

Was die Qual lindert

Migräne Millionen Menschen leiden daran. Geeignete Medikamente helfen, aber auch manche Verhaltensregel. In manchen Fällen gibt eine neue „Migräne-Spritze“ Hoffnung.



Migräne ist ein Biest. Ein wichtiger Termin? Der langersehnte Urlaub? Egal. Sie kommt, wie sie kommt. Walter Kracheel fühlt sie meist vom Nacken her aufsteigen und sein Gehirn in Besitz nehmen. „Jede Bewegung, jedes Geräusch ist dann eine Qual.“ Dann sei da noch der Brechreiz. Und hinter der Stirn ein pulsierender Schmerz – der schlimmste, den er kennt.

Nichtbetroffene wie Freunde, Nachbarn, Kollegen oder der Chef können das Ganze schwer nachempfinden. Von „überempfindlich“ bis „Drückeberger“ kursiert so manches Klischee über Migränepatienten.

„Viele fühlen sich stigmatisiert und isoliert, was sie zusätzlich zu ihren Symptomen enorm belastet“, sagt Professor Hartmut Göbel. Der Facharzt für Neurologie und Psychologe leitet die Schmerzlinik Kiel, eine große, bundesweit bekannte Anlaufstelle für Patienten etwa mit Migräne.

Diese plagt ungefähr 10 bis 15 Prozent der Menschen in Deutschland und zählt zu den Volkskrankheiten. Bis zu dreimal so viele Frauen wie Männer sind betroffen, teilweise sogar schon Kinder.

„Mir hilft es gegen Migräne, viel draußen an der frischen Luft spazieren zu gehen. Das macht den Kopf frei.“

Walter Kracheel, langjähriger Patient

„Ich bekomme die neue Spritze. Andere Mittel wirken bei mir nicht ausreichend.“

Walter Kracheel, langjähriger Patient

Von Joggen bis Spritze

Manchen Betroffenen nützen langfristig Verhaltensweisen wie Joggen oder Yoga. Teils reichen auch rezeptfreie Medikamente – wenn nicht, kann der Arzt stärkere verordnen. Die Arzneimittelexperten der Stiftung Warentest bewerten etwa Triptane für den Akutfall als geeignet, Betablocker zur Vorbeugung (siehe S. 94). Als neue Hoffnungsträger gelten Wirkstoffe zum Spritzen. Sie kommen infrage, wenn sonst nichts wirklich hilft (siehe Kasten unten).

Walter Kracheel, 39, ist so ein Fall. In der Schmerzklinik Berlin, die ihn betreut, bekam er die neuen Spritzen verordnet. Kürzlich gab er sich selbst erstmals eine in den Oberschenkel. „Es war nur ein Piks und für den Anfang kann ich sagen, dass es mir ▶



Was die „Migräne-Spritzen“ bringen

Sie gelten als völlig neues Therapieprinzip: Spritzen, die vorbeugend wirken und die Ursache der Migräne unterdrücken. Sie blockieren Auswirkungen eines Stoffs, der im Nervensystem gebildet wird und beim Entstehen der Erkrankung eine große Rolle spielt: Calcitonin Gene-Related Peptide, kurz CGRP.

Markt umkämpft. Mehrere Pharmafirmen forschen an dem Prinzip. Mitte 2018 erhielt eine erste solche Spritze die EU-Zulassung. Seit November ist sie in deutschen Apotheken verfügbar:

Aimovig mit dem Wirkstoff Erenumab. Patienten spritzen sie sich normalerweise alle vier Wochen selber. Die europäische Arzneimittelbehörde empfahl bereits die Zulassung eines zweiten Präparats: Es heißt Emgality, sein Wirkstoff Galcanezumab.

Wirkung begrenzt, aber belegt. Unsere Arzneimittelexperten haben die Studien zum Thema gesichtet. Fazit: Die neuen Mittel wirken, aber in Grenzen. Erenumab etwa kann Migräneattacken je nach Häufigkeit im Vergleich zu Placebo (Schein-

medikament) durchschnittlich um etwa ein bis drei Tage pro Monat verringern. Insgesamt entspricht der Erfolg dem von herkömmlichen Vorbeugemitteln (siehe S. 94). Direkte Vergleichsstudien fehlen bislang jedoch.

