsetzen. Es ist daher gut möglich, dass Menschen mit Chronischer Migräne bisher andere bekannte Diagnosen erhalten haben wie:

- **(Episodische) Migräne**
- **Kombinationskopfschmerz**
- **Chronischer Spannungskopfschmerz mit Migräne**

# WER BEKOMMT CHRONISCHE MIGRÄNE?



## GEBEN SIE DIE HOFFNUNG NICHT AUF



Viele Menschen mit Chronischer Migräne sind als Folge ihrer Schmerzerkrankung verzweifelt und depressiv. Für Angehörige und sogar für manchen Arzt ist es nicht immer einfach die Chronische Migräne als Ursache dahinter zu erkennen. Psychotherapeuten, Psychologen oder Ärzte mit einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung können helfen, den Alltag so zu gestalten, dass die Krankheit nicht mehr alles beherrscht. Sie unterstützen auch dann, wenn die Krankheit zu Krisen, zum Beispiel mit dem Partner, führt. Denn viele Betroffene haben das Gefühl, sie wären nicht belastbar und könnten weniger verkraften als andere. Dabei übersehen sie nicht selten, wie viel sie in Wirklichkeit leisten, **obwohl** sie diese sehr beeinträchtigende Erkrankung haben.



Episodische Migräne ist eine häufige Erkrankung, an der im Durchschnitt jede siebte Frau und jeder zwölfte Mann in Deutschland leidet. Episodisch bedeutet, dass die Migräne-Attacken gut voneinander abgrenzbar sind, auf einen Anfall also eine Art Ruhephase folgt. Diese kann – je nach Person und äußeren Umständen – Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre betragen. Bei manchen Menschen mit Migräne werden die Attacken über die Zeit jedoch immer häufiger, bis sie schließlich bei einer Chronischen Migräne nahezu ohne Pause ineinander übergehen. Die Ursachen hierfür sind bis heute nicht geklärt und werden nach wie vor erforscht.

**TIPPS** zum Umgang mit solchen Vorurteilen und mehr Informationen zur Chronischen Migräne finden Sie unter [www.chronischemigraene.de](http://www.chronischemigraene.de). Informieren Sie sich auch auf den Seiten der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft: [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)



# WIE CHRONISCHE MIGRÄNE DAS LEBEN EINSCHRÄNKT



Außenstehende können kaum nachvollziehen, was es bedeutet, wenn eine Migräne-Attacke auf die andere folgt und man mindestens die Hälfte der Tage eines Monats Kopfschmerzen

hat. Die Ergebnisse einer Umfrage\* veranschaulichen, wie stark sich die Erkrankung auf das Leben der Betroffenen auswirkt.

## BERUF UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT



44%

der Befragten befürchten, aufgrund ihrer Chronischen Migräne ihren Arbeitsplatz zu verlieren

49%

der Befragten können wegen ihrer Chronischen Migräne keiner geregelten Arbeit nachgehen

82%

der Befragten finden, dass ihre Chronische Migräne sie darin hindert, voll leistungsfähig zu sein

»Ein Tag mit Migräne ist ein verlorener Tag.«\*\*

## FREIZEIT UND FREUNDSCHAFT



Selbst Tage ohne Kopfschmerzen werden von der Krankheit bestimmt: Allein die Angst vor dem nächsten Migräneanfall kann einen normalen Alltag verhindern.

»Es ist nicht planbar. Ich werde damit überfallen und muss oft dann Termine, die mir wichtig sind, absagen.«\*\*

52%

der Befragten planen aufgrund plötzlicher Migräne-Attacken Freizeitaktivitäten nicht mehr im Voraus

47%

der Befragten empfinden ihre Freundschaften aufgrund ihrer Chronischen Migräne als belastet

## PARTNERSCHAFT UND FAMILIE



52%

der Befragten geben an, dass die Intimität in der Partnerschaft unter ihrer Chronischen Migräne leidet

49%

der Befragten geraten wegen ihrer Chronischen Migräne in Streit mit ihrem Partner

