

## Anonyme Daten unterstützen die Forschung

# Kostenloser Kopfschmerz-Kalender per App

Seit 2020 gibt es in Deutschland das Kopfschmerz-Register der DMKG. Es soll Lücken bei der Versorgung der Betroffenen aufdecken und die Behandlung verbessern. Doch auch Patienten, die sich nicht daran beteiligen, profitieren davon: Die DMKG hat ihre App als kostenlosen Kopfschmerz-Kalender freigeschaltet.

Über 1.500 Migräne-Betroffene sind bereits dabei: Sie sind in einem Kopfschmerz-Zentrum oder einer Praxis, die sich am Register beteiligt, und stellen ihrem Arzt so Informationen über ihre Erkrankung zur Verfügung. Zusätzlich werden diese anonym zu Forschungszwecken ausgewertet. Das Register ist ein Projekt der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG); die Leitung hat PD Dr. Ruth Ruscheweyh von der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Ziel

des deutschlandweiten medizinischen Projekts ist es, Lücken in der medizinischen Versorgung von Kopfschmerzen zu identifizieren und so langfristig die Behandlung zu verbessern“, erklärt sie. „Denn wir wissen, dass es zwar gute Behandlungsmöglichkeiten gibt, diese aber nicht allen Patienten zugute kommen.“ Über ein Internetportal machen die Teilnehmenden Angaben zu Kopfschmerz-Häufigkeit und -Intensität, Akut-Medikation, vorbeugenden Therapien, bisheriger Diagnostik und Vorerkrankungen sowie

als kostenloser, werbefreier Kopfschmerz-Kalender zur Verfügung. Aufgrund der großen Nachfrage hat die DMKG die App im April 2022 auch für Migräne-Patienten freigeschaltet, die nicht am Register teilnehmen. Dr. Ruscheweyh ermutigt Betroffene, dieses Angebot zu nutzen: „Um die Behandlung zu planen und den Verlauf zu beobachten, ist ein Kopfschmerzkalender oft eine große Hilfe, in vielen Fällen sogar notwendig.“

### Die App erinnert täglich an den Eintrag

Beeinträchtigungen der Stimmung und der Lebensqualität. „Sie sollten die Informationen etwa ein bis zwei Wochen vor dem Arztbesuch eintragen“, rät die Ärztin. Das dauert je nach Krankheitsgeschichte zwischen 15 und 45 Minuten. „Dann kann der Arzt beim Besuch darauf zugreifen und sich mehr Zeit für Diagnosestellung, Behandlung und persönliche Beratung nehmen.“ Er benötigt einen Freischaltcode, den der Patient über die App oder das Patientenportal herunterlädt. Dies gewährleistet, dass die Daten sicher sind. Zusätzlich steht den Patienten die DMKG-App

Die App wurde von Kopfschmerz-Experten entwickelt und erinnert Betroffene einmal am Tag an den Eintrag. An Tagen mit Kopfschmerzen wird zusätzlich nach Stärke, Dauer, weiteren Symptomen und den Medikamenten gefragt, die der Betroffene genommen hat. „Das einzutragen dauert nur ein bis zwei Minuten. Die App wurde speziell zur zeitsparenden Kopfschmerz-Dokumentation entwickelt“, sagt die Expertin.

Wer genauer dokumentieren möchte, kann noch Angaben zur vorbeugenden Medikation, zur Menstruation und einen freien Kommentar hinzufügen. Die App erstellt übersichtliche Zusammenfassungen mit Grafiken, die sich herunterladen lassen. Das ist praktisch, um sie in die Sprechstunde mitzunehmen. So kann der Arzt den Verlauf der Kopfschmerzen mit wenigen Blicken beurteilen. „Mit der Nutzung der DMKG-



### Wie kann ich am Register teilnehmen?

Mehr als 20 Praxen und Schmerzzentren beteiligen sich am Kopfschmerz-Register. Vereinbaren Patienten dort einen Termin, werden sie eingeladen, ihre Informationen vorab im Patientenportal des Registers einzutragen und die App zu nutzen. Adressen finden Sie unter [www.kopfschmerzregister.de](http://www.kopfschmerzregister.de).

Wer lediglich die DMKG-App mit dem Kopfschmerzkalender nutzen will, kann diese über den App-Store (für Android oder Apple) herunterladen. Informationen dazu gibt's ebenfalls auf der Webseite.

Foto: © DMKG

App unterstützen Betroffene gleichzeitig die Kopfschmerz-forschung“, betont Dr. Ruscheweyh. „Die Daten werden pseudonymisiert an eine wissenschaftliche Datenbank

übertragen und von der DMKG für wissenschaftliche Auswertungen genutzt.“ Damit lässt sich beispielsweise vergleichen, wie gut verschiedene Akutmedikamente wirken.

Erste Ergebnisse aus dem Kopfschmerz-Register wurden gerade veröffentlicht; das **migräne magazin** wird darüber berichten. ■

Anja Rech

---

## Schüler-Facharbeit zum Einfluss der Jahreszeiten Mehr Migräne im Herbst?

Die 16-jährige Schülerin Maja Menzel aus der Nähe von Münster leidet seit fünf Jahren an Migräne. Ihre Attacken häufen sich vor allem, wenn es Frühling wird. Dies nahm sie zum Anlass, in einer Facharbeit im Fach Biologie den Einfluss der Jahreszeiten auf Häufigkeit und Intensität der Attacken zu untersuchen. Sie erarbeitete dazu einen Fragebogen, den 29 Betroffene beantworteten. Bei der Suche nach Teilnehmenden half ihr die MigräneLiga, indem sie die

Anfrage über ihre Social-Media-Kanäle bekannt machte. In ihrer Auswertung stellte Menzel fest, dass 58 Prozent ihrer Probanden mit mehr Migräne-Attacken auf einen Wetterwechsel reagieren. Häufig waren die Beschwerden zudem stärker. Auch Schwankungen der Temperatur wurden oft als Auslöser genannt, insbesondere wenn es plötzlich wärmer wird. Ihre These, dass die Jahreszeiten die Migränehäufigkeit beeinflussen, konnte sie je-

doch nicht klar belegen: Bei der Hälfte treten die Attacken in keiner Saison auffallend oft auf. Bei denjenigen, die darauf empfindlich reagieren, häufen sie sich am ehesten im Frühjahr und Herbst. Wärme vertragen manche schlechter als Kälte, 43 Prozent spüren keinen Unterschied. Auch ob Bewegung im Sommer oder im Winter, drinnen oder draußen erfolgt, machte in der Auswertung keinen deutlichen Unterschied. ■

Anja Rech