

Migräne: auch heute noch oft unterdiagnostiziert und unterbehandelt

Migräne ist die Volkskrankheit Nummer 1. Weltweit leiden über eine Milliarde Menschen an Migräne. Trotz enormen Wissenszuwachses in den letzten Jahren und zahlreichen neuen Therapieoptionen sind 50 Prozent der Betroffenen weiterhin ohne Diagnose und folglich ohne angemessene Therapie.

Dr. med. Reto Agosti
 Facharzt für Neurologie
 FMH, Chefarzt Kopfweh-
 zentrum Hirslanden &
 Neurologica



Obwohl die Migräne nur eine von über 200 möglichen Kopfschmerzdiagnosen ist, die gestellt werden kann, beeinträchtigt sie das Leben von Millionen von Betroffenen massgeblich. Gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht Migräne an zweiter Stelle der am stärksten behindernden Krankheiten bei Menschen unter 50 Jahren. Alleine in der Schweiz leiden rund eine Million Frauen, Männer und Kinder an Migräne, weltweit sind es sogar eine Milliarde Betroffene. Wobei Frauen dreimal so häufig von Migräne betroffen sind wie Männer. Dies einerseits aufgrund der hormonellen Schwankungen während des weiblichen Zyklus. Andererseits ist auch das Nervensystem von Frauen stärker hormonellen Einflüssen ausgesetzt als jenes der Männer. Hinzu kommt, dass das Gehirn von Migräne-Betroffenen besonders aktiv auf Reize und Emotionen reagiert, als stünde es ständig unter Hochspannung. Migräniker sehen mehr, hören mehr und spüren mehr. Dies kann sehr schön sein. Es kommt jedoch auch schneller zu einer Reizüberlastung des Gehirns. Mit der Folge, dass das Hirn eine Pause braucht und eine Migräne-Attacke produziert.

Warum ist die Migräne so belastend?

Tritt eine Attacke auf, äussert sich diese nicht nur in heftigsten, meist einseitigen, pulsierenden oder pochenden Kopfschmerzen, sondern auch in Überempfindlichkeit gegenüber alltäglichen

Umweltreizen wie Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Zudem können Übelkeit bis hin zum Erbrechen auftreten. Bei rund 20 Prozent der Betroffenen kommt es zudem vor, selten auch während der Kopfschmerzen, zu Reiz- oder Ausfallserscheinungen. Die häufigste Form ist die visuelle Aura mit Sehstörungen, Flimmern oder Gesichtsfeldausfällen. Neben diesen visuellen Symptomen treten teilweise auch Sprech- und Sprachstörungen, Schwindel oder einseitige Lähmungen auf. Erleidet ein Migräniker eine Attacke, ist es ihm oder ihr in der Regel während vier bis 72 Stunden unmöglich zu arbeiten, einer Ausbildung nachzugehen, den Haushalt zu erledigen oder soziale Kontakte zu pflegen. Die migränebedingten Ausfälle beeinträchtigen dabei nicht nur das private und berufliche Leben der Betroffenen massgeblich, sondern wirken sich auch negativ auf die Volkswirtschaft aus. Denn neben den direkten Behandlungs- und Medikamentenkosten verursachen das migränebedingte Fehlen am Arbeitsplatz (Absentismus) sowie die geringere Leistungsfähigkeit, wenn man trotz Migräneattacke arbeiten geht (Präsentismus), indirekte Kosten in Millionenhöhe. Schätzungen gehen von rund 800 Millionen jährlichen Kosten alleine in der Schweiz aus.

Aufgrund des häufigen Auftretens von Migräne in jungen Lebensjahren, der Invalidisierung während der Attacken und der Möglichkeit von neuen, speziell für Migräne entwickelten Behandlungen, beschäftigt die Migräne die Neurologen und Kopfschmerzspezialisten mit Abstand am meisten.

Neue Behandlungsmethoden

Heute stehen den Betroffenen von Migräne

glücklicherweise viele Behandlungsoptionen zur Verfügung. In der Akuttherapie haben sich neben den gängigen Schmerzmitteln insbesondere die Triptane bewährt. Triptane sind massgeschneiderte, hoch wirksame und gut verträgliche Medikamente, die vor über 30 Jahren spezifisch für die Attacken-Behandlung entwickelt wurden. In der Migräne-Prophylaxe hingegen kommen sowohl nicht-medikamentöse Prophylaxen wie beispielsweise Ausdauersport, Entspannungstechniken oder die «transkutane elektrische Nervenstimulation» (TENS) zum Einsatz, als auch medikamentöse Prophylaxen wie Magnesium, medizinischer Cannabis, Betablocker oder Antidepressiva. Mit den Calcitonin Gene-Related Peptide, kurz CGRP-Antikörpern, und Botulinumtoxin (Typ A) sind vor ein paar Jahren zwei moderne medikamentöse Prophylaxen auf den Markt gekommen, die eine hohe Wirksamkeit und gute Verträglichkeit zeigen.

Neu zugelassen wurde im Oktober dieses Jahres ein vielversprechendes Medikament aus der Gruppe der Gepante, das sowohl bei akuten Migräneanfällen mit oder ohne Aura als auch zur Prophylaxe bei Erwachsenen angewendet werden kann, was eine absolute Neuheit darstellt. Bei den Gepanten handelt es sich um Vorläufer der heutigen CGRP-Antikörper. Es sind kleine Moleküle, die den CGRP-Rezeptor blockieren.

Welche Behandlung ist die richtige?

Welche Therapie zum Einsatz kommt, hängt stark von den individuellen Gegebenheiten der Betroffenen ab wie aktueller Gesundheitszustand, Krankheitsgeschichte und Wünsche. Denn die Migräne ist so verschieden wie die Menschen selber. Eine einzige massgeschneiderte Therapie gibt es nicht. In ausführlichen Gesprächen mit den Patienten klären die

Ärztinnen und Ärzte deshalb die genauen Umstände, um danach gezielt eingreifen zu können. Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu steigern.

Trotz des enormen Wissenszuwachses in Bezug auf die Migräne in den letzten drei Jahrzehnten und zahlreichen neuen Therapiemöglichkeiten gehen Schätzungen davon aus, dass 50 Prozent der Migränikerinnen und Migräniker auch heute noch unterdiagnostiziert und unterbehandelt sind. Nach wie vor wird die Migräne bagatellisiert und nicht ernst genommen. Dies hat zur Folge, dass auch in der Schweiz nicht alle Betroffenen eine angemessene Diagnose erhalten und die Hilfe bekommen, die sie verdienen. Dies gilt es zu ändern, indem die Awareness für das neurologische Leiden Migräne in der Bevölkerung, aber auch am Arbeitsplatz gesteigert wird. Denn Migränikerinnen und Migräniker sind hervorragende Arbeitskräfte, sofern sie nicht gerade unter einer Attacke leiden. Aufgrund ihres sensibleren Gehirns sind sie in der Lage, Informationen besonders schnell zu verarbeiten und Lösungen zu entwickeln. Es lohnt sich hier anzusetzen.

Text Dr. med. Reto Agosti

kopfwww.ch



NEUROLOGICA | KOPFWEHZENTRUM
 HIRSLANDEN ZÜRICH
 HEADACHE CENTER ZÜRICH HIRSLANDEN

OYU AG • BRANDREPORT

«Gesundheit bedeutet ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und den Sinnen»

Dr. med. Bettina Kneip
 Ärztliche Leiterin
 Oyu AG



Die Oyu AG verfolgt medizinisch einen ganzheitlichen Ansatz. Sie kombiniert komplementäres und schulmedizinisches Wissen in einer Wohlfühl-Oase mitten in der Stadt und ist damit einzigartig in der Schweiz. Die ärztliche Leiterin Bettina Kneip erklärt «Fokus» im Interview, was Oyu und ihr Angebot so besonders macht.

Bettina Kneip, was ist Oyu?

Oyu gehört zur Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden, die sich für die Förderung von Gesundheit einsetzt. Bekannt ist sie für ihre Bäder und die Zurzach Care, die sich vor allem im Bereich Rehabilitation etabliert hat. Vor rund zwei Jahren eröffnete die Stiftung in Baden die Wellness-Therme Fortyseven. Wir sind jetzt im neuen Bereich der Komplementärmedizin unterwegs.

Wer arbeitet bei Oyu?

Ärztinnen und Ärzte, Therapeut:innen aus der TCM und ayurvedischen Medizin, der Craniosacraltherapie und eine Hebamme, die werdende Eltern während des gesamten Prozesses begleiten.

Wie sieht euer ganzheitlicher Ansatz im Bereich der Gesundheitsversorgung aus?

Wir bieten Unterstützung in allen Bereichen, von ärztlichen Konsultationen über Therapien bis hin zu Ernährungsberatung, Massagen und Yogakursen. Aussergewöhnlich ist, dass wir ein Restaurant betreiben, basierend auf der ayurvedischen und traditionell chinesischen Medizin, in dem Patient:innen Gesundheit aus der Küche mit allen Sinnen

erfahren können. Dieser Zugang zu verschiedenen östlichen und europäischen Medizinsystemen verleiht unseren Patient:innen ein Gefühl von Sicherheit. So können wir unsere Patient:innen individuell und im ganzen Prozess des Gesundwerdens begleiten und beim Gesundbleiben unterstützen.

Der ganzheitliche Ansatz zeigt sich auch in unserer vedischen Architektur. Unser Haus in Zürich ist nach der Philosophie des Vastu eingerichtet: Es ist nach den Himmelsrichtungen ausgerichtet, weil unser Gehirn dann anders arbeitet, wie wissenschaftliche Studien belegen. Die Küche liegt zum Beispiel im Süden, weil es dort am meisten Energie gibt. Diese Energie hilft uns, die Nahrung besser zu verdauen. Wenn Patient:innen unser Haus betreten, sind sie häufig überwältigt. Sie beschreiben unsere Räumlichkeiten als Oase mitten im Alltagsstress.

