

## ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Anwendungsgebiete: Akute Behandlung der Kopfschmerzphase von Migräneanfällen mit und ohne Aura.

Hinweise: Ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat nur wenige Tage und nicht in erhöhter Dosis anwenden.

Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen wegen des möglichen Auftretens eines Reye-Syndroms nur auf ärztliche Anweisung und nur dann anwenden, wenn andere Maßnahmen nicht wirken.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage, und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

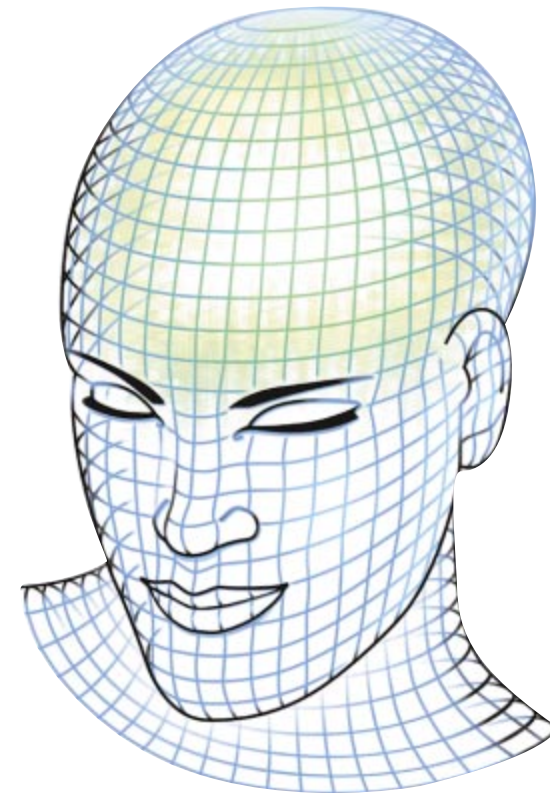
Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen

Stand: 06/2000

# Migräne- Kopfschmerzen

Informationen und  
Ratschläge vom  
Aspirin® Patientenservice

Bayer Vital GmbH



Bayer Vital GmbH



# Millionen von Menschen leiden unter Kopfschmerzen oder Migräne

Da Sie diese Broschüre in die Hand genommen haben, gehören Sie wahrscheinlich zu den geplagten Menschen, die häufig unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden und sich dadurch nicht nur körperlich, sondern auch in Ihrem Berufs- und Privatleben stark beeinträchtigt fühlen und nach Informationen und Hilfe suchen.

Vielleicht ist es für Sie ein Trost zu wissen, dass Sie mit Ihren quälenden Kopfschmerzen nicht allein sind. Eine repräsentative Studie\* hat gezeigt, dass in der Bundesrepublik Deutschland etwa 54 Millionen Menschen gelegentlich unter Kopfschmerzen leiden, das sind 71,5 % der Bevölkerung! Natürlich handelt es sich dabei nicht immer um eine Migräne, aber auch von Migräne sind immerhin etwa 10 Millionen Menschen betroffen, wobei Frauen ca. 2–3mal häufiger darunter leiden als Männer. Damit gehört die Migräne zu den häufigsten Schmerzerkrankungen überhaupt und kann mit Fug und Recht als eine Volkskrankheit bezeichnet werden.

Die Migräne kann in jedem Alter beginnen, am häufigsten tritt sie jedoch zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf, d.h. genau in der Zeit, in der die beruflichen und familiären Verpflichtungen für die meisten Menschen am größten sind. Im Mittel müssen Migränepatienten 34 Tage pro Jahr unter ihr leiden, sind 16 Tage pro Jahr deswegen arbeitsunfähig und können weitere 16 Tage pro Jahr nicht ihren geplanten Freizeitaktivitäten nachgehen. Jedes Jahr wird daher im Durchschnitt für die Betroffenen ein ganzer Monat durch die Migräne zerstört – und das über Jahrzehnte des Lebens hinweg!

Diese Zahlen machen nicht nur die enorme Bedeutung der Migräne bewusst, sondern sind natürlich auch eine Erklärung dafür, warum sich die Forschung in zunehmendem Maße dieser Erkrankung annimmt und Experten in aller Welt nach neuen und besseren Behandlungsmöglichkeiten suchen.

\*Göbel, H.: Die Kopfschmerzen. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1997.

# Ist es wirklich eine Migräne?

Auch wenn Sie unter quälenden Kopfschmerzen leiden, muss es nicht unbedingt eine Migräne sein. Der Fachmann kennt nicht weniger als 165 verschiedene Kopfschmerzformen, die sich nicht nur in ihren Ursachen und Symptomen voneinander unterscheiden, sondern auch unterschiedlich behandelt werden müssen, um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen.

Nach der Klassifikation der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft, einem Gremium von Kopfschmerzexperten, werden die vielfältigen Kopfschmerzformen in primäre Kopfschmerzen, bei denen der Schmerz ein eigenständiges Krankheitsbild darstellt, und in sekundäre Kopfschmerzen, die Folge anderer Erkrankungen sind, untergliedert. Die meisten Betroffenen leiden unter primären Kopfschmerzen, zu denen vor allem der Spannungskopfschmerz sowie die Migräne zählen, die zusammen für 92 % aller Kopfschmerzformen verantwortlich sind und gelegentlich auch gemischt auftreten können.

Merkmale der häufigsten Kopfschmerzformen		
Kriterien	Spannungskopfschmerz	Migräne
Häufigkeit	episodisch <15 Tage/Monat chronisch >15 Tage/Monat	wechselnd, 1–6x/Monat
Dauer (unbehandelt)	30 Minuten bis 7 Tage	4–72 Stunden
Lokalisation	meist beidseitig	einseitig
Intensität	leicht bis mäßig, bei körperlicher Aktivität nicht verstärkt	mäßig bis stark, bei körperlicher Aktivität verstärkt
Charakter	dumpf-drückend, ziehend, nicht pulsierend, Hut- oder Schraubstockgefühl	pulsierend, pochend, stechend
Begleitsymptome	keine Übelkeit/Erbrechen, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit möglich	Übelkeit/Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit
Geschlechtsverteilung	bei Frauen und Männern gleich häufig	bei Frauen ca. 2–3x so häufig wie bei Männern

## Was ist das Typische an einer Migräne?

Eine Migräne kann zwar bei jedem einzelnen Betroffenen sehr unterschiedlich verlaufen, aber es gibt ganz bestimmte Merkmale, die für einen Migräneanfall sehr charakteristisch sind. Hierzu gehört unter anderem, dass die Kopfschmerzen bei einer Migräne fast immer halbseitig auftreten, wobei sie von einer Seite auf die andere wechseln können. Der meist heftige, pochende, pulsierende oder hämmernde Schmerz setzt anfallsweise ein, dauert 4–72 Stunden an, verstärkt sich bei körperlichen Aktivitäten, wie z.B. beim Treppensteigen, und wird häufig von Übelkeit oder Erbrechen sowie Licht- oder Lärmempfindlichkeit begleitet.

Ganz besonders charakteristisch für die Migräne sind aber vor allem die allmähliche Zunahme und das allmähliche Abklingen der Symptome. Denn meist tritt der Kopfschmerz nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel auf, sondern kündigt sich in der Regel 1–2 Tage vorher durch bestimmte Vorboten an, wie Reizbarkeit oder Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Heißhunger auf bestimmte Speisen, depressive Verstimmung oder auch durch ein ungewohntes euphorisches Gefühl.

Bei 10–15 % der Betroffenen schließt sich daran die sogenannte Aura an, d.h. ein schmerzfrees Vorstadium, in dem es hauptsächlich zu Sehstörungen wie Flimmern oder Blitzen, Sprachstörungen, Schwindel/Gleichgewichtsstörungen und Kribbeln oder sogar Lähmungserscheinungen in den Gliedmaßen kommen kann. Diese Störungen bauen sich innerhalb von etwa 20 Minuten auf und klingen nach ungefähr einer Stunde wieder vollständig ab.