49%

empfinden sich und ihre Chronische Migräne als Belastung für ihre Familie

58%

der Befragten würden gerne mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen, können es aufgrund ihrer häufigen Migräne-Attacken aber nicht

»Es ist nicht nur Kopfschmerz, sondern ein ›Alles‹. Es sind Schmerzen, die einen beherrschen.«\*\*

50%

der Befragten haben sich mit ihren Kopfschmerzen bzw. ihren Migräne-Attacken abgefunden

Auch wenn es leider kein Wundermittel gibt, das die Kopfschmerzen von heute auf morgen beendet, gibt es mittlerweile wirksame und umfassende Möglichkeiten zur Behandlung. Sie können Kopfschmerzen vermindern und erlauben es, den Alltag ohne ständige Angst vor der nächsten Migräneattacke zu planen.

\* Umfrage der Firma Allergan, die Mitte 2013 durchgeführt wurde  
\*\* Aussagen der Befragten im Rahmen der Umfrage



## WAS HILFT BEI CHRONISCHER MIGRÄNE?

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Bei einigen Betroffenen entwickelt sich eine Chronische Migräne „von selbst“ wieder zurück, die Attacken werden also wieder seltener und treten nur noch episodisch auf. Meist ist aber eine gezielte Behandlung erforderlich. Die Therapie besteht dabei idealerweise aus verschiedenen Bausteinen.



### VORSICHT BEI DER EINNAHME VON AKUTSCHMERZMITTELN

Triptane, die speziell bei einem Migräne-Anfall eingesetzt werden, und „klassische“ Akutschmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen sind für Betroffene ein Segen. Was viele jedoch nicht wissen: Sie können bei zu häufigem Gebrauch selbst Schmerzen verursachen: den sogenannten Medikamentenübergebrauchskopfschmerz. Deshalb ist es wichtig, die Einnahme mit dem Arzt abzustimmen.



### MIT UND OHNE MEDIKAMENTE ANFÄLLE VORBEUGEN

Bestimmte Medikamente können eingesetzt werden, um die Anzahl und/oder die Heftigkeit der Migräne-Anfälle zu verringern. Zu diesen zählt Botulinumtoxin Typ A, das Erwachsenen mit Chronischer Migräne in bestimmte Muskeln an Kopf, Nacken und Schultern gespritzt werden kann, wenn andere Therapien nicht erfolgreich waren oder nicht vertragen wurden. Generell sollte die Behandlung einer Chronischen Migräne jedoch nicht nur Medikamente umfassen, sondern auch **begleitende Maßnahmen** wie Entspannungsverfahren und Sport. Eine Anpassung des Lebensstils kann ebenfalls viel bewirken. Wichtig sind z. B. regelmäßige Mahlzeiten und ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Schlaf und auch tagsüber Ruhepausen einzuhalten.

### SIE SIND NICHT ALLEIN:

In Deutschland leben bis zu 1,5 Millionen Menschen mit Chronischer Migräne. Eine Möglichkeit, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und so Wissen und Erfahrungen auszutauschen, bieten örtliche Selbsthilfegruppen.

Mehr hierzu finden Sie auf der Internetseite der MigräneLiga:

[www.migraeneliga-deutschland.de](http://www.migraeneliga-deutschland.de)



## SUCHEN SIE HILFE BEI EINEM KOPFSCHMERZEXPERTEN



Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie regelmäßig an Kopfschmerzen leiden, idealerweise direkt zu einem Kopfschmerzexperten, oder lassen sie sich dorthin überweisen. Falls Sie den Verdacht haben, an Chronischer Migräne zu leiden, kann ein entsprechender Hinweis dem Arzt die Diagnose ggf. erleichtern.

