

Achtsamkeit oder Medikamente: beides kann die chronische Migräne lindern

Datum: 04.10.2022

Original Titel:

A prospective pilot study of the effect on catecholamines of mindfulness training vs pharmacological prophylaxis in patients with chronic migraine and medication overuse headache.

MedWiss - Mit medikamentöser Prophylaxe und mit einer auf Achtsamkeitsmeditation basierten Prophylaxe fanden sich ähnliche Verbesserungen der chronischen Migräneerkrankung. Die Behandlung veränderte in beiden Patientengruppen die Zahl der Kopfschmerztage und Blutkonzentrationen von Substanzen, die unter anderem auf Stress rückschließen lassen und eine Rolle bei der Chronifizierung der Migräne, aber eben auch ihrer Behandlung zu spielen scheinen.

Ob eine Behandlung einer Migräneerkrankung wirkt, lässt sich eigentlich nur mit Fragebögen ermitteln. Allerdings gibt es auch inzwischen auch bei der Migräne Hinweise und Spuren im Blut, die auf die Erkrankung und ihre Linderung rückschließen lassen. Bekannter ist inzwischen das CGRP, das oft auch Migräneerweiβ genannt wird. Aber auch andere Substanzen sind gehäuft bei Migränepatienten zu finden, und werden durch die Behandlung mit einer geeigneten Prophylaxe reduziert. Dazu zählen unter anderem Katecholamine wie etwa Adrenalin und Dopamin, die Forscher nun untersuchten, um den Effekt einer nicht medikamentösen Therapie mittels Achtsamkeitstraining zu ermitteln und mit einer medikamentösen Prophylaxe zu vergleichen.

Behandlungsmethoden für Migräne im Vergleich

In einer Wirksamkeitsstudie wurden Patienten zwischen 18 und 65 Jahren untersucht, die seit mindestens 10 Jahren unter chronischer Migräne litten und seit mindestens 5 Jahren zu häufig Medikamente gebrauchten (Triptane oder nicht steroidal entzündungshemmende Medikamente). Zu Beginn der Studie führten die Patienten einen strukturierten Medikamentenentzug durch. Anschließend erhielten sie entweder eine medikamentöse Prophylaxe oder sechs wöchentliche Sitzungen einer Achtsamkeits-Behandlung. Die Nachbeobachtung wurde jeweils für ein Jahr (12 Monate) durchgeführt. Währenddessen wurde täglich Kopfschmerztagebuch geführt, mit dem auch die Einnahme von Akutmedikamenten dokumentiert wurde. Außerdem wurde regelmäßig der Blutgehalt an Katecholaminen (Noradrenalin, Epinephrin und Dopamin) gemessen.

Blutgehalt an Noradrenalin, Epinephrin und Dopamin im Vergleich zu Kopfschmerztagen bei chronischer Migränebehandlung

Die komplette Nachbeobachtung erfolgte bei 15 Patienten mit medikamentöser Prophylaxe (14 Frauen, im Mittel 44,1 Jahre alt) und 14 Patienten in der Achtsamkeits-Gruppe (alle Frauen, im Schnitt 46,4 Jahre alt). Weitere Faktoren wie Kopfschmerzhäufigkeit waren zu Beginn der Studie vergleichbar zwischen den Gruppen. Nach 12 Monaten zeigte sich in der Prophylaxemedizin-Gruppe eine klare Verbesserung der Erkrankung: Kopfschmerzhäufigkeit und die Einnahme von

Akutmedikamenten nahmen jeweils um etwa die Hälfte ab. Dies zeigte sich auch in geringeren Konzentrationen von Noradrenalin, Epinephrin und Dopamin. Solche Ergebnisse fanden sich aber auch bei den Patienten, die an dem Achtsamkeitstraining teilgenommen hatten. Auch diese Prophylaxe konnte also messbar die Erkrankung verbessern.

Achtsamkeit oder Medikamente: beides kann die chronische Migräne lindern

Die Studie fand demnach ähnliche Verbesserungen der Migräneerkrankung in zwei Patientengruppen – einmal mit medikamentöser Prophylaxe, einmal mit einer auf Achtsamkeitsmeditation basierten Prophylaxe. Die Behandlung veränderte in beiden Gruppen nicht nur die Zahl der Kopfschmerztag, sondern auch Blutkonzentrationen von Substanzen, die unter anderem auf Stress rückschließen lassen und eine Rolle bei der Chronifizierung der Migräne, aber eben auch ihrer Behandlung zu spielen scheinen.

Referenzen:

Grazzi L, Raggi A, D'Amico D, et al. A prospective pilot study of the effect on catecholamines of mindfulness training vs pharmacological prophylaxis in patients with chronic migraine and medication overuse headache. *Cephalalgia*. 2019;39(5):655-664. doi:10.1177/0333102418801584