Erst dann folgt die eigentliche Kopfschmerzphase mit den typischen Kopfschmerzen und Begleitsymptomen. Nach dem Abklingen der Kopfschmerzen bleibt oft ein leichtes Gefühl der Erschöpfung mit Müdigkeit und Schlafbedürfnis zurück. Manche Patienten fühlen sich aber auch wie neugeboren, weil sie wissen, dass sie jetzt wieder für einige Zeit von ihren Qualen befreit sind.

## Warum bin gerade ich davon betroffen?

Diese Frage kann Ihnen leider kein Mensch beantworten. Denn trotz aller Fortschritte auf dem Gebiet der Migränerforschung weiß man heute weder was die eigentliche Ursache der Migräne ist, noch warum es die einen schon in jungen Jahren trifft und andere niemals in ihrem Leben. Fest steht allerdings, dass es sich bei der Migräne weder um eine Erkrankung der Hirngefäße, noch um eine psychische Störung handelt und auch nicht um ein Leiden, das nur bei speziellen Menschentypen auftritt.

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass bei Migränepatienten eine angeborene erhöhte Bereitschaft besteht, in speziellen Situationen mit einem Migräneanfall zu reagieren. Vor dem Hintergrund dieser erhöhten Bereitschaft wird unter bestimmten Bedingungen im Gehirn ein regelrechtes Gewitter ausgelöst, das mit einer umschriebenen Entzündung der Hirnhaut und der in ihr verlaufenden Gefäße endet. Durch diese Entzündung werden die in der Hirnhaut befindlichen Schmerzrezeptoren so empfindlich, dass schon das Pulsieren der Blutgefäße zu dem typischen Migränekopfschmerz führt. Irgendwann klingt die Entzündung von selbst wieder ab, und der Schmerz lässt nach. Unbehandelt kann das allerdings bis zu drei Tagen dauern.

Das Gewitter im Gehirn tritt aber erst dann ein, wenn es durch bestimmte Auslöser (Triggerfaktoren) in Gang gesetzt wird. Diese Auslöser können ungeheuer vielfältig sein. Im Folgenden sind eine ganze Reihe solcher Auslösefaktoren aufgelistet. Versuchen Sie, Ihre persönlichen Auslöser des Migräneanfalls herauszufinden. Wenn Sie die Auslösefaktoren Ihrer Migräne erst einmal herausgefunden haben, können Sie versuchen, diese zu meiden. Damit würden Sie einen ersten und sehr wichtigen Schritt tun, um die Entstehung eines Migräneanfalls zu verhindern.



### Mein(e) persönlicher(n) Migräne-Auslöser

Witterungseinflüsse	Seelische Faktoren	Körperliche Faktoren	Nahrungs- und Genussmittel, Medikamente	Veränderungen des üblichen Tagesablaufs	Sonstige
<input type="checkbox"/> Wetterumschwung <input type="checkbox"/> Föhn <input type="checkbox"/> Kälte <input type="checkbox"/> Hitze <input type="checkbox"/> Klimawechsel	<input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Sorgen <input type="checkbox"/> Rührung <input type="checkbox"/> Depressive Verstimmung <input type="checkbox"/> Erregung <input type="checkbox"/> Geistige Erschöpfung	<input type="checkbox"/> Überanstrengung <input type="checkbox"/> Tragen schwerer Gewichte <input type="checkbox"/> Körperliche Erschöpfung <input type="checkbox"/> Helles Licht <input type="checkbox"/> Lärm <input type="checkbox"/> Überanstrengung der Augen <input type="checkbox"/> Intensive Gerüche <input type="checkbox"/> Heißes Baden oder Duschen <input type="checkbox"/> Blutdruckveränderungen <input type="checkbox"/> Menstruation	<input type="checkbox"/> Käse <input type="checkbox"/> Kaffee <input type="checkbox"/> Tee <input type="checkbox"/> Zitrusfrüchte <input type="checkbox"/> Gewürze <input type="checkbox"/> Alkohol, vor allem Rotwein <input type="checkbox"/> Antibabypillen Andere Nahrungsmittel oder Medikamente <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Auslassen von Mahlzeiten <input type="checkbox"/> Spätes Zubettgehen <input type="checkbox"/> Langes Schlafen <input type="checkbox"/> Wochenende <input type="checkbox"/> Urlaubsbeginn <input type="checkbox"/> Geschäftsreise	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## Was können Sie selbst dagegen tun?

