



Digitale Gesundheitsakte im Test

Die Techniker Krankenkasse (TK) hat eine elektronische Gesundheitsakte namens TK-Safe vorgestellt. Versicherte können kostenlos an einem Anwendertest teilnehmen.

Bislang liegen medizinische Daten verstreut bei Ärzten, Krankenhäusern, Therapeuten und Krankenkassen. Die Versicherten selbst haben keinen Zugriff darauf. Bei dem neuen Projekt sollen Gesund-

heits-Informationen und Unterlagen des Versicherten wie Arztbriefe, Labordaten oder Röntgenbilder in einem „Datentresor“ gesammelt werden. Die Teilnehmer können sie über eine App fürs Smartphone aufrufen. Die TK bietet zudem an, die jeweiligen Abrechnungsdaten von Ärzten und Apotheken bereitzustellen.

Mit der App kann man sich seine Impfungen, eine Liste der eingenommenen Medikamente oder eine Übersicht über Arztbesuche anzeigen

lassen. Dies soll auch helfen, Doppel-Untersuchungen und Wechselwirkungen von Arzneimitteln zu vermeiden. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit IBM realisiert. Die Daten sind in einem deutschen IBM-Rechenzentrum gespeichert und sollen dreifach gesichert sein. Die Versicherten bestimmen selbst, was sie in ihrer Akte ablegen und wem sie diese Informationen zugänglich machen. Weder die Krankenkasse noch IBM können laut TK-Chef Dr. Jens Baas darauf zugreifen. ■

Anja Rech

Foto: © Techniker Krankenkasse

Neue Leitlinie für die Migräne-Therapie

Eine neue Behandlungs-Leitlinie soll dafür sorgen, dass Kinder und Erwachsene mit Migräne künftig besser versorgt werden. Sie wurde jetzt von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) herausgegeben. Die Leitlinie gibt Ärzten und Patienten auf knapp hundert Seiten einen Überblick darüber, was bei Migräne im Akutfall

und vorbeugend auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse hilft und was nicht. Dabei werden medikamentöse, nicht-medikamentöse sowie interventionelle (operative) Verfahren berücksichtigt. 23 Neurologen und Verhaltenstherapeuten haben daran mitgearbeitet. Neu ist laut DGN die Erkenntnis, dass bei chronischer Migräne Topiramat und Botox-Spritzen wirksam sind. Als Prophylaxe-

Medikamente haben sich die Betablocker Metoprolol und Propranolol sowie Flunarizin, Topiramat, Valproinsäure und Amitriptylin in Studien bewährt. In der Akuttherapie seien Triptane am besten wirksam, und das mit sehr gutem Sicherheits-Profil. Ebenfalls vorbeugend wirken regelmäßiger Ausdauersport, Entspannungs-Verfahren und Stress-Management. Die Leitlinie steht unter www.dgn.org/leitlinien zum Download bereit. ■

Anja Rech

Impressum

migräne magazin • Zeitschrift der MigräneLiga e.V. Deutschland
ISSN 1869-5299 • Nr. 80 / Juni 2018

Herausgeber:

MigräneLiga e.V. Deutschland, Kurpfalz-Centrum - Bürohaus 10
Römerstraße 2-4, 69181 Leimen, E-Mail liga@migraeneliga.de
www.migraeneliga.de
Volksbank Heidelberg
BLZ 67290000 • Konto 49406509
IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09
BIC: GENODE61HDI

Präsidentin:

Lucia Gnant
E-Mail: lucia.gnant@migraeneliga.de

Bundesgeschäftsstelle:

Kurpfalz-Centrum - Bürohaus 10, Römerstraße 2-4, 69181 Leimen
Tel.: 06224 - 925 44 02, Fax: 06224 - 925 44 01
E-Mail: geschaeftsstelle@migraeneliga.de

Mitgliederverwaltung:

Volker Lampert, Telefon: 06235 - 45 99 608
E-Mail: mitgliederverwaltung@migraeneliga.de

Chefredaktion und verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Diplom-Biologin Anja Rech, Offenburg
Tel.: 0781 - 9 246 741
E-Mail: redaktion@migraeneliga.de

Für den Inhalt namentlich gekennzeichnete Artikel ist der Autor im Sinne des Presserechts verantwortlich.

Design und Layout:

Barbara von Wirth, Text & Bild, Rüsbergstraße 20c, 58456 Witten
Tel.: 02302 - 2 02 27 58, Fax: 02302 - 2 02 27 60
E-Mail: bwirth@t-online.de

Anzeigen:

Döring Werbung GmbH, Prentelweg 10, 81243 München
Ansprechpartnerin: Gabriela Döring-Glas
Tel.: 089 - 89 66 95 60, Fax: 089 - 89 66 95 62
E-Mail: media@migraeneliga.de
Es gilt die Anzeigen-Preisliste Nr. 5 vom 01.01.2018

Druck:

Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH & Co. KG, Deiningen

© Copyright:

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

Einzelpreis:

Verkaufspreis Euro 5,50 (inkl. MwSt.), Porto/Versand Euro 2,00.
Mitglieder der MigräneLiga e.V. Deutschland erhalten das Magazin kostenfrei zugeschickt.

Hinweis:

Das **migräne magazin** veröffentlicht Informationen über Methoden der Krankheitserkennung, Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Es beabsichtigt weder, Therapie-Empfehlungen zu geben, noch zur Selbstmedikation aufzufordern und kann deshalb auch nicht Ersatz für professionelle medizinische Beratung und Behandlung gesundheitlicher Beschwerden sein.

