

23. Mai 2019

Migräne: App identifiziert individuelle Auslöser

Welche individuellen Einflussfaktoren eine Migräne auslösen, kann mit M-sense geklärt werden. Die Kopfschmerz- und Migräne-App dokumentiert Einflussfaktoren in einem mobilen Tagebuch, stellt Muster fest und hilft mit Behandlungsmethoden im Therapiemodul Msense Active.

Rauchen als Auslöser?

Für Viele ist die Wurzel des Übels schnell ausgemacht: Das Nikotin ist schuld. Dass es nicht immer ganz so einfach ist, zeigt die aktuelle Studienlage, denn die ist weniger eindeutig: Während Untersuchungen aus Spanien und Norwegen ein erhöhtes Risiko für Migräne bei Rauchern nachweisen konnten, fanden Forscher aus Dänemark keine signifikanten Zusammenhänge von Kopfschmerzen und Nikotinkonsum. Wie kommt es aber, dass Betroffene meinen, nach dem (passiven) Konsum von Nikotin, direkt Auswirkungen auf ihre Migräne zu spüren? Fakt ist: Das Rauschmittel führt zu einer Verengung der Blutgefäße im Körper, wodurch der Blutdruck steigt und Migräne ausgelöst werden kann.

Auch der Sauerstoffmangel durch Ablagerungen in den Lungenbläschen als langfristige Folge des Rauchens ist eine bekannte Ursache für Kopfschmerzen. Darüber hinaus steht Nikotin im Verdacht, die Fähigkeit des Medikamentenabbaus in der Leber zu verhindern und somit die Wirkung von Schmerzmitteln bei erneuter Einnahme zu beeinträchtigen. Auch der Abbau von Histamin wird von Nikotin gestört wodurch sich dieser Botenstoff vermehrt ansammelt. Histamin steht im Verdacht Migräne auszulösen, denn es kann eine Erweiterung der Blutgefäße im Kopf bewirken. „Natürlich können diese Umstände eine Migräne auslösen. Aber wie so oft, spielen hier mehrere Einflussfaktoren eine Rolle und nicht alle Migräniker reagieren auf die gleichen Trigger. Kopfschmerzerkrankungen sind hochindividuell“, weiß Migräneforscher und Dr. rer. nat. Markus Dahlem.

App identifiziert individuelle Auslöser

Die App M-sense (<https://m-sense.de/>) soll dabei helfen, individuelle Trigger und deren Zusammenhänge aufzufindig zu machen, sodass der nächsten Attacke vorgebeugt werden kann. Betroffene geben in einem virtuellen Symptomtagebuch die Daten zu ihren Migräneattacken ein und füllen zusätzlich regelmäßig die Trigger-Kategorien zu z.B. Stress, Schlafverhalten und Rauchen aus. Daraus erhalten sie ein Feedback, das die individuellen Auslöser bestimmt. Mit dem begleitenden Therapiemodul M-sense Active bekommen Betroffene außerdem wirksame Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Atem-Meditation an die Hand, die nicht nur helfen die Schmerzen zu reduzieren, sondern auch langfristig einen positiven Effekt auf die Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzen haben.

Hilfe bei der Raucherentwöhnung

Neben der Nutzung von digitalen Helfern wie der zertifizierten Medizin-App Msense, kann der Verzicht auf Zigaretten helfen. Da die Abgewöhnung häufig kein leichtes Unterfangen ist, steigen immer mehr Raucher auf die E-Zigarette um, da das Verdampfen von Nikotin vermeintlich weniger schädlich ist – aber auch hier fehlen Langzeitstudien. Viele Migräniker sind außerdem stark geruchsempfindlich und können die Aromen, die E-Zigaretten oft beigemischt sind, nur schwer ertragen. Ein völliger Rauchstopp ist daher vorzuziehen.

Quelle: M-sense