Hadern Sie vor allem nicht mit Ihrem Schicksal und machen Sie nicht sich oder andere für Ihre Erkrankung verantwortlich! Nehmen Sie die Migräne als eine Herausforderung an, d.h. lassen Sie sich nicht von der Migräne beherrschen, sondern setzen Sie alles daran, sie in den Griff zu bekommen.

Mit dem Lesen dieser Broschüre haben Sie bereits den ersten Schritt getan. Auf der nebenstehenden Seite können Sie sehen, dass es neben der medikamentösen Behandlung, über die Sie die nächsten Kapitel informieren werden, eine ganze Menge Dinge gibt, die Sie selbst tun können und unbedingt auch tun sollten, bevor Sie zu einem Arzneimittel greifen. Schon allein durch diese nicht-medikamentösen Maßnahmen können Sie erreichen, dass die Migräneanfälle seltener auftreten und nicht so schwer verlaufen.

Selbst bei konsequenter Einhaltung dieser Tipps wird es Ihnen aber leider nicht gelingen, die Migräneanfälle völlig aus Ihrem Leben zu verbannen. Denn Migräne ist trotz aller Fortschritte bis heute weder durch Verhaltensänderungen noch durch Arzneimittel vollständig heilbar. Deshalb brauchen Sie jedoch nicht den Mut zu verlieren. Denn inzwischen gibt es eine Reihe von Medikamenten, die speziell zur Behandlung des akuten Migräneanfalls entwickelt wurden, um die Schmerzen deutlich zu lindern und damit die Schmerzattacke sehr viel erträglicher zu machen.



## Alltags-Tipps für Migränepatienten

- 1 Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Migräneauslöser.**
- 2 Halten Sie einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein – auch an den Wochenenden und in den Ferien,** denn jede Änderung kann einen Migräneanfall auslösen.
- 3 Treiben Sie regelmäßig den Sport, der Ihnen Spaß bereitet, wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Wandern.** Dabei finden nicht nur Sie, sondern auch Ihr Gehirn Entspannung.
- 4 Planen Sie Ihren Tagesablauf und nehmen Sie sich nicht zu viel vor.** Gönnen Sie sich hin und wieder auch eine Pause.
- 5 Essen Sie möglichst regelmäßig und immer zur gleichen Zeit.**
- 6 Sagen Sie öfter mal "nein".** Lassen Sie sich nicht zu Dingen überreden, die Sie eigentlich nicht tun wollen, denn das ist meist mit Stress verbunden.
- 7 Entspannen Sie sich mit Hilfe bestimmter Techniken,** wie z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Biofeedback oder Stressbewältigungstraining. Fragen Sie Ihren Arzt nach entsprechenden Möglichkeiten, diese Techniken zu erlernen.
- 8 Lassen Sie öfter mal Fünfe gerade sein.** Überfordern Sie sich nicht, sondern stecken Sie sich realistische und erfüllbare Ziele.
- 9 Haben Sie Geduld und lassen Sie sich nicht entmutigen.** Sie werden diese Tipps sicher nicht alle auf einmal bewältigen. Das sollen Sie auch gar nicht. Versuchen Sie einfach, sich allmählich an ein weniger hektisches und ausgeglicheneres Leben zu gewöhnen. Das verringert nicht nur die Anzahl Ihrer Migräneanfälle, sondern wird Sie auch insgesamt mehr befriedigen.