Die im Text genannten nicht verschreibungspflichtigen und freiverkäuflichen Arzneimittel sollen helfen, Krankheiten zu lindern und zu heilen. Ihre Anwendung ersetzt keineswegs die Beratung und Behandlung durch den Arzt, der die Ursache der Beschwerden, insbesondere bei chronischen, ständig und häufig wiederkehrenden Leiden erkennen und diagnostizieren kann. Beachten Sie bitte, dass jeder noch so geringfügige Hinweis Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung sein kann und eine Selbstbehandlung ohne Hinzuziehung eines Therapeuten immer ein unwägbares, nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko bedeutet.

Fortsetzung von Seite 9

wird, kann kein Behandlungsverfahren eine nachhaltige Besserung erzielen. Das heißt: Es gibt keine andere Lösung als eine Analgetika-Pause über rund acht Wochen im Rahmen eines stationären Aufenthalts. Dies führt bereits in 50 Prozent der Fälle zu einer Verbesserung. Begleitend zur Medikamenten-Pause sind eine Verhaltenstherapie, Ruhe und eine Reizabschirmung wichtig. Zusätzlich können Medikamente gegen Übelkeit und zur Schmerzdistanzierung notwendig werden. Zu letzteren zählen manche Antidepressiva, welche die Schmerzschwelle etwas heraufsetzen. Es ist wichtig, den Patienten ausführlich zu informieren und über die Zusammenhänge aufzuklären. Nur so lassen sich in Kombination mit den nichtmedikamentösen Maßnahmen Rückfälle vermeiden.

Langfristiger Erfolg

96 Prozent der so behandelten Patienten verlassen die Klinik ohne Dauer-Kopfschmerzen. Jedoch besteht das ursprüngliche Kopfschmerz-Leiden weiterhin und muss mit einer Prophylaxe behandelt werden, damit der Betroffene nicht wieder in das falsche Einnahmeverhalten hinein-

rutscht. Sollte dem Analgetika-Übergebrauch ein anderes Schmerzleiden zugrunde liegen, so ist dieses ebenfalls zu therapieren.

Hilfreich ist hier ein ganzheitlicher Therapieansatz. Dabei spielt immer eine gute Aufklärung über die Erkrankung selbst, aber auch über Zusammenhänge mehrerer Faktoren untereinander eine große Rolle. Besonders gute Erfolge werden im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie erzielt, bei der ein Team aus Fachkräften verschiedener Disziplinen zusammenarbeitet. Hierbei werden neben medikamentösen Aspekten auch psychologische und verhaltenstherapeutische Ansätze mit einbezogen. Eine gut strukturierte Therapie ist das einzige Rezept, das gegen dauerhafte Schmerzen hilft. Nur so lassen sich langfristig Rückfälle vermeiden! ■

Autor

Oberarzt Dr. Michael Fritz
Leiter Schmerztherapie
SRH-Klinikum
Karlsbad-Langensteinbach
Telefon 07202/61-0
www.klinikum-karlsbad.de

So kann uns die fernöstliche Medizin helfen

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat auch bei uns Fuß gefasst; vor allem Akupunktur, Tai-Chi und Qigong sind weit verbreitet. Doch die Sichtweise, die dahinter steckt, ist uns fremd. Dr. Christian Schmincke, Leiter einer TCM-Klinik, (s. S. 12), erklärt in seinem Buch leicht verständlich, wie die TCM den Körper und Krankheiten betrachtet. Er beschreibt Diagnose- und Therapiemethoden, stellt chinesische Heilkräuter vor und gibt hilfreiche Hinweise zur Ernährung. Gezielt geht er auf 39 häufige Krankheiten ein: So erklärt er, was bei Migräne vorbeugend

und im akuten Anfall hilft, wieso Menschen mit einer Neurodermitis auf Milch verzichten sollten und wieso Infekte eine wichtige Funktion erfüllen. ■

Christian Schmincke: Chinesische Medizin für die westliche Welt. Springer-Verlag, 340 Seiten, 19,99 Euro



Achtsamkeitsbasierte Schmerz-Therapie



Sowohl die herkömmliche Schmerz-Therapie als auch eine krankheitsspezifische Psychotherapie helfen nicht allen Patienten. Der Schmerz- und Psychotherapeut Dr. med. Peter Tamme hat ein psychotherapeutisches Ver-

fahren entwickelt, in das Elemente des Buddhismus einfließen. Diese achtsamkeitsbasierte Schmerz-Therapie hat das Ziel, das Schmerz-Erleben zu verändern und so die Beschwerden zu lindern. In seinem Buch erklärt Tamme deren Grundlagen, zeigt spannende Zusammenhänge auf und gibt Betroffenen wie Therapeuten eine Anleitung an die Hand. ■

Peter und Iris Tamme: Frei sein im Schmerz. Verlag Book on Demand Norderstedt, 252 Seiten, 29,90 Euro

Migräne?

An Magnesiummangel denken!



Foto: fotolia/Kunhan



magnesium-verla.de

Bedarfsgerecht dosierbar!

Magnesium Verla® hilft.

Migränepatienten weisen häufig einen Magnesiummangel auf¹, was zur Auslösung von Migräneattacken beitragen kann. Magnesium Verla® dient zum Ausgleich eines Magnesiummangels.

Magnesium Verla® – die meistgekauftete Magnesium-Marke in der Apotheke*. In vielen Darreichungsformen.

Magnesium Verla® N Dragées

Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat).
Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.
Hinweis: Enthält Sucrose (Zucker) und Glucose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: April 2018
*IH 04/2018

¹ Mäuskop A et al. In: Olesen J, Schoenen J (eds.). Tension-Type Headache. RavenPress, 1993; Vol 3: 137-140

Mineralstoff-Kompetenz

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de