

## Pressemitteilung

# Marter im Kopf: Schleswig-Holstein plagt der Kopfschmerz

## Ausgaben für Migränemittel steigen weiter an

Kiel, 28.12.2023

**Marter im Kopf:** Auch in Schleswig-Holstein leiden viele Menschen an Migräneanfällen. Mittel der Wahl sind in erster Linie Schmerzmedikamente. Auffällig ist, dass die Ausgaben für Migränemittel in Schleswig-Holstein immer weiter ansteigen: Im letzten Jahr verordneten die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Land für alle gesetzlich Krankenversicherten Migränemedikamente im Wert von über 7,4 Millionen Euro. Das ist ein Plus im Vergleich zum Vorjahr um 13 Prozent, im Vergleich zu 2018 sogar um weit mehr als das Doppelte. Hier lagen die Ausgaben bei rund 3,2 Millionen Euro. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. „Der Kostenanstieg ist vor allem auf die Einführung von Arzneimitteln mit neuen Wirkstoffen zur Migräneprophylaxe im ersten Halbjahr 2019 zurückzuführen“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

### Auf bewährte Therapien setzen

Obwohl auf die neuen Wirkstoffe nur 4,3 Prozent der Verordnungen für spezifische Migränetherapeutika entfallen, verursachen sie doch fast 55 Prozent der Kosten. Die Mehrzahl der Migräne-Patienten profitiert von den bewährten Therapien - kombiniert mit nicht-medikamentösen Maßnahmen. Nur, wenn Patientinnen und Patienten auf ihre bisherigen Therapien nicht ansprechen oder diese nicht vertragen, kann eine Umstellung auf einen der neuen Wirkstoffe angezeigt sein. „Als Prophylaxe müssen die neuen Wirkstoffe monatlich gespritzt werden und nicht nur gezielt bei einem Migräneanfall. Außerdem muss der Therapieerfolg regelmäßig geprüft werden“, so Ackermann.

### Teufelskreis Schmerzmittel

In Deutschland sind 14,8 Prozent der Frauen und 6,0 Prozent der Männer von Migräne betroffen (Krankheitslast-Studie BURDEN 2020). Wenn es sticht und

hämmernd im Kopf, greifen viele Betroffene zu Schmerzmitteln. Zu den ärztlich verordneten Migränemitteln kommen noch die Schmerzmittel, die ohne Rezept in der Apotheke besorgt werden. Werden regelmäßig Schmerzmittel eingenommen, geraten die Patientinnen und Patienten oft in einen Teufelskreis: Denn es ist paradox: Eine verstärkte Einnahme von Schmerzmitteln kann zu einem Anstieg der Schmerzen führen. „Häufig werden Kopfschmerzen nicht richtig ernst genommen, viele Betroffene greifen vorschnell zu Medikamenten anstatt sich aktiv mit der Krankheit auseinander zu setzen“, so Ackermann.

### **Positive Effekte durch Ausdauersport**

Neben der medikamentösen Therapie darf die Bedeutung von nicht medikamentösen Maßnahmen nicht unterschätzt werden. Zur Linderung von Migräneanfällen ist wichtig, die Auslöser und eigenen ‚Trigger‘ beispielsweise mit Hilfe eines Kopfschmerztagebuches zu finden. Zusätzlich helfen Stressreduktion, Entspannungsmethoden, eine verbesserte Schlafhygiene und Alkoholverzicht, um die Schmerzen zu lindern oder sogar ganz in den Griff zu bekommen. Eine neue Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie zur ‚Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne‘ hebt hervor, dass regelmäßiges Ausdauertraining positive Effekte bei Kopfschmerz und Migräne hat. „Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die die Bedeutung regelmäßiger Bewegung vor allem von Ausdauertraining zur Migräneprophylaxe bestätigen“, so Ackermann.

### **Vielfältige Ursachen**

Die Ursachen von Kopfschmerzen sind ebenso vielfältig wie die Kopfschmerzarten. Auch Migräne gehört zu den Kopfschmerzen. Der meist starke, einseitige, klopfende bis pulsierende Kopfschmerz hält vier bis 72 Stunden an. Meist wird Migräne von mindestens einem weiteren Symptom wie Überempfindlichkeit gegen Geräusche, Licht oder Gerüche sowie Übelkeit und Erbrechen begleitet. Chronische – also regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auftretende – Kopfschmerzen können die Gesundheit und das Leben der Betroffenen schwer belasten. Die Lebensqualität ist häufig stark eingeschränkt. Außerdem wirkt sich die ‚Marter im Kopf‘ auch auf das familiäre und berufliche Umfeld aus. Erschreckend ist, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen sind. Verantwortlich dafür ist die Veränderung der Lebensumstände der Kinder in den letzten Jahren: Sie stehen häufiger unter Stress, sitzen vermehrt vor dem Bildschirm oder PC und bewegen sich weniger.