

## Ich habe Migränekopfschmerzen – was kann ich tun?

### Tipps zur Akut-Therapie

#### Akuttherapie bei Migräne ohne Medikamente

Oft helfen verschiedene Maßnahmen einen Migräneanfall besser zu ertragen oder zu lindern:

- Abschirmung vor Reizen durch Ausruhen in einem lärmgeschützten abgedunkelten gelüfteten Zimmer
- Kalte Umschläge auf die Stirn oder Wärme im Nacken
- Drücken auf Akupressur-Punkte wie an Brauen, Schläfen oder am oberen Augeninnenwinkel
- Einreiben mit Pfefferminzöl oder auch CBD Öl auf Schläfen, Stirn, Wangen oder Nacken
- Eventuell frühzeitiges Trinken eines doppelten Espressos zusammen mit einem Teelöffel Zitronensaft
- Anwendung von Neurostimulation zu Beginn eines Migräneanfalls

#### Akutmedikamente bei Migräne

Geeignete Schmerzmittel im Akutfall einer Migräne enthalten Acetylsalicylsäure wie z.B. in Aspirin, Paracetamol oder nicht-steroidale Entzündungshemmer wie z.B. in Voltaren und Ibuprofen.

Darüber hinaus kommen stärkere Schmerzmittel für schwere Migräneanfälle oder wenn die leichteren Mittel nicht ausreichend wirken zum Einsatz. Sie enthalten den Wirkstoff Triptan wie z.B. in Sumatriptan, Rizatriptan, Zolmitriptan oder Naratriptan. Einige Triptan-haltige Präparate sind auch als Nasenspray oder Lingualtabletten zur Auflösung im Mund erhältlich. Möglicherweise gibt es Erfahrungen, dass die angegebenen Schmerzmittel wenig Wirkung zeigen. Das kann daran liegen, dass während des Migräne-Anfalls der Magen-Darm-Trakt nicht richtig arbeitet und deshalb das eingenommene Mittel nur unzureichend aufgenommen wird. In diesem Fall empfiehlt es sich, etwa fünf Minuten vor dem Schmerzmittel ein weiteres Mittel zur Förderung der Magenaktivität einzunehmen. Zu diesen Wirkstoffen gehört Metoclopramid wie z.B. in Gastrosil, MCP Hexal oder Paspertin.

**Achtung:** Akutmedikamente gegen Kopfschmerzen dürfen nicht zur Langzeitbehandlung (nicht mehr als an zehn Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander) angewendet werden, denn es besteht das erhöhte Risiko der Verstärkung der Kopfschmerzen durch das Medikament selbst.