

Ein Ratgeber für Patienten mit **Migräne**

... und meine **Migräne**
ist wie weggeblasen!

HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit





Was ist Migräne?

Migräne ist nicht nur ein Symptom, sondern eine eigenständige neurologische Erkrankung. Etwa 10 % der deutschen Bevölkerung leidet regelmäßig unter Migräne. Statistisch gesehen trifft es Frauen (18%) dreimal häufiger als Männer (6%). Insbesondere Menschen im Alter zwischen 25 und 45 Jahren sind davon betroffen.

Bei bis zu 90% der Migräne-Patienten treten neben den eigentlichen Kopfschmerzen noch weitere Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit auf.

Migräne wird anders behandelt als normale Kopfschmerzen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, ob es sich tatsächlich um Migräne handelt. Die Symptome sind charakteristisch und leicht zu erkennen – ein Patient durchläuft dabei bis zu vier Phasen: Vorboten-Phase, Aura-Phase, Kopfschmerz-Phase und Rückbildungs-Phase.

Vorboten-Phase

In der so genannten Vorboten-Phase kündigt sich die Migräne-Attacke mit individuell sehr unterschiedlichen Symptomen bis zu zwei Tage im Voraus an. Viele Patienten reagieren in dieser Zeit gereizt und mit Stimmungsschwankungen. Aber auch Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, Appetitlosigkeit, eine gesteigerte Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Nervosität, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Durchfall oder Verstopfung können erste Anzeichen einer nahenden Migräne sein.

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie einfach ist ein Leben ohne Migräne: Ob die Geburtstagsfeier des besten Freundes, das verdiente Wochenende nach anstrengenden Tagen auf der Arbeit oder die Konferenz in der nächsten Woche, auf der wichtige Entscheidungen fallen sollen...nichts verpassen und in Freizeit und Beruf belastbar sein!

Mit wirksamen Medikamenten, vorbeugenden Maßnahmen und einer gesunden Lebensweise können Sie selbst für viel unbeschwerte Zeit frei von Migräne sorgen. Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen wertvolle Tipps zur erfolgreichen Selbstbehandlung geben und die wichtigsten Fragen rund um das Thema Migräne beantworten.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Team von **HENNIG ARZNEIMITTEL**





Nicht jeder durchlebt sie: die Aura-Phase

In rund 10-20% der Fälle geht dem Kopfschmerz eine sogenannte Aura voraus. Sie äußert sich z. B. durch Sehstörungen, bei denen die Betroffenen Lichtblitze, bunte, schillernde oder auch gezackte Linien und Flimmern sehen. In seltenen Fällen treten auch einseitige Taubheitsgefühle, z. B. im Arm und im Gesicht, sowie Sprachstörungen auf. Die Symptome einer Aura dauern ca. 20-30 Minuten an. Der Kopfschmerz kann sowohl nach, als auch bereits während der Aura-Phase einsetzen.

Kopfschmerz-Phase

Die eigentliche Kopfschmerzphase dauert zwischen 4-72 Stunden an. Der Schmerz ist halbseitig, pulsierend und wird durch körperliche Betätigung verstärkt. In dieser Phase treten auch die Begleitsymptome auf, die die Alltagsaktivitäten zusätzlich stark einschränken.

Rückbildungs-Phase

Während der Rückbildungsphase nehmen die Kopfschmerzen und die Begleitsymptome bis zur vollständigen Erholung ab. Die Patienten fühlen sich müde und abgespannt. Diese Phase kann bis zu 24 Stunden andauern.

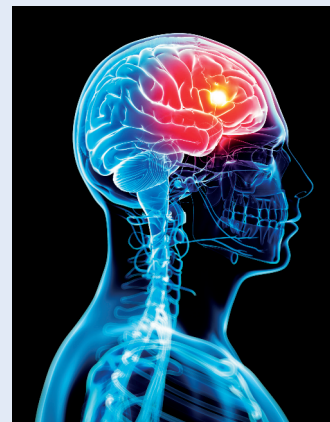
HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

Wie entsteht Migräne?

Die Ursachen für Migräne sind noch nicht eindeutig geklärt. Allerdings gibt es verschiedene, einander ergänzende Erklärungsansätze, basierend auf den Beobachtungen unterschiedlicher Vorgänge im Gehirn. Der Botenstoff Serotonin spielt bei der Migräne-Entstehung eine wichtige Rolle.

Während eines Migräne-Anfalls sind die Blutgefäße der Hirnhaut aufgrund eines Serotonin-Ungleichgewichts erweitert. In den Wänden dieser Blutgefäße befinden sich Schmerz- und Dehnungsrezeptoren des 5. Hirnnerven (Nervus trigeminus). Durch die Erweiterung der Gefäße werden diese Rezeptoren gereizt. Gleichzeitig werden Botenstoffe ausgeschüttet, die zu einer Entzündung um das erweiterte Gefäß führen. Als Folge quellen die Gefäßwände auf.



Die Entzündung der Blutgefäße sowie die Reizung des Trigeminus-Nerven löst die für Migräne typischen Kopfschmerzen aus. Die vegetativen Begleitsymptome werden durch eine zusätzliche Reizung von Nervenzentren im Gehirn verursacht, die für Übelkeit und Erbrechen verantwortlich sind.

Bildnachweise: Happy beautiful girl blowing dandelion © Anna Omelchenko - Fotolia.com / Young pretty woman enjoys the spring between dandelions © doris oberfrank-list - Fotolia.com / Auvergne © M. Blank / kopfschmerzen © eraxion - panthermedia.net / regenbogen landschaftsbild © aleksask - panthermedia.net / Junges Paar, Joggen im Feld © weseetheworld - Fotolia.com / Gruppe macht Yoga zur Entspannung © Robert Kneschke - Fotolia.com





Auslösefaktoren

Migräne tritt vor allem in den Industrienationen sehr viel häufiger auf als noch vor 40 Jahren. Umweltfaktoren und der persönliche Lebensstil scheinen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Migräne zu spielen. Was den einzelnen Migräne-Anfall provoziert ist individuell und von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Tägliche Notizen helfen Ihnen dabei, die möglichen Auslöser zu erkennen und zukünftig zu vermeiden.

Häufigste Auslösefaktoren für Migräne:

- Unregelmäßiger Schlaf-/Wach-Rhythmus
- Schlafmangel
- Negativer Stress
- Entspannung nach stressigen Ereignissen („Wochenendmigräne“)
- Menstruation / hormonelle Schwankungen
- Genussgifte, wie z. B. Alkohol oder Nikotin
- Tyramin- und histaminreiche Nahrungsmittel, z. B. Schokolade, Rotwein, reife Käsesorten
- Blitzlicht und / oder Flackerlicht
- Wetterschwankungen
- Verspannungen im Kopf-, Hals- und Schulterbereich

Migräne wirksam behandeln

Migräne kann nach aktuellem medizinischem Stand nicht geheilt werden. Allerdings kann die Häufigkeit und die Intensität der Anfälle durch wirksame Medikamente und einen angepassten Lebensstil deutlich verringert werden.

Medikamentöse Therapie in akuten Fällen

Kopfschmerz

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz Gesellschaft (DKMG) empfiehlt als Mittel der ersten Wahl rezeptfrei erhältliche Schmerzmittel, die Schmerz- und Entzündungsprozesse unspezifisch, d. h. unabhängig von der Ursache, hemmen. Dazu zählen die Wirkstoffe Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen. Darüber hinaus werden spezifisch wirkende Migräne-Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der Triptane empfohlen. Mit Ausnahme der Wirkstoffe Naratriptan und Almotriptan sind Triptane nur auf ärztliches Rezept erhältlich. Sie haben den besonderen Vorteil, dass sie gezielt gegen die Entzündung der erweiterten Gefäße wirken, die Reizung des Trigeminus-Nerven hemmen und die Nervenzentren im Gehirn beruhigen, die für Übelkeit und Erbrechen verantwortlich sind. Triptane sollten bei Einsetzen eines Migräne-Anfalls möglichst frühzeitig eingenommen und gegebenenfalls nachdosiert werden, wirken jedoch in jeder Phase des Migräne-Anfalls.

Übelkeit, Erbrechen

Um Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen zu lindern, wird bei der Gabe einfacher Schmerzmittel die zusätzliche Einnahme der Wirkstoffe Metoclopramid oder Domperidon empfohlen. Sie fördern die natürliche Darmbewegung, wirken gegen Übelkeit und verbessern die Aufnahme des Schmerzmittels. Beide sind jedoch nur auf ärztliches Rezept erhältlich.





Naratriptan Hennig® bei Migräne

Wirkprinzip

Naratriptan Hennig® ist ein Medikament zur Behandlung der Kopfschmerzphasen bei Migräne-Anfällen mit und ohne Aura, das gezielt genau dort wirkt, wo die Migräne entsteht.

Der Wirkstoff Naratriptan zählt zu den so genannten Serotonin-Agonisten. Er aktiviert die Serotonin-Rezeptoren der schmerzhaft erweiterten Blutgefäße in der Hirnhaut. Naratriptan Hennig® führt so zu einer Verengung der Gefäße auf Normalmaß. Darüber hinaus wirkt Naratriptan entzündungshemmend, indem es die Ausschüttung der entzündungsfördernden Botenstoffe reduziert. Die Weiterleitung von Schmerzimpulsen über die Hirnrinde wird zusätzlich blockiert. Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit werden in Folge der Gefäßverengung mit Naratriptan Hennig® ebenfalls nachhaltig gelindert.

Anwendung

Mit Naratriptan Hennig® werden Ihre Beschwerden schnell abklingen – zu jedem Zeitpunkt des Migräne-Anfalls. Damit Sie die Migräne jedoch möglichst wenig beeinträchtigt, sollte die Einnahme so früh wie möglich

erfolgen. Die Wirkung tritt bereits nach etwa einer Stunde ein. Je nachdem, wie licht- oder geräuschempfindlich Sie reagieren, können Sie sich bis zum Eintritt der Wirkung in einen abgedunkelten und geräuscharmen Raum zurückziehen.

Naratriptan Hennig® ist als Packung mit 2 Filmtabletten rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Wenn nach der Einnahme der ersten Tablette eine Besserung eintritt, die Beschwerden anschließend aber wieder zunehmen, kann nach mindestens 4 Stunden eine zweite Filmtablette eingenommen werden.

Innerhalb von 24 Stunden dürfen maximal 2 Filmtabletten mit je 2,5 mg Naratriptan eingenommen werden. Eine Packung Naratriptan Hennig® ist somit üblicherweise



ausreichend, um einen Migräne-Anfall wirksam zu behandeln. Die Sorge um eine mögliche Überdosierung entfällt.

Ihre Vorteile:

- Naratriptan Hennig® wirkt schnell und gezielt genau dort, wo die Migräne entsteht – unabhängig vom Einnahme-Zeitpunkt.
- Es bekämpft effektiv nicht nur Kopfschmerzen, sondern in Folge der Gefäßverengung auch die begleitenden Symptome.
- Die Einnahme eines weiteren Medikaments zur Behandlung von Übelkeit und Erbrechen ist nicht notwendig. So wird Ihr Körper möglichst wenig belastet.
- Naratriptan Hennig® ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. Auch nach Feierabend oder am Wochenende sind Sie mit Naratriptan Hennig® frei von Migräne.





Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

Der Wirkstoff Naratriptan wird seit vielen Jahren zur Migräne-Behandlung eingesetzt. Er ist sicher und gut erforscht. Aus diesem Grund ist Naratriptan inzwischen in einer Packung mit 2 Tabletten – ausreichend für einen Migräne-Anfall – für die Selbstmedikation rezeptfrei erhältlich.

Wenn jedoch eine der folgenden Beobachtungen auf Sie zutrifft, sollten Sie zur genaueren Abklärung einen Arzt aufsuchen:

- Die Anfälle dauern länger als 24 Stunden an.
- Sie leiden mehr als 4 Mal pro Monat unter Migräne.
- Sie erholen sich nach einem Anfall nicht vollständig.
- Sie sind über 50 Jahre alt und dies ist Ihr erster Migräne-Anfall.
- Die Anfälle treten stärker und / oder häufiger auf als früher.

Naratriptan Hennig® bei Migräne 2,5 mg Filmtabletten
Wirkstoff: Naratriptan. **Anwendungsgebiete:** Zur akuten Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Stand:** Januar 2014.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co KG, Liebigstraße 1-2,
65439 Flörsheim/Main

HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

Vorbeugende Maßnahmen

Medikamente zur Vorbeugung

Für die medikamentöse Migräneprophylaxe empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz Gesellschaft (DKMG) die bekannten Betablocker Metoprolol und Propranolol sowie den Calciumantagonisten Flunarizin als Mittel der 1. Wahl. Diese Medikamente sind verschreibungspflichtig. Ihr Hausarzt ist deshalb Ihr erster Ansprechpartner.

Das können Sie zusätzlich tun

Auch ohne medikamentöse Migräne-Prophylaxe können Sie mit einfachen Maßnahmen und einem angepassten Lebensstil viel bewirken – und so möglichst



viel Zeit frei von Migräne gewinnen! Folgende Möglichkeiten können Ihnen helfen, die Abstände zwischen den Anfällen zu reduzieren:

- Meiden Sie bestimmte Nahrungsmittel, wenn Sie feststellen, dass sie bei Ihnen einen Migräne-Anfall auslösen können.
- Achten Sie auf einen möglichst geregelten Tagesablauf mit festen Schlafens- und Aufwachzeiten.
- Regelmäßiges leichtes Ausdauertraining, wie z. B. Joggen oder Nordic Walking, hilft nachweislich die Häufigkeit der Anfälle zu senken.
- Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, z. B. autogenes Training, Tai-Chi, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga.

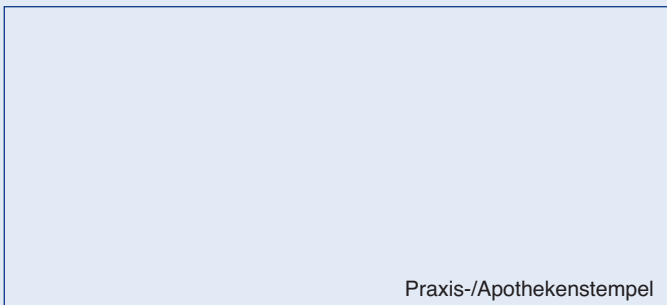




HENNIG ARZNEIMITTEL ist ein familiengeführtes, mittelständisches Unternehmen mit über 115 Jahren Erfahrung in der Herstellung von Arzneimitteln und ein verlässlicher Arbeitgeber für mehr als 280 Mitarbeiter deutschlandweit. Neben Naratriptan Hennig® bei Migräne bieten wir ein kontinuierlich wachsendes Sortiment rezeptfrei erhältlicher Medikamente für unterschiedlichste Bedürfnisse an.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.hennig-am.de

Naratriptan Hennig® erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.



Praxis-/Apothekenstempel

Wir wünschen Ihnen gute Besserung !

Dieser Ratgeber ist ein Service von

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstraße 1-2 · 65439 Flörsheim am Main

Art.-Nr.: 19426 / 1408