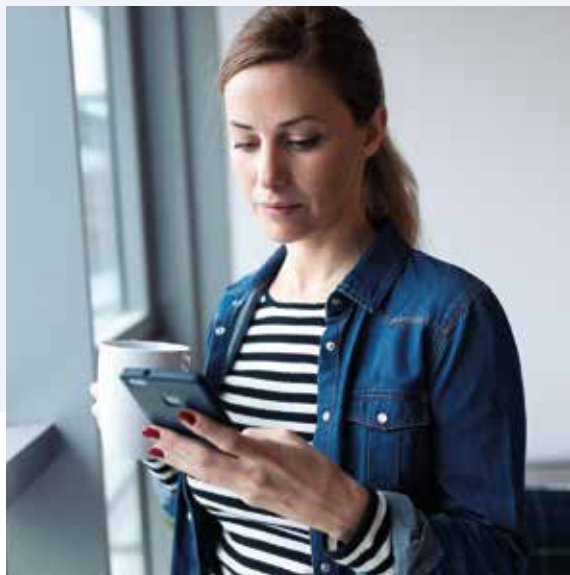


# Überblick über die häufigsten Anwendungen Dank App die Migräne besser im Griff



Kleine Programme fürs Smartphone können die Migräne-Therapie unterstützen und die Lebensqualität erhöhen. Wir stellen die häufigsten vor und erklären, wie man die zugelassene App auf Rezept erhält.

von vielen Patienten genutzt werden und ohne Verschreibung zugänglich sind. Damit können Interessierte wählen, welche sie nutzen wollen – am

Sie protokollieren den Blutdruck, erinnern an die Medikamenten-Einnahme oder liefern Betroffenen hilfreiche Informationen über eine chronische Krankheit – Apps, also kleine Programme fürs Smartphone oder den Tablet-Computer. Man hat sie immer dabei, kann Daten aktuell eintragen und sie dem Arzt zeigen. Umfang und Qualität der Apps sind unterschiedlich. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat einige davon auf Antrag geprüft und ihnen die Zulassung als DiGA, also digitale Gesundheits-Anwendung erteilt. Damit kann der Arzt sie verschreiben, die Krankenkassen erstattet die Kosten.

### Viele Apps sind kostenlos erhältlich

„Wichtig ist dabei, dass die DiGA durch ihre Technologie einen ‚positiven Versorgungseffekt‘ für Ihre individuelle Situation bieten muss“, erklärt das BfArM. Sie soll Patienten während der Behandlung begleiten, dadurch den Therapieerfolg verbessern und ihre Lebensqualität steigern. Den Arztbesuch ersetzen kann sie jedoch nicht. Auf [diga.bfarm.de](http://diga.bfarm.de) erläutert das Institut das Bewertungsverfahren und listet die verschreibungsfähigen Apps auf. Mit M-sense Migräne wurde im Dezember eine solche Anwendung für Migräne-Patienten zugelassen. Damit können sich die Anwender die Kosten erstatten lassen (siehe Kasten). Doch es gibt weitere Kopfschmerz-Apps, die ebenfalls mit Erfolg

besten in Rücksprache mit ihrem Arzt. Hier ein Überblick über die häufigsten Apps. **M-sense Migräne** ist eine Weiterentwicklung von M-sense, einer Kopfschmerz- und Migräne-App, die das Berliner Startup Newsenselab mit Kopfschmerz-Experten entwickelt hat. Sie kombiniert die aktuellen nichtmedikamentösen Therapiemethoden, basierend auf den ärztlichen Leitlinien. Man kann mit der App spezielle Entspannungs-Übungen durchführen und sich einen Sportplan erstellen. Der digitale Assistent „Brainy“ hilft Anwendern, unter den umfangreichen Therapiemethoden die für sie passenden Übungen zu finden. Basisfunktion ist wie bei allen Apps ein Kopfschmerz-Tagebuch. Dazu kann man Informationen über Stress, Schlafdauer, Mahlzeiten und vieles mehr eingeben. Die App analysiert dies und vermittelt personalisiert Expertenwissen, etwa, warum ausgefallene Mahlzeiten oder Schlafmangel eine Attacke triggern können. Die eingegebenen Daten lassen sich als Statistiken ausdrucken und zum Arzt mitnehmen. Sogar im Akutfall kann die App helfen: Sie schlägt auf Migräne spezialisierte Imaginations- oder Physiotherapie-Übungen vor. Hersteller einer DiGA sind verpflichtet, deren Wirksamkeit in einer Studie nachzuweisen. Im Januar startete Newsenselab deswegen zusammen mit der Berliner Uniklinik Charité die Studie EMMA. Wer teilnehmen will, kann sich unter [migraene-studie.de](http://migraene-studie.de) bewerben.

# MIGRÄNEÜBELKEIT

Übelkeit und Erbrechen bei einem Migräneanfall ist meist so unangenehm wie der Kopfschmerz selbst. SEA-BAND Akupressur-Band kann helfen, die Übelkeit zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Klinisch getestet. Ganz ohne Nebenwirkungen.

