



# Migräne selbst behandeln

Informationen  
für  
Patientinnen  
und Patienten

Viele Patienten, die unter Kopfschmerzen leiden, behandeln diese mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln selbst. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen haben Migräne, Spannungskopfschmerzen oder eine Kombination dieser beiden Formen. Bei diesen häufigen Kopfschmerzarten spricht aus Sicht der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft grundsätzlich nichts gegen eine Selbstmedikation, wenn die Patienten mit dieser Selbstbehandlung gut zurecht kommen.

## DARAN ERKENNEN SIE DIE MIGRÄNE:

Die Kopfschmerzattacke dauert 4 bis 72 Stunden. Der Schmerz ist meist einseitig, sein Charakter klopfend, pochend oder pulsierend und von mäßiger bis starker Intensität. Er wird bei körperlicher Aktivität stärker. Übliche Alltagsaktivitäten sind erschwert oder unmöglich. Typische Begleiterscheinungen sind Übelkeit und/ oder Erbrechen sowie Geräusch-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit.

Etwa 15 Prozent der Patienten leiden unter einer Migräne mit Aura. Sehstörungen, halbseitige Sensibilitätsstörungen, Sprachstörungen und sogar Lähmungserscheinungen gegen in diesem Fall der Kopfschmerzattacke voraus. Bei häufigen Attacken sollte ein Arzt konsultiert werden.

## SELBST BEHANDELN – ABER RICHTIG

Entscheidend wichtig ist ein bestimmungsgemäßer Gebrauch dieser Medikamente. Werden Schmerz- und

### DARAN ERKENNEN SIE DEN KOPFSCHMERZ, DER DURCH MEDIKAMENTE VERURSACHT WIRD:

Bei dieser Kopfschmerz-Form handelt es sich um einen entweder diffusen, dumpf drückenden oder auch pulsierenden Dauerkopfschmerz, bei dem auch eine attackenartige Verstärkung auftreten kann. Verursacht wird dieser Kopfschmerz durch die tägliche oder fast tägliche Einnahme von Schmerz- oder Migränemitteln. Eine Umstellung auf andere Medikamente ist erfolglos. Nötig ist in solchen Fällen ein ambulanter oder stationärer Entzug.

Migränemittel zu häufig eingenommen, wächst das Risiko, dass Kopfschmerzpatienten einen medikamentenbedingten Kopfschmerz entwickeln (siehe Kasten). Dieses Risiko besteht unabhängig davon, welcher Wirkstoff enthalten ist und ob es sich um ein Präparat mit nur einem oder mehreren Wirkstoffen handelt. Wichtiger als die Zusammensetzung der Präparate ist die Häufigkeit ihrer Einnahme.

## MEDIKAMENTE KORREKT EINNEHMEN

Deshalb empfiehlt die DMKG grundsätzlich alle Kopfschmerz- präparate nicht län-

Stand: Juli 2004

©Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft

ger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat anzuwenden.

### WELCHE MEDIKAMENTE SIND GEEIGNET?

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien hat die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft so genannte Evidenz-basierte Empfehlungen zur Selbstmedikation der Migräne entwickelt.

### MEDIKAMENTE DER 1. WAHL:

- Einzeldosis mit 1000 mg Acetylsalicylsäure
- Einzeldosis mit 400 mg Ibuprofen
- Einzeldosis mit 1000 mg Paracetamol
- Einzeldosis der fixen Kombination aus 500 mg Acetylsalicylsäure + 500 mg Paracetamol + 130 mg Coffein (oder ähnliche Dosierung)

Bei allen anderen Wirkstoffen bzw. Wirkstoffkombinationen gibt es keine oder nur mangelhafte Hinweise für ihre Wirksamkeit. Wenn Patienten Migräne mit diesen Medikamenten dennoch erfolgreich behandeln, kann diese Therapie fortgeführt werden.

### DEN KOPFSCHMERZEN VORBEUGEN

Grundsätzlich empfiehlt die DMKG allen Patienten, die unter Migräne leiden, zusätzlich nicht-medikamentöse Strategien einzusetzen, um Häufigkeit

und Stärke der Beschwerden zu beeinflussen. Wichtig ist beispielsweise regelmäßiger Ausdauersport, etwa Joggen oder Radfahren. Hilfreich ist auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Bei psychologischen Schmerztherapeuten können Patienten darüber hinaus Methoden zur Stress- und Schmerzbewältigung, kognitive Techniken sowie Biofeedback-Methoden erlernen.

### Die DMKG rät:

- **Bekämpfen Sie Migräne nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht öfter als zehn Tage pro Monat mit Schmerz- oder Migränemitteln.**
- **Dies gilt für alle Medikamente, unabhängig von den Wirkstoffen und davon, ob das Medikament einen oder mehrere Wirkstoffe enthält.**