Fragen offen. Auch zu den Nebenwirkungen ist noch vieles unklar. So erwies sich Erenumab in Zulassungsstudien als gut verträglich. Jedoch könnten Probleme erst bei der Langzeitanwendung an vielen Patienten auffallen. Nutzer sollten Beschwerden mit dem Arzt besprechen.

Für ernste Fälle. Denkbar ist die Spritze bei häufigen, ernstesten Attacken und wenn mehrere andere Vorbeugemittel versagen. In diesem Fall ist der Nutzen der Therapie besonders hoch. Aber selbst dann scheinen laut einer Studie speziell zu diesem Thema nur etwa 30 Prozent der Patienten deutlich zu profitieren. Zudem ist die Langzeitverträglichkeit noch nicht abschließend geklärt. Das Mittel kann derzeit in begründeten Fällen individuell zulasten der Krankenkasse verordnet werden. Patienten sollten ihren Arzt fragen.



„Nur ein Bruchteil aller Migränepatienten ist ärztlich versorgt.“

Hartmut Göbel, Neurologe*

*) Name korrigiert am 30.1.2019.

besser geht“, erzählt er. Was die Therapie langfristig bringt, bleibt abzuwarten. Viele Arzneien haben Ärzte Kracheel schon verschrieben; keine konnte die Symptome so recht zähmen. Er hat besonders schwere Migräne „mit so 15, 20 Attacken im Monat“.

Medizinische Abklärung ist wichtig

Ursache der Erkrankung ist eine erblich bedingte Übererregbarkeit des Gehirns. In der Folge können diverse Auslöser eine Attacke verursachen. „Dabei kommt es zu einer Entzündung der Hirnhautgefäße, welche die typischen Symptome bedingt“, sagt Professor Peter Berlit, der als Facharzt,

Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und im Arzneimittel-Expertenkreis der Stiftung Warentest tätig ist.

In erster Linie äußert sich Migräne durch pulsierend-pochende Kopfschmerzen, die sich bei Bewegung verschlimmern, oft verbunden mit Übelkeit sowie Licht-, Lärm-, Geruchsempfindlichkeit. Viele Geplagte überstehen die Phase am besten im Bett, abgeschirmt von allen Reizen. Attacken können einige Stunden bis etwa drei Tage dauern, leichter oder schwerer ausfallen, extrem selten bis enorm oft vorkommen. Etwa 10 Prozent der Patienten durchleben vor dem Anfall eine „Aura“ mit weiteren neurologischen Symptomen wie Lichtblitzen, Flecken, Flimmern vor den Augen.

„Nur ein Bruchteil aller Migränepatienten ist ärztlich versorgt“, sagt Göbel. Dabei sei das entscheidend. „So lässt sich die Therapie viel erfolgreicher gestalten, als wenn man auf eigene Faust herumprobiert“, bestätigt Berlit. Erster Ansprechpartner bei Symptomen sei der Hausarzt, der an Neurologen oder Schmerzmediziner verweisen kann.

Im Akutfall können Schmerzmittel helfen. Viele Patienten nehmen stattdessen spezielle Migränemittel, Triptane. Kracheel bekommt sie als Nasenspray verordnet. Es wirkt vergleichsweise schnell und kann bei ihm so manche Attacke im Keim ersticken. „Ich spüre genau, wenn was im Anmarsch ist und sprühe sofort“, sagt er. „Dann muss ich mich meist ein paar Minuten ruhig hinsetzen und kann danach normal weitermachen, womit ich gerade beschäftigt bin.“

Mit Nebenwirkungen

Schmerzmittel und Triptane entlasten oft sehr, sind aber nicht frei von Nebenwirkungen. Besonders tückisch: Sie können im Übermaß selber Kopfschmerzen verursachen. Deshalb sollte niemand sie häufiger als zehn Tage im Monat nehmen.

Auch deshalb verordnen Ärzte Patienten, die oft an Migräne leiden, vorbeugende Arzneien. „Ursprünglich hatten sie meist ein anderes Einsatzgebiet, dann fiel auf, dass sie auch gegen Migräne helfen“, sagt Berlit. Betablocker etwa sind als Blutdrucksenker bekannt, Botox als Faltenkiller.

Ein Problem der Prophylaxe: „Ungefähr 70 Prozent der Patienten brechen sie wieder ab“, sagt Göbel. Häufig liege das an belastenden Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Schwindel. Als zweiten wichtigen Grund nennt Berlit die Enttäuschung, dass die Mittel nicht so gut wirken wie erhofft. „Ärzte dürfen hier keine unrealistischen Erwartungen wecken. Bereits 50 Prozent weniger Anfälle sind ein großer Erfolg.“

Was man Migränepatienten nicht sagen sollte

„Das sind doch nur Kopfschmerzen.“

Von wegen. Migräne verläuft meist weitaus heftiger als „gewöhnliche“ Kopfschmerzen. Und sie erzeugt weitere Symptome wie Übelkeit, Schwindel, Licht- und Lärmüberempfindlichkeit. Das Gesamtpaket quält enorm.

„Du bleibst ganz schön oft zu Hause.“

Das machen sich Betroffene selbst zum Vorwurf – und würden wahnsinnig gern arbeiten statt mal wieder zu Hause im Bett die Hölle zu durchleben.

„Geh doch mal raus an die frische Luft.“

Ja, ein Spaziergang an der frischen Luft tut Betroffenen gut – in der

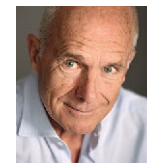
schmerzfreen Phase. Während einer Migräneattacke ist für viele hingegen schon die kleinste Bewegung der reinste Horror. Da ist an Spazieren gehen nicht zu denken.

„Du siehst aber gut aus – gar nicht krank.“

Migräne macht sich zwischen den Attacken äußerlich nicht bemerkbar. Ganz anders allerdings ist die Lage während der Anfälle.

„Du nimmst ja viele Medikamente.“

Das ist nicht verwerflich. Viele Patienten brauchen täglich Arzneien, um Attacken vorzubeugen. Und im Akutfall zählt oft schnellstmöglich ein Akutmedikament (siehe S. 94).



„Wer Migräne hat, leidet oft zusätzlich unter Vorurteilen Dritter.“

Peter Berlit, Neurologe

„Inzwischen weiß ich ganz viele Dinge, die bei mir Migräne vorbeugen. Unter anderem täglich Yoga.“

Marie Luise Ritter, langjährige Patientin

Entspannungsübungen können helfen

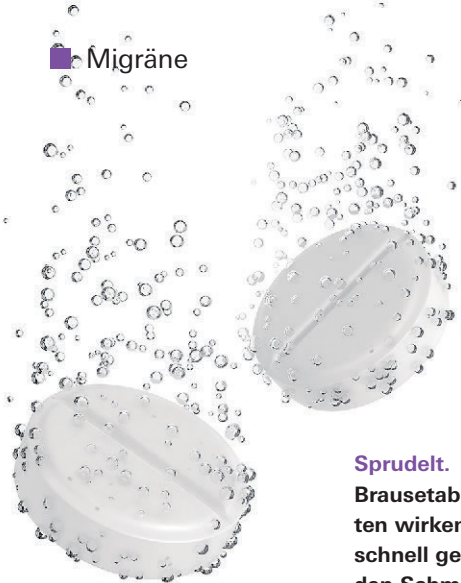
Egal welches Medikament: Patienten sollten nie allein darauf setzen. Unterstützen lässt sich der Erfolg etwa mit moderatem Ausdauersport, Entspannungsübungen und einem regelmäßigen Tagesablauf. Auch kann es etwas bringen, nach Auslösefaktoren zu suchen und sie fortan zu meiden. „Welche Maßnahmen vorbeugen, ist von Patient zu Patient höchst unterschiedlich, also individuell zu ergründen“, sagt Berlit.

Die 27-jährige Marie Luise Ritter etwa fand bereits ein ganzes Bündel an Maßnahmen heraus, die sie vor Migräne schützen können, darunter täglich Yoga, reichlich Wasser trinken, immer zu ähnlichen Zeiten aufstehen, essen, einschlafen, ihre langen Haare nicht in zu enge Zopfummis zwängen. „Medikamente versuche ich möglichst zu vermeiden“, sagt sie, das „ist irgendwie Einstellungssache“. Unzählige Tage musste sie wegen rasender Schmerzen und Übelkeit schon im Bett verbringen, „zuletzt ungefähr ein Viertel meines Jahres 2017“.

Und dann geschah ein Wunder. „Ich bin nun fast zwölf Monate beschwerdefrei und weiß gar nicht genau, warum“, sagt sie. „Vielleicht, weil ich gelernt habe, mich nicht mehr mit allem so fürchterlich unter Druck zu setzen.“ Erst traute sie dem Frieden nicht, aber inzwischen spricht sie darüber: „Dieses Jahr ohne Migräne ist einfach das Schönste, das mir je passiert ist.“ ■ ▶▶

Details. Mehr zu den bewerteten Mitteln siehe test.de/medikamente.





Sprudelt. Brausetabletten wirken schnell gegen den Schmerz.

Im Akutfall Rezeptfreie Helfer

Viele geeignete Medikamente bei Migräneattacken sind rezeptfrei erhältlich, also meist selbst zu zahlen. Brausetabletten wirken oft besonders schnell. Grundsätzliche Hinweise zu den aufgeführten Mitteln finden Sie in der Tabelle rechts.

Preisgünstigste empfohlene Mittel	Inhalt, Dosis	Preis (Euro)
-----------------------------------	---------------	--------------

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

ASS 500 1A Pharma	20 Tabletten, 500 mg/Stück	2,32
Acesal		4,30
Aspirin 500 mg		6,69
Aspirin Migräne	24 Brausetabletten, 500 mg/Stück	12,69

Wirkstoff: Ibuprofen

Ibuprofen ADGC 400 mg	20 Filmtabletten, 400 mg/Stück	1,98
Ibuprofen 400 mg akut Fair-Med		3,12
Ibuprofen Sophien 400		3,68

Wirkstoff: Paracetamol

Paracetamol AL 500	20 Tabletten, 500 mg/Stück	1,34
Paracetamol Sophien 500		1,34
Paracetamol 500 1A Pharma		1,42
Paracetamol-Ratiopharm 500 mg	20 Brausetabletten, 500 mg/Stück	7,40

Wirkstoff: Almotriptan

Dolortriptan	2 Filmtabletten, 12,5 mg/Stück	10,98
--------------	--------------------------------	-------

Wirkstoff: Naratriptan

Naradex	2 Filmtabletten, 2,5 mg/Stück	6,75
Naratriptan AL Akut		6,75
Naratriptan Hennig		6,87

Preise laut Lauer-Taxe, dem unverbindlichen Preisverzeichnis der Apotheken. **Stand:** 1.1.2019.

Für den Akutfall und vorbeugend Je nach Bedarf das richtige Medikament

Die meisten aufgeführten Medikamente sind laut unseren Arzneimittel-Experten gegen Migräne geeignet – akut oder vorbeugend. Die Auswahl richtet sich nach Schwere, Häufigkeit, Begleiterkrankungen und Besonderheiten, etwa bei Kindern oder Schwangeren. Wichtig ist deshalb die ärztliche Abklärung.

Wirkstoff	Präparate (Beispiele) ¹⁾	Wie sie wirken, wem sie helfen
-----------	-------------------------------------	--------------------------------

Schmerzmittel – rezeptfreie zur akuten Behandlung

Acetylsalicylsäure	Siehe Tabelle „Rezeptfreie Helfer“	Bei leichten bis mittleren Attacken können Schmerzmittel reichen. Viele geeignete sind rezeptfrei erhältlich (siehe linke Tabelle). Hinweis: Mittel bei aufziehenden, eindeutigen Migräneanfällen frühzeitig nehmen und ausreichend dosieren – teils höher als sonst bei Kopfschmerz: bei Acetylsalicylsäure und Paracetamol 1000 Milligramm, bei Ibuprofen 400 Milligramm. Kinder brauchen kindgerechte Dosierungen – mit dem Arzt klären.
Ibuprofen	Siehe Tabelle „Rezeptfreie Helfer“	
Paracetamol	Siehe Tabelle „Rezeptfreie Helfer“	

Triptane – rezeptfreie und rezeptpflichtige zur akuten Behandlung

Almotriptan	Almogran Siehe außerdem Tabelle „Rezeptfreie Helfer“	Reichen Schmerzmittel nicht, sind Triptane hilfreich. Unter anderem hemmen sie entzündliche Prozesse im Migränegeschehen und damit die Attacken. Alle sind geeignet, meist rezeptpflichtig und unterscheiden sich etwas in ihren Effekten. Teils müssen Patienten mehrere ausprobieren – den Arzt fragen. Hinweis: Triptane bei einer aufziehenden, eindeutigen Attacke früh nehmen, doch noch nicht bei der Aura, die einige Patienten zuvor durchleben. Manche Mittel gibt es auch als Nasenspray. Sie wirken schnell und sind teils schon für Kinder ab zwölf Jahren zugelassen.
Eletriptan	Relpax	
Frovatriptan	Allegro	
Naratriptan	Naramig, Naratriptan AL, Naratriptan 1A Pharma Siehe außerdem Tabelle „Rezeptfreie Helfer“	
Rizatriptan	Maxalt, Rizatriptan AL, Rizatriptan Glenmark	
Sumatriptan	Sumatriptan Dura, Sumatriptan Bluefish, Sumatriptan Beta	
Zolmitriptan	Ascotop, Zolmitriptan Glenmark	

Gegen Übelkeit – rezeptpflichtige Medikamente zur akuten Behandlung

Metoclopramid	MCP AL, MCP-Ratiopharm, MCP Hexal	Geht Migräne mit Übelkeit und Brechreiz einher, lassen sich diese mit Arzneien unterdrücken. Geeignet und speziell für Migräne zugelassen ist Metoclopramid (rezeptpflichtig). Hinweis: Nehmen Patienten das Präparat etwa 15 Minuten vor Schmerzmitteln oder Triptanen, kann es deren Aufnahme verbessern.
---------------	-----------------------------------	---

Zur Vorbeugung gegen Migräne – rezeptpflichtige Medikamente

Metoprolol	MetoHexal, Metoprolol 1A Pharma, Metoprolol AL	Bei häufiger oder belastender Migräne kommen vorbeugende rezeptpflichtige Arzneien infrage. Geeignet sind Betablocker wie Metoprolol oder Propranolol. Reichen sie nicht, verordnen Ärzte andere Mittel, etwa das mit Einschränkung geeignete Topiramate oder Botulinumtoxin. „Botox“ sollte nur bei mehr als 15 Kopfschmerztagen im Monat zum Einsatz kommen. Der Arzt spritzt es alle paar Monate in Muskeln im Kopf- und Nackenbereich. Hinweis: Bis auf Botox sind alle Mittel täglich zu nehmen. Anfangs erhöht der Arzt in der Regel allmählich die Dosis und prüft nach einigen Monaten den Erfolg.
Propranolol	Dociton, Propra-Ratiopharm, Obsidan	
Topiramate	Topamax, Topiramate AL, Topiramate Glenmark	
Botulinumtoxin	Botox	

¹⁾ Sofern sich zu einem Wirkstoff mehr als drei bewertete Präparate in unserer Arzneimitteldatenbank finden, nennen wir nur diejenigen, die laut dem aktuellen Arzneiverordnungsreport in Deutschland am häufigsten verschrieben werden.