## Greifen Sie nicht wahllos zu Schmerzmitteln

Wie schon gesagt, werden Sie sich trotz aller Bemühungen, durch eine veränderte Lebensweise Migräneanfälle zu vermeiden, leider niemals ganz von akuten Schmerzattacken befreien können. Doch für diese Fälle gibt es heute spezielle Behandlungsmöglichkeiten.

Zunächst ist es ratsam, sich während eines Anfalls, wenn irgend möglich, in einen ruhigen, dunklen Raum zurückzuziehen, um sich auf diese Weise vor unnötigen Reizen abzuschirmen. Auch das Auflegen eines Eisbeutels oder einer Kältepackung sowie Schlaf können hilfreich sein.

Die Wahl der Medikamente richtet sich nach der Schwere des Migräneanfalls. Bei leichten bis mittelschweren Anfällen wird zu rezeptfreien Schmerzmitteln mit nur einem Wirkstoff geraten. Empfohlen wird darüber hinaus, vor dem Schmerzmittel ein verschreibungspflichtiges Mittel gegen Übelkeit oder Erbrechen zu nehmen. Dadurch werden nicht nur die Begleitsymptome Übelkeit und Erbrechen gelindert, sondern auch die während des Migräneanfalls eingeschränkte Magenbeweglichkeit normalisiert, so dass das Schmerzmittel besser aus dem Magen weitertransportiert und vom Darm aufgenommen werden kann.

Empfehlungen der DMKG zur medikamentösen Behandlung leichter bis mittelschwerer Migräneanfälle	
<b>1. Mittel gegen Übelkeit oder Erbrechen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Metoclopramid (20 mg)</li><li>- Domperidon (20 mg)</li></ul>	<b>2. Schmerzmittel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acetylsalicylsäure (1000 mg)</li><li>- Paracetamol (1000 mg)</li><li>- Ibuprofen (400 mg)</li></ul>

Grundsätzlich sollten Sie bei der Behandlung eines Migräneanfalls mit Schmerzmitteln folgende Regeln beachten:

- 1. Das Schmerzmittel so früh wie möglich einnehmen, d.h. bereits bei den ersten Zeichen des Migräneanfalls bzw. zu Beginn der Kopfschmerzphase.**
- 2. Die Dosis richtig wählen, z.B. 1000 mg Acetylsalicylsäure im akuten Migräneanfall.**
- 3. Das Schmerzmittel nur kurzfristig einnehmen, d.h. maximal an 10 Tagen im Monat.**

Reichen die empfohlenen Mittel in der angegebenen Dosierung zur Linderung der Kopfschmerzen und Begleitsymptome nicht aus, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt um Rat fragen. Denn in diesen Fällen leiden Sie vermutlich unter schweren Migräneanfällen, die mit spezifischen verschreibungspflichtigen Migränemitteln behandelt werden müssen. Ob der Einsatz dieser Medikamente bei Ihnen erforderlich ist, kann nur der Arzt entscheiden.

## ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN – das maßgeschneiderte Aspirin®

Obwohl die Acetylsalicylsäure, der Wirkstoff von Aspirin®, schon lange von internationalen Migräne- und Kopfschmerzexperten zur Behandlung von Kopfschmerzen beim akuten Migräneanfall empfohlen wird und Millionen Betroffene damit gute Erfahrungen gemacht haben, hat die Forschung in den letzten Jahren nicht stillgestanden. So wurde bei der Bayer AG ein spezielles Präparat für Migränapatienten entwickelt, dessen Wirksamkeit und Verträglichkeit nach neuesten wissenschaftlichen Kriterien geprüft wurde.

Bei der Therapie migränebedingter Kopfschmerzen sind zwei migränespezifische Probleme zu berücksichtigen: Zum einen ist die Beweglichkeit des Magens, die für den Weitertransport von Nahrungs- und Arzneimitteln in den Darm unbedingt erforderlich ist, bei Migränapatienten zu Beginn eines Migräneanfalls stark eingeschränkt. Zum anderen muss als Einzeldosierung eine ausreichend hohe Dosis, d.h. 1000 mg Acetylsalicylsäure, verabreicht werden, wie sie von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) beim akuten Migräneanfall empfohlen wird.

### ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN

**Das ASPIRIN® für die akute Behandlung der Kopfschmerzphase von Migräneanfällen mit und ohne Aura.**



# ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN

– zeichnet sich durch folgende  
Eigenschaften aus:

## **Bewährter Wirkstoff mit anerkannter Wirksamkeit**

Die Tatsache, dass durch die Acetylsalicylsäure, dem Wirkstoff von ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN, die Kopfschmerzen bei Migräne in vielen Fällen wohltuend gelindert werden können, wurde durch jahrzehntelange Erfahrungen und millionenfache Anwendung immer wieder bestätigt.

## **Brausetabletten mit hoher Pufferkapazität**

ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN Brausetabletten enthalten neben der Acetylsalicylsäure einen hohen Anteil an sogenannten Puffersubstanzen, die dafür sorgen, dass der Wirkstoff sich schnell und vollständig löst. Die gelöste Acetylsalicylsäure gelangt schnell in den Blutkreislauf.

**ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN  
ist gut verträglich.**

## **Dosiergerechte Verpackung**

ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN Brausetabletten wurden jeweils zu 2 Brausetabletten à 500 mg verpackt, um sicherzustellen, dass auch wirklich die empfohlene Dosis von 1000 mg Acetylsalicylsäure eingenommen wird.

Holen Sie sich ASPIRIN® MIGRÄNE BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN in Ihrer Apotheke.

## Hier erhalten Sie weitere Informationen

Falls Sie sich über einzelne Themen noch näher informieren möchten, ist folgende weiterführende Literatur empfehlenswert, die speziell für Patienten mit Migräne und Kopfschmerzen geschrieben wurde:

**Göbel, H.: Kopfschmerzen und Migräne – Leiden, die man nicht hinnehmen muß.** Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1998.

**Diener, H.C.: Migräne – Informationen und Ratschläge.** Chapman & Hall GmbH, Weinheim 1998.

**Diener, H.C.: Wirksame Hilfe bei Migräne.** Trias Verlag, Stuttgart 1999.

**Pfaffenrath, V.: Migräne und Kopfschmerzen.** Wort und Bild Verlag, Baierbrunn 2000.

**Gerber, W.-D.: Kopfschmerz und Migräne.** Goldmann Verlag, München 2000.

**Gendolla, A., Pross, J.: Kopfschmerzen.** Falken Verlag, Niedernhausen 2000.

**Peikert, A.: Kopfschmerzen verstehen und erfolgreich behandeln.** Trias Verlag, Stuttgart 1997.

## Bei diesen Adressen finden Sie Unterstützung und Hilfe

Unter den angegebenen Adressen gibt man Ihnen gern Auskunft über Schmerztherapeuten, Schmerzambulanzen und Schmerzkliniken sowie über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe, denen Sie sich anschließen können.

### **Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.**

Generalsekretär Dr. Arne May,  
Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg, Tel.: 0941/9413070  
Internet: <http://www.dmkg.org>

### **Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e.V.**

Sietwende 20, 21720 Grünendeich, Tel.: 04142/810434  
Internet: <http://www.schmerz-sh.de>

### **Deutsche Schmerzliga e.V.**

Hainstr. 2, 61476 Kronberg, Tel.: 0700/375375375  
Internet: <http://www.dsl-ev.de>

### **Migräne-Liga e.V.**

Westerwaldstr. 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg, Tel.: 06144/2211  
Internet: <http://www.deutsche-migraeneliga.de>

### **Schmerzklinik Kiel GmbH & Co**

Heikendorfer Weg 9-17, 24146 Kiel, Tel.: 0431/20099-0  
Internet: <http://www.schmerzklinik.de>