

Bern, 21.03.2019, 157. Jahrgang




Fragen Sie hier nach Ihrem Infoblatt!  
Demandez ici votre info!  
Chiedi le tue informazioni qui!  
Ask here for your info!

**GEMEINSAM  
AKTIV GEGEN  
KOPFSCHMERZEN**

**MIGRÄNE - Kopfschmerzen?**  
Lassen Sie nicht mehr im Stillen!  
**MIGRAINE - Maux de tête?**  
Ne souffrez plus en silence!  
**EMICRANIA - Mal di testa?**  
Non soffrire più in silenzio!  
**MIGRAINE - Headaches?**  
Don't suffer in silence!

  
MigraineAction

Die Umfrage ist offiziell ein aktiver Partner des  
Projektes der WHO „zur Securitization der  
Behandlung des Kopfschmerzes weltweit“ anerkannt.  
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

 University of South  
 University of Zurich  
 pharmaSuisse

**Mykologie:** feine Morchel  
oder giftige Lorchel?

**Therapietreue:** die besten  
kostenpflichtigen Apps

**Abgeltung:** Suche nach  
einem neuen System

**Abgabe von Cannabis:** Pros  
und Contras

**Colette André:** gemeinsam aktiv  
gegen Kopfschmerzen

Dr. Colette Andrée

## Kopfschmerzen: Perspektiven für Betroffene schaffen

Tanja Aebli

**Dr. Colette Andrée ist Pharmazeutin, Neurowissenschaftlerin und zeitweilig auch Patientin. Sie kämpft seit Jahren gegen heftige Migräneattacken, aber auch mit allen Mitteln dafür, dass Betroffene die richtige Unterstützung erhalten. Die Apotheke hält sie für prädestiniert, eine tragende Rolle in diesem Chronic-Care-Bereich einzunehmen. Allein in der Schweiz sind Schätzungen zufolge über eine Million Menschen von Migräne betroffen.**

**D**as enorme Pensum, für dessen Bewältigung Normalsterbliche drei Leben benötigen, scheint sie in einem einzigen zu stemmen: Colette Andrée startet ein Projekt nach dem andern in einem atemberaubenden Tempo und mit einer Energie, die sofortige Sogwirkung entfaltet. «Ich brauche wenig Schlaf und war laut meiner Mutter schon als Kind ein Wildfang», sagt die gebürtige Luxemburgerin lachend. Bereits in jungen Jahren zeigte sich: Klein Colette ist in ihrem Tatendrang kaum zu bremsen. Interesse schlägt im Nu in Passion um; sie liest alles, was ihr in die Hände kommt, bis die Bibliothekarin einräumen muss, dass nun der Bestand an altersgerechter Literatur ausgeschöpft ist. Sie spielt, balgt und turnt bis zum Umfallen und wird nicht müde, der Mutter beim Kochen über die Schulter zu schauen und für jedes Zischen und Brutzeln in der Pfanne eine Erklärung einzufordern.

«Dieser Faszination fürs Kochen ist es wohl zu verdanken, dass ich mich fürs Chemiestudium entschieden habe», mutmasst Colette Andrée. Eine goldrichtige Entscheidung sei das gewesen ebenso wie jene, nach Abschluss sogleich ein Pharmaziestudium anzuhängen: Den Zugang zur Welt der Apotheken verschaffte ihr ihre erste Jugendliebe – der Auserwählte war der Sohn eines Apothekers.

### Agieren statt resignieren

Doch plötzlich tauchen gesundheitliche Probleme auf: Im Alter von 28 Jahren wird Colette Andrée, mittlerweile diplomierte Apothekerin, von heftigen Migräneattacken heimgesucht. Ein Leiden, mit dem bereits ihre Grossmutter zu kämpfen hatte, nicht jedoch die eigenen Eltern. Aber Colette Andrée tut sich nicht nur mit den Schmerzen schwer, sondern auch mit den Reaktionen in ihrem nächsten Umfeld: «Über Migräne wurde zu jener Zeit nicht gesprochen. Kaum jemand wusste über die Beschwerden Bescheid und entsprechend schlecht war es um die Akzeptanz dieses Leidens in den 80er-Jahren bestellt», erinnert sie sich.

Für Colette Andrée war klar: Dieses Tabu galt es zu durchbrechen, damit Betroffene Gehör und Hilfe erhalten. Und ebenso klar war für sie, dass der Alleingang für ihr Anliegen nicht zum gewünschten Erfolg führen würde: «Es braucht eine Organisation, um sich bemerkbar zu machen und etwas zu erreichen», betont sie. Aufgrund ihrer Erfahrung im Pharmamarketing und vielen Auslandsinsätzen ruft sie die «Swiss Migraine Trust Foundation» ins Leben. Es folgt eine Doktorarbeit im Bereich Neurowissenschaft. Und sie vernetzt sich, wo immer Vernetzung möglich ist: Als Gründungsmitglied und spätere Direktorin der «World Headache Alliance», als Generalsekretärin der «European Headache Alliance» und als Projektleiterin und Initiantin von «Eurolight», der ersten EU-Studie zu Kopfschmerzen.

### Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Zwar hat sich in den vergangenen Jahrzehnten viel getan im Bereich Kopfschmerzen und Migräne. Man weiss heute, dass Charles Darwin, Marie Curie, Sigmund Freud und Napoleon – um nur einige klingende Namen aufzuführen –



Als Geschäftsführerin von Migraine Action, als Beraterin für Gesundheitsprojekte der Europäischen Kommission und als Dozentin an der Universität Basel ist Colette Andrée an vielen Fronten unterwegs. © Marco Zanoni

bereits mit dieser neurologischen Erkrankung zu kämpfen hatten, die sich mit episodischen Anfällen und teils pochenden Kopfschmerzen äussert, begleitet von Übelkeit und Überempfindlichkeit gegen Licht, Geräusche oder Gerüche. Mittlerweile ist auch viel über die Entstehung und Entwicklung dieser Funktionsstörung bekannt. Dennoch: Migräne ist nach wie vor für viele «schwer nachvollziehbar», sind die Betroffenen zwischen den Attacken meist doch «kerngesund». Sie «sollen sich nicht so anstellen», bekommen Betroffene noch heute zu hören.

Für Colette Andrée mit ein Grund, sich noch lange nicht auf den Lorbeeren auszuruhen. Denn nicht nur für Betroffene sind die Symptome kaum zu ertragen, auch volkswirtschaftlich fordert das Leiden seinen Tribut: Allein in den USA be-

wegen sich die finanziellen Verluste durch verlorene Arbeitstage im zweistelligen Milliardenbereich. «Um der Komplexität von Kopfschmerzen gerecht zu werden, sind wir auf evidenzbasierte Daten angewiesen», zeigt sich Colette Andrée überzeugt. Sie engagiert sich ohne Unterlass dafür, für das Thema zu sensibilisieren: mit Vorträgen, Meetings, wissenschaftlichen Beiträgen, Publikationen, Projekten und Aktionen. Selbst bei der Weltgesundheitsorganisation müsse pausenlos dafür lobbyiert werden, dieser Erkrankung mehr Gewicht einzuräumen: «Migräne ist zwar nicht tödlich, aber eben doch eine der am weitestverbreiteten Krankheiten.»

### Individualisierte Beratung in der Apotheke

Aber sie will auch Möglichkeiten schaffen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Viele seien am Ende ihres Lateins und verzweifelt, weil sie schon so vieles ausprobiert hätten, weiss Andrée: «Manchmal ist die Medikation bzw. die Dosierung oder die Kombination mehrerer Wirkstoffe einfach nicht gut eingestellt.»

Und genau hier sollte ihres Erachtens die Apotheke ansetzen: «Die Rolle der Apotheken bei Kopfschmerzen und Migräne ist absolut zentral», betont die 59-Jährige. Beim Management der Migräne, von der alleine in der Schweiz 1,2 Mio. Personen betroffen sind, brauche es ein gutes Coaching, individualisierte Betreuung, Dokumentation, Triage und eine Vernetzung mit anderen Fachleuten. Tätigkeiten, für die die Apotheke wie kaum eine andere Anlaufstelle geeignet ist. Colette Andrée will unterstützen, wo immer möglich: E-Learning-Module, Ratgeber und ein Kopfwahlkalender sind in Erarbeitung, die Migraine Action Website, Leporellos, Plakate und Flyer für die erste nationale Kopfschmerzstudie bereits finalisiert. Richtig durchstarten will sie mit einer interdisziplinären Kopfschmerzmanagement-Plattform in spätestens zwei Jahren.

### Kein Schachmatt

Mit einer engen Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Betroffenen sei es möglich, massgeschneiderte Lösungen



Direkte Hilfe für Betroffene: «Die Rolle der Apotheken bei Kopfschmerzen und Migräne ist absolut zentral», sagt Colette Andrée. © Marco Zanoni

zu finden, ist Colette Andrée überzeugt. Sie selber hat nach vielen Jahren mittlerweile eine Gangart gefunden, sich mit heftigen Attacken zu arrangieren. Dank einem täglichen Ausdauertraining, tanzen, wandern und adäquater Medikation kann sie ihre Verpflichtungen selbst bei akuter Migräne wahrnehmen; als Ge-

schäftsführerin von Migraine Action, Beraterin für Gesundheitsprojekte der Europäischen Kommission und als Dozentin des Bereichs «Healthcare» am Departement pharmazeutische Wissenschaften der Universität Basel. «Es gelingt mir heute, die Krankheit in Schach zu halten.»

### Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen

Laut einer validierten Umfrage aus sechzehn Ländern stellt die Selbstmedikation bei Kopfschmerzen für die Betroffenen die häufigste Form der medikamentösen Therapie dar. In der Schweiz fehlen solche Daten zu Medikation und Auswirkungen von Kopfschmerzen und Migräne derzeit gänzlich. Diese Lücke soll eine landesweite Internet-Umfrage schliessen. Die Patientenorganisation Migraine Action bittet Apotheken deshalb, Kopfschmerzbetroffene zur Teilnahme an der Umfrage «Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen» zu motivieren. Für die Studie zeichnen die Schweizerische Kopfwehgesellschaft, Migraine Action und die Universitäten Basel und Zürich verantwortlich. Sie ist von pharmaSuisse anerkannt.

Die Betroffenen helfen mit ihrer Teilnahme:

- die Belastung der Kopfschmerzen und Migräne auf die Lebenssituation der Betroffenen genauer zu definieren,
- die Bedürfnisse der Betroffenen für ein optimales Krankheitsmanagement zu erkennen,
- Lösungen zu finden, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Die Beantwortung der Fragen nimmt 15–20 Minuten in Anspruch. Apotheken können kostenlos Plakate und Flyer beziehen, um ihre Kunden auf die Umfrage aufmerksam zu machen.

**Zur Umfrage:** <https://www.migraineaction.ch/>

**Kontakt:** Dr. Colette Andrée,  
E-Mail: [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)