**Auch bei Reiseübelkeit, Übelkeit in der Schwangerschaft und anderen Formen der Übelkeit.**

Nur in Ihrer Apotheke.  
(PZN 4847259)



**Sea-Band**  
AKUPRESSUR-BAND

Die **Migräne-App** ist ein kostenloser Service der Schmerzklinik Kiel in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und dem bundesweiten Kopfschmerz-Behandlungs-Netz. Laut Chefarzt Prof. Hartmut Göbel ist sie mit rund einer halben Million Nutzern die am häufigsten eingesetzte Migräne-App in Deutschland. Sie war die erste App, die über eine gesetzliche Krankenversicherung für alle verfügbar ist. „Sie ist auf die Kooperation zwischen Arzt und Patient in der professionellen Versorgung abgestimmt und setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Behandlung unmittelbar um“, erklärt der Neurologe. Das „Cockpit“ zeigt die eingegebenen Daten übersichtlich an. Durch die Auswertung lassen sich sowohl die Vorbeugung als auch die Akuttherapie individuell dokumentieren und optimieren. Integriert ist etwa ein Schnelltest, um den optimalen Zeitpunkt zur Einnahme eines Triptans zu bestimmen („Triptanschwelle“), sowie eine Expertensuche. Auch schlägt die App Verhaltens-Maßnah-

## App auf Rezept: So funktioniert's

Für eine DiGA stellt Ihnen Ihr Arzt ein Rezept aus, das Sie an die gesetzliche Krankenkasse schicken. Sie senden einen Freischalt-Code, den Sie in der installierten App eingeben - fertig. Alternativ können Sie im Online-Mitgliederbereich Ihrer Krankenkasse oder bei deren App einen Nachweis für die Migräne-Diagnose einreichen. Dann erhalten Sie ebenfalls den Freischalt-Code von der Kasse.

men vor und achtet darauf, dass kein Übergebrauchs-Kopfschmerz entsteht. Angeboten werden zudem Live-Chats mit den Kopfschmerz-Experten sowie der Austausch in einer großen Community. Mehr Informationen auf [schmerzklinik.de](http://schmerzklinik.de). **Migraine Buddy** wurde von dem Unternehmen healint in Singapur entwickelt und soll weltweit 2,6 Millionen Nutzer haben. Die deutsche Version ist kostenlos, auf Englisch ist eine kostenpflichtige Version mit mehr Möglichkeiten erhältlich. Auch hier werden Daten gespeichert, analysiert und mit dem Wetter oder dem Schlafverhalten abgeglichen. Damit hilft sie, Auslöser zu finden und Medikamente zielgerich-

tet einzusetzen. Auch können Sie Ihrem Arzt Daten zur Verfügung stellen und erhalten über einen News-Feed regelmäßig Informationen. Infos finden Sie im jeweiligen App-Store bei Migraine Buddy oder auf Englisch bei [migrainebuddy.com](http://migrainebuddy.com). Als komfortabler Kopfschmerzkalender eignet sich die App **PatientConcept** von Neurosys ([neurosys.com](http://neurosys.com)). Patienten, die sich am Kopfschmerz-Register der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft beteiligen (Bericht im **migräne magazin 90**), erhalten mit der **DMKG-App** ebenfalls die Option, einen Kopfschmerzkalender zu führen. Mehr Info: [kopfschmerzregister.de](http://kopfschmerzregister.de)

Anja Rech

Fortsetzung von S. 9

Therapie bekannte Mittel an 31 Stellen in die Muskulatur im Kopf und Nackenbereich. „Es verhindert möglicherweise die immer weitere Zunahme der Empfindlichkeit des Gehirns gegenüber äußeren Reizen und reduziert so die Kopfschmerzstärke und/oder -häufigkeit“, berichtet Dr. Gaul. „Außerdem soll es den Spiegel des Botenstoffs CGRP absenken.“ Nach drei Monaten wird die Therapie wiederholt. „**Migräne-Spritze**“: Seit 2018 sind sogenannte monoklonale Antikörper auf dem Markt, die den Botenstoff Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP) oder die CGRP-Rezeptoren blockieren, an welche dieser andockt. CGRP spielt eine Rolle bei der Entstehung von Migräneattacken. Der Patient kann sich die Medikamente

monatlich oder vierteljährlich spritzen (**migräne magazin 87**). Ihre Wirkung ist in Studien so gut wie die von etablierten Prophylaktika, aber Nebenwirkungen sind deutlich seltener. „Beeindruckend ist der schnelle Wirkeintritt“, ergänzt der Arzt.

## Rezeptfreie Medikamente

In dem Ratgeber geht Dr. Gaul auch auf rezeptfreie Präparate mit migräneprophylaktischer Wirkung ein. Keines davon wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. So hat sich ein pflanzliches Arzneimittel mit **Pestwurz** in Studien als wirksam erwiesen und ist auch in den Behandlungsleitlinien genannt. Das Präparat ist aber in Deutschland nicht zugelassen und muss aus Großbritannien besorgt werden. Während der Einnahme sollte man die Leberwerte kontrol-

lieren lassen. Die Heilpflanze **Mutterkraut** hat in klinischen Studien eine schwache Wirkung gezeigt. Pflanzenextrakte sind nur in Großbritannien und in der Schweiz erhältlich; in Deutschland gibt es ausschließlich homöopathische Präparate. Ein Versuch lohnt laut Dr. Gaul auch mit Nahrungsergänzungsmitteln mit dem Mineralstoff **Magnesium**, der alleine oder in Kombinationen mit anderen Nährstoffen erhältlich ist, sowie mit **Riboflavin** und **Coenzym Q10**. Diese Vitalstoffe wirken in den Mitochondrien, auch als Kraftwerke der Zelle bezeichnet, und verbessern den Prozess der Energiebereitstellung. Sie haben meist keine, wenn überhaupt, dann geringe Nebenwirkungen. Deswegen ist Magnesium zur Migräneprophylaxe bei Kindern verbreitet. ■

Anja Rech