



Kopfschmerzen, Übelkeit, Lichtscheue, Lärmempfindlichkeit: Migräne bedeutet eine starke Einschränkung der persönlichen Lebensqualität.

01.04.2020 13:17 CEST

Mit Entspannung und Magnesium gegen Migräne

Pullach, im März 2020. Kopfschmerzen, Übelkeit, Lichtscheue, Lärmempfindlichkeit: Migräne bedeutet eine starke Einschränkung der persönlichen Lebensqualität. Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber, Facharzt für

Neurologie und Psychiatrie in Wien, beschäftigt sich intensiv mit den Möglichkeiten der modernen Migräne-Therapie und -Prophylaxe. Seine Empfehlung, um die Häufigkeit der quälenden Attacken zu reduzieren: Entspannung und Magnesium.

Zwischen 10 und 15 Prozent der Deutschen leiden unter Migräne – manche trifft es nur einige Male im Jahr, andere gleich mehrmals im Monat. Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Wien, kennt die neurophysiologischen Zusammenhänge des schmerzhaften Geschehens: „Auslöser ist eine Fehlschaltung in bestimmten Regionen des Gehirns, die eine Entzündungsreaktion in der Hirnhaut auslöst. Folge sind die typischen pochend-pulsierenden Kopfschmerzen.“ Für den Spezialisten von der Wiener Universitätsklinik für Neurologie steht das Erkennen und Vermeiden von Triggerfaktoren an erster Stelle jeder Migräne-Prophylaxe: „Generell günstig sind regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Trinken und ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus. Aber jede Patientin, jeder Patient mit Migräne hat auch individuelle Auslöser wie hormonelle Einflüsse, Stress oder Alkohol. Nur wer seine persönlichen Auslöser wirklich kennt, kann sie vermeiden.“

Moderne Migräne-Prophylaxe: Wirksam, verträglich und sicher

Zur Evaluation der Therapie erachtet Christian Wöber einen Kopfschmerzkalender für unerlässlich. Wird dabei offenbar, dass die Durchschnittsfrequenz der Migräneattacken drei pro Monat überschreitet oder die Attacken auf Akutmedikation schlecht ansprechen, ist eine prophylaktische Therapie angezeigt. „Eine zu häufige Anwendung von Akut-Therapeutika hat eine weitere Zunahme der Kopfschmerzen zur Folge. Es entwickelt sich ein medikamentenbedingter Kopfschmerz“, warnt Wöber. Daher sei es wichtig darauf zu achten, Akut-Therapeutika an nicht mehr als acht Tagen pro Monat einzunehmen. Ziel jeder Migräneprophylaxe sei es, die Attacken-Häufigkeit um mindestens 50 Prozent zu reduzieren. Bei der Auswahl der Prophylaktika achtet er nicht nur auf Wirksamkeit, sondern auch auf Verträglichkeit und Sicherheit.

„Magnesium bereichert die vorbeugende Migräne-Behandlung“

„In der Praxis hat man in der medikamentösen Migräne-Prophylaxe mit der Gabe von zweimal täglich 300 Milligramm Magnesium gute Erfahrungen gemacht, und wissenschaftliche Untersuchungen belegen den Nutzen“, so Christian Wöber. „Tatsächlich findet man mit Methoden der Magnetresonanz-Spektroskopie im Gehirn von Migränepatientinnen niedrigere Magnesiumspiegel als zu erwarten wäre. Magnesium bereichert die vorbeugende Migränebehandlung, zeichnet sich durch gute Verträglichkeit aus und kann meist problemlos mit anderen Migränemedikamenten kombiniert werden.“

Attacken vorbeugen – mit Akupunktur, Stressmanagement und Ausdauersport

Unter den nichtmedikamentösen prophylaktischen Maßnahmen spricht Christian Wöber den neuropsychologischen Verfahren sowie der Akupunktur die größte Bedeutung zu. Insbesondere ein konsequentes Stressmanagement könne die Zahl der Anfälle günstig beeinflussen. Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie setzt bei seinen Patienten mit erhöhter Stressbelastung auf regelmäßige Ruheeinheiten und gezielte Entspannungsstrategien wie Yoga oder progressive Muskelrelaxation. Und noch ein Tipp vom Wiener Kopfschmerz-Spezialisten: „Auch Ausdauersport kann den quälenden Attacken vorbeugen.“

HERMES ARZNEIMITTEL ist ein modernes und wachsendes pharmazeutisches Unternehmen mit über 110-jähriger Firmengeschichte. Das zur Johannes Burges Familienstiftung gehörende Unternehmen ist ein führender Anbieter von hochwertigen Produkten für die Selbstmedikation und steht für höchste technologische Kompetenz bei brausenden und weiteren innovativen Darreichungsformen. HERMES entwickelt, produziert und vertreibt mit über 900 hochqualifizierten Mitarbeitern in Pullach und Wolfratshausen und dem österreichischen Standort Wolfsberg bekannte Eigenmarken wie Biolectra, doc, Aspecton und algovir. Zum Produktportfolio gehören zudem Kooperationsmarken wie ANTI BRUMM, Betaisodona und OMRON. Die Expertise von der Entwicklung bis zur Vermarktung von anwenderfreundlichen Darreichungsformen wird mit dem Geschäftsbereich HERMES PHARMA auch externen Pharmafirmen weltweit zur Verfügung gestellt. Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Dr. Andreas Erber

Pressekontakt

Leiter Öffentlichkeitsarbeit

erber@hermes-arzneimittel.com

0049 (0)89 79 102-138