Welche innovativen Ansätze verfolgt Oyu, um die Patient:innenversorgung zu verbessern?

Wir bemühen uns insbesondere um eine sinnvolle und umsetzbare Prävention. 70 Prozent unserer Gesundheit können wir durch unseren Lebensstil beeinflussen. Wir wollen unseren Patient:innen helfen, in ein Gleichgewicht zu kommen und ihre Symptome zu lindern. Im medizinischen Alltag können Symptome mit unseren modernen Untersuchungsverfahren manchmal nicht zugeordnet werden. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz aus europäischer und östlicher Medizin können wir auch verborgene Ursachen benennen und diese behandeln.

Wie fördert ihr die interdisziplinäre Zusammenarbeit?

Durch unsere Zugehörigkeit zur Stiftung und vor allem durch unsere Schwester Zurzach Care haben wir ein starkes Netzwerk. Wir arbeiten eng mit dem Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche (SSP) zusammen. Ausserdem haben wir ein grosses Netzwerk von Spezialist:innen, mit denen wir bei Bedarf im Dialog stehen und zusammenarbeiten. Wir legen

viel Wert auf Lehre und Ausbildung. Es finden Vorlesungen an der ZHAW in Wädenswil und am Careum in Zürich statt. Für unsere Patient:innen ist es wichtig, dass es für unsere Anwendungsbereiche einen wissenschaftlichen Hintergrund gibt.

Was bedeutet Gesundheit für euch?

Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen unserem Körper, unserem Geist, unserer Seele und unseren Sinnen. Unser Gesundheitszustand wird durch unser Verhalten beeinflusst. Unser Körper ist sehr intelligent, er will den Ausgleich schaffen; auch wenn viele Einflüsse auf ihn einwirken, ist er bemüht, die Grundkonstitution wieder zu erlangen. Eine zentrale Frage ist hier: Wie regulationsfähig ist mein Körper? Ich kann ihm mit konstitutionsgerechter Ernährung, mit Bewegung wie zum Beispiel Yoga, Tai-Chi, Qigong und mit den entsprechenden Therapien wichtige Inputs geben.

Ein wichtiges Ziel ist, dass unser Stoffwechsel optimal funktioniert. Was wir essen, wird von unserem Körper in unsere unterschiedlichen Gewebe umgewandelt. Im Idealfall führen wir uns Lebensmittel zu, die zu uns passen und die wir gut verstoffwechseln können. Und genau diesen Prozess versuchen wir zu unterstützen, um Krankheitsprozessen und auch Schmerzen vorzubeugen. Gemeinsam mit unseren Patient:innen finden wir heraus, wie ihr Körper in dieser Umwelt gesund werden und gesund bleiben kann.

Wie wichtig ist der Hormonhaushalt?

Grundsätzlich betrachten wir immer die Gesamtsituation. Hormone spielen gerade bei Stress eine entscheidende Rolle. Die Nebennierenhormone helfen uns im gesunden Mass, mit Stresssituationen besser umgehen zu können. Wenn unser Körper zu viele davon produziert, müssen wir sie verstoffwechseln, was unser vegetatives Nervensystem in ein Ungleichgewicht bringen kann, was sich auch negativ auf unser Immunsystem auswirkt. Dies kann auch bei jungen, vegetativ belasteten Menschen passieren, was z. B. eine Ursache für schwere Corona-Verläufe sein kann.

Wie können wir uns um unsere hormonelle Gesundheit bemühen?

Der Stoffwechsel und die Ernährung können unsere Hormonachse unterstützen. Mit unserem Lebensstil können wir unseren Metabolismus positiv beeinflussen. Wenn die Stoffwechselforgänge optimal ablaufen, entstehen wenig schädliche Zwischenprodukte und die Hormondrüsen arbeiten weder in einer Über- noch in einer Unterfunktion. Wir versuchen, die Ursachen für eine hormonelle Disbalance zu finden. Und genau dort können wir gezielt und individualisiert ansetzen.

Was ist eure Vision?

Wir wollen einen Ort bieten, an dem sich unsere Patient:innen wohlfühlen und ihre Gesundheit im Mittelpunkt steht. Mit sinnvollen therapeutischen Ansätzen und einer Symbiose aus östlicher Naturheilkunde und moderner westlicher Medizin wollen wir die Gesundheit auf allen Ebenen fördern. Unsere Türen stehen allen offen.

Hier können Interessierte, die ihre Gesundheit ganzheitlich verbessern und ihren Körper in Einklang bringen wollen, eine Erstkonsultation und weitere Dienstleistungen buchen. Alle medizinischen Fachpersonen sind von den Krankenkassen anerkannt. Es empfiehlt sich jedoch bei der Krankenkasse, vor allem, was die Zusatzversicherungen betrifft, vorgängig nachzufragen.



OYU