

Aktuell

03.09.2010

Massnahmen gegen Migräne

«Seit ein paar Wochen sind sie wieder da. Es fühlt sich an, als ob jemand meinen Kopf zusammenpressen würde. Auch ist mir schwindlig, meine Augen schmerzen, ich bin gereizt, meine Hände zittern. Schmerzmittel helfen nicht. An der frischen Luft wird es meist besser. Manchmal verschwinden sie, doch dann kommen sie wieder.» Sonja F. beschreibt, woran rund eine Million Menschen in der Schweiz leiden: Migräne. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Weil es in der Schweiz so viele Migräne-Patienten gibt, erhält diese Krankheit eine wesentliche volkswirtschaftliche Bedeutung. Die jährlichen Kosten werden auf 500 Millionen Franken geschätzt. Während für die ärztliche und medikamentöse Behandlung zirka 100 Millionen gerechnet werden, sind insbesondere die indirekten Kosten der vollständigen oder teilweisen Arbeitsunfähigkeit erheblich.

Die Ursache von Migräne ist nicht geklärt. Viele Forscher gehen jedoch davon aus, dass es sich um eine Entzündung der Gefässwände der Hirnarterien handelt, verursacht durch eine übermässige Nervenaktivität im Gehirn. So kann Migräne durch einen wechselnden Schlafrhythmus oder durch unregelmässiges Essen ausgelöst werden. Auch eine Reizüberflutung kann dafür verantwortlich sein. Stress kann ebenfalls zu einer Migräneattacke führen. Wetterumschwung, Föhn oder Hormonschwankungen bei Frauen sind weitere mögliche Ursachen. Bis heute ist Migräne unheilbar, aber es gibt wirksame Massnahmen, um vorzubeugen: gleichmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus; regelmässiger Ausdauersport; Entspannungsübungen; nicht wahllos Medikamente ausprobieren, sondern sich vom Arzt beraten lassen; Lebensmittel meiden, nach deren Genuss Kopfschmerzen auftreten.

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch