

## Was ist eine vorbeugende Migränebehandlung (Prophylaxe)?

Die medikamentöse Prophylaxe mit einem Medikament, das kein Schmerzmittel ist, hat folgende Ziele:

- die Zahl der Tage mit Kopfschmerzen zu reduzieren,
- verbleibende Kopfschmerzen zu lindern und
- das Ansprechen auf die Akuttherapie zu verbessern.

Sie gewinnen Lebensqualität, weil Sie häufiger schmerzfreie Tage haben und weniger Akutmedikation brauchen. So reduzieren Sie auch das Risiko, dass Ihre Kopfschmerzen durch die häufige Einnahme von Schmerzmitteln chronisch werden.

## Wie lange wird eine Migräneprophylaxe durchgeführt?

Die Behandlung mit Flunarizin ist nicht als lebenslange Therapie angelegt. Ob die gewünschte Wirkung eingesetzt hat, wird 8–12 Wochen nach Erreichen der Zieldosis beurteilt. Bei guter Verträglichkeit und Wirksamkeit wird die Therapie 6 Monate weitergeführt; dann kann ein Auslassversuch vorgenommen werden.

## Folgende Punkte sind für Sie besonders wichtig:

- Die vorbeugende Wirkung von Flunarizin setzt in der Regel nicht sofort ein. Der Wirkeffekt zeigt sich oft erst nach einigen Wochen und sollte daher auch erst dann beurteilt werden.
- Daher ist es besonders wichtig, das Medikament regelmäßig einzunehmen, selbst wenn Sie die Wirkung (noch) nicht bemerken.
- Medikamente werden in der Regel besser vertragen, wenn die Dosis langsam erhöht wird. Sollte es dennoch zu Nebenwirkungen kommen, lassen diese in der Regel nach einigen Tagen nach und verschwinden schließlich ganz.
- Wenn Sie Flunarizin nicht gut vertragen, setzen Sie sich bitte mit Ihrer/m behandelnden Ärztin/Arzt in Verbindung. Möglicherweise muss die Dosierung angepasst werden.
- Nebenwirkungen von Flunarizin sind dosisabhängig. Sie klingen ab, wenn die Dosis reduziert oder abgesetzt wird. Bleibende Schäden sind nicht zu befürchten.
- Migräneattacken, die unter der Behandlung mit Flunarizin auftreten, können wie gewohnt mit einem Akutschmerzmittel oder Triptan behandelt werden.
- Viele Medikamente haben mehr als nur einen Wirkmechanismus. Flunarizin wird nicht nur zur Behandlung von Migräne, sondern auch bei bestimmten Formen von Schwindel eingesetzt.
- Flunarizin ersetzt die nichtmedikamentösen Maßnahmen der Migränetherapie nicht. Das Betreiben von regelmäßigem Ausdauersport (z. B. Joggen, Schwimmen, Radfahren) und/oder das Erlernen von Entspannungstechniken zum Abbau von Stressbelastung sollten Sie unbedingt weiterverfolgen.

## Wie wirkt eine vorbeugende Behandlung?

Eine medikamentöse Prophylaxe verändert die Erregbarkeit der Nervenzellen im Gehirn oder die Schmerzverarbeitung im Hirnstamm. Dies geht allmählich vonstatten. Daher setzt die Wirkung verzögert ein und kann häufig erst nach 2–3 Monaten beurteilt werden.

Mit einer Prophylaxe wird in der Regel keine völlige Beschwerdefreiheit erreicht. Ein realistisches Ziel ist eine Halbierung der Tage mit Migräne und eine Abnahme der Schmerzintensität. Zur Beurteilung der Wirksamkeit der Prophylaxe sollten Sie einen Kopfschmerzkalender führen: Laden Sie z. B. die DMKG-App auf Ihr Handy herunter oder drucken Sie sich einen Kopfschmerzkalender aus, z. B. unter <https://dmkg.de/patienten/dmkg-kopfschmerzkalender>.

## Wie wirkt Flunarizin?

Flunarizin ist ein Kalziumkanal-Blocker. Seine migräneprophylaktische Wirkung wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Flunarizin wirkt bereits in niedriger Dosierung bei Migräne prophylaktisch. Häufig dauert es allerdings 4–6 Wochen, bis die Wirkung einsetzt. Falls nicht anders verordnet, nehmen Sie Flunarizin nach dem folgenden Dosierschema ein.

	morgens	mittags	abends	
Flunarizin	0	0	täglich eine Kps. zu 5 mg	Woche 1
Flunarizin	0	0	täglich eine Kps. zu 5 mg	Woche 2
Flunarizin	0	0	täglich 2 Kps. zu 5 mg	ab Woche 3

- Bei guter Wirkung in Einnahmewoche 10–12 sollte die Einnahme von Flunarizin 10 mg/Tag auf jeden 2. Tag reduziert werden.
- Patienten über 65 Jahre sollten eine Dosierung von Flunarizin 5 mg/Tag nicht überschreiten.

## Mögliche Nebenwirkungen bei der Anwendung von Flunarizin

Insgesamt treten Nebenwirkungen bis zur verordneten Zieldosis selten auf und können bei langsamer Dosiserhöhung meist vermieden werden. In der Regel sind die Nebenwirkungen gering ausgeprägt und nehmen nach 1–2 Wochen deutlich ab.

Am häufigsten sind Müdigkeit und Benommenheitsgefühle. Weitere Nebenwirkungen sind eine Gewichtszunahme und depressive Verstimmung. Alle Nebenwirkungen bilden sich rasch und vollständig nach Absetzen von Flunarizin zurück.

**Wichtig:** Möglicherweise ist Ihre Fahrtauglichkeit in der Aufdosierungsphase beeinträchtigt. Sollten Sie Zweifel an Ihrer Fahrtauglichkeit haben, führen Sie kein Kraftfahrzeug, Gleiches gilt für das Arbeiten auf Gerüsten oder an Maschinen.

## Wann sollten Sie Flunarizin nicht anwenden?

Flunarizin sollte nicht eingenommen werden, wenn Sie an einer Depression leiden oder in der Vergangenheit wiederholt depressive Verstimmungen hatten.

Flunarizin sollte nicht in der Schwangerschaft oder bei konkretem Kinderwunsch eingenommen werden.

Flunarizin soll bei einer bekannten Parkinson-Erkrankung nicht eingenommen werden, da es vor allem bei älteren Patientinnen und Patienten Störungen der Bewegungskoordination und Symptome der Parkinson-Krankheit hervorrufen kann.