

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

SCHNELLE HILFE BEI MIGRÄNE

Mindestens jeder Zehnte hat hierzulande Migräne. Die Ursachen sind noch nicht gänzlich geklärt. Wissenschaftler vermuten, dass überaktive Nerven im Gehirn verschiedene Botenstoffe freisetzen, die unter anderem zu entzündeten Gefäßwänden führen. Der hämmernde Schmerz ist oft einseitig, tritt attackenartig auf und nimmt bei Anstrengung zu. Den meisten Migräne-Patienten wird außerdem übel, viele sind lichtempfindlich. Manche sehen vor Beginn der Schmerzen Schleier oder blinde Flecken – eine sogenannte Aura. Eine Migräneattacke kann zwischen wenigen Stunden und drei Tagen andauern. Nur der Arzt kann zweifelsfrei die Art der Kopfschmerzen feststellen. Eine Therapie der Migräne ist dann sowohl durch verordnete Medikamente als auch durch eine Selbsttherapie mit nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln aus der Apotheke möglich.

Als Arzneimittelexperten verfügen Apothekerinnen und Apotheker über fundiertes Fachwissen bezüglich der Wirkstoffe, die bei Migräne

effektiv weiterhelfen. Die Auswahl des richtigen rezeptfreien Mittels erfolgt abgestimmt auf den individuellen Einzelfall im persönlichen Beratungsgespräch.

Bei leichteren Attacken

Bei leichten bis mittelschweren Migräneanfällen helfen oft schon »normale Schmerzmittel«. Experten sprechen von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Ibuprofen, Paracetamol oder auch eine Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Coffein haben sich beispielsweise als wirksam erwiesen. Wichtig ist es, diese Schmerzmittel bei ersten Anzeichen wie Aura oder aufkommendem Schmerz einzunehmen. Sonst ist es oft für eine wirksame Bekämpfung der Migräneattacke schon zu spät.

Bei starker Migräne

Besonders bei Menschen, die unter mittelschweren bis starken Attacken leiden, sind Triptane die Mittel der ersten Wahl. Studien zeigen, dass sie bei 60 bis 90 Prozent der Menschen helfen. Triptane bekämpfen die Schmerzen an unterschiedlichen Stellen im

Gehirn. Beispielsweise blockieren sie Schmerzimpulse. Sie sorgen aber auch dafür, dass sich Blutgefäße, die bei einer Migräne erweitert sind, wieder zusammenziehen. Aus diesem Grund dürfen sie Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck in der Regel nicht nehmen. Triptane wirken unterschiedlich stark und lang und werden verschieden gut vertragen. Für akute Migräneattacken gibt es in der Apotheke zwei hochwirksame nicht verschreibungspflichtige Triptanpräparate – Naratriptan und Almotriptan.

Tipps für die Triptan-Einnahme:

- Triptane (im Gegensatz zu NSAR) nicht während der Auraphase einnehmen.
- Die Wirkung ist am besten, wenn das Präparat bei einsetzendem Migränekopfschmerz genommen wird. Triptane wirken aber auch noch später.
- Triptane höchstens drei Tage hintereinander beziehungsweise nicht häufiger als zehnmal im Monat anwenden. Sonst können die Präparate selbst Kopfschmerzen auslösen.

Hausmittel & Co.

Während einer akuten Migräneattacke hat es sich bei Betroffenen bewährt, sich in einen ruhigen, abgedunkelten Raum zurückzuziehen. Eine kühle Migränebrille und ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf den Schläfen können ebenfalls zur Linderung der Schmerzen beitragen. Die Übelkeit bekämpfen entsprechende Zäpfchen aus der Apotheke. Um einer neuen Attacke vorzubeugen, kann ein gleichbleibender Tagesablauf mit geregelten Mahlzeiten und genügend Trinken helfen. Auch gezielte Entspannungsmethoden sowie Akupunktur wirken positiv.