### KOPFSCHMERZEXPERTEN KÖNNEN:



- Ihr Leiden und die zugrunde liegende Erkrankung erkennen
- Mit Ihnen gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Behandlung erarbeiten
- Ihnen helfen, Ihren Alltag nicht von den Kopfschmerzen bestimmen zu lassen

Auch ein kurzzeitiger Aufenthalt in einer Kopfschmerzambulanz kann Ihnen helfen, sich auf einen neuen Alltag einzustellen, besonders dann, wenn Sie oft Schmerzmittel einnehmen. Wer fast täglich zur Tablette greift, kann sich meist gar nicht vorstellen, weniger einzuneh-

men oder ganz darauf zu verzichten. Das Behandlungsteam in der Schmerzambulanz wird Sie dabei unterstützen und Ihnen andere Wege zeigen, mit dem Schmerz umzugehen.



Kopfschmerzexperten in Ihrer Nähe finden Sie z. B. mit Hilfe der Arztsuche unter:

[WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE](http://WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE)



# SELBSTTEST



Der folgende Selbsttest dauert nur wenige Minuten und kann Ihnen Anhaltspunkte geben, ob Sie Chronische Migräne\* haben.

## 1. Sie haben regelmäßig Kopfschmerzen?

Bitte geben Sie an, ob folgende Aussagen auf Sie zutreffen.



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Während der Kopfschmerzen ist mir übel oder ich muss sogar erbrechen.</li></ul> <p><input type="radio"/> Ja      <input type="radio"/> Nein</p>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Der Schmerz pocht und pulsiert besonders in einer Kopfhälfte.</li></ul> <p><input type="radio"/> Ja      <input type="radio"/> Nein</p>          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Während der Kopfschmerzen bin ich empfindlich gegen Licht und/oder Lärm.</li></ul> <p><input type="radio"/> Ja      <input type="radio"/> Nein</p>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Beim Aufstehen oder Treppensteigen werden meine Kopfschmerzen stärker.</li></ul> <p><input type="radio"/> Ja      <input type="radio"/> Nein</p> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Unbehandelt sind meine Kopfschmerzen oft so stark, dass ich mich hinlegen muss.</li></ul> <p><input type="radio"/> Ja      <input type="radio"/> Nein</p> |  |

### AUSWERTUNG TEIL 1:

Wenn Sie **mindestens zwei der Fragen in Teil 1** mit Ja beantwortet haben, könnte es sich um Migräne handeln. Dieser Verdacht sollt von einem Arzt überprüft werden.



## 2. Beschreiben die folgenden Aussagen Ihre Situation in den letzten drei Monaten oder länger?



- Ich habe an mindestens 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen bzw. weniger kopfschmerzfremde Tage als Tage mit Kopfschmerzen.

Ja       Nein
- Ich habe häufig Migräneattacken und leide insgesamt an mindestens 8 Tagen im Monat unter Migräne.

Ja       Nein

### AUSWERTUNG TEIL 2:

**Haben Sie mindestens zwei der Fragen in Teil 1 und zusätzlich beide Fragen in Teil 2 mit Ja beantwortet, liegen Hinweise auf eine Chronische Migräne vor.**

Dieser Verdacht sollte von einem Arzt überprüft werden. Bitte besuchen Sie dazu einen Kopfschmerzspezialisten und nehmen Sie diesen Fragebogen mit zum Gespräch.

Suchen Sie bitte auch dann einen Kopfschmerzspezialisten auf, wenn Sie nur eine der beiden Fragen in Teil 2 mit Ja beantwortet haben.



Eine Arztsuche, Tipps und Informationen zur Chronischen Migräne finden Sie unter:

[WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE](http://WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE)







## DIE INTERNETSEITE [WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE](http://WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE) BIETET DAZU:



- Umfassende **Informationen** über Chronische Migräne
- **Ratschläge** von Ärzten für den Alltag mit der Erkrankung
- Einen **Selbsttest**, der erste Hinweise auf Chronische Migräne geben kann
- Eine **Arztsuche**, die Kopfschmerzspezialisten in ganz Deutschland umfasst



Eine Arztsuche, Tipps und Informationen zur  
Chronischen Migräne finden Sie unter:

[WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE](http://WWW.CHRONISCHEMIGRAENE.DE)

