

Mobil gegen Migräne

App-gestützte Kopfschmerz-Therapie soll Versorgung bei Migräne verbessern

Migräne betrifft heute mehr Menschen denn je – vor allem Frauen. Was früher das Kopfschmerztagebuch war, erfüllen inzwischen komplexe Medizin-Apps. Die Charité Berlin erprobt mit M-Sense jetzt die Wirkungskraft einer Smartphone-gestützten Migräne-Therapie. Mit der „App auf Rezept“ sollen Patienten zukünftig ihre Erkrankung besser in den Griff bekommen.

Auslösern auf die Spur kommen – das wollen viele Migräne-Betroffene und führen ein Kopfschmerztagebuch. Das dokumentiert, wann, wie oft und wie lange die Schmerzattacken auftreten. Mit der Smartphone-Revolution durch die Digitalisierung ergeben sich inzwischen jedoch ganz neue Wege zur präventiven und therapeutischen Behandlung von Migräne und Kopfschmerz. Mobile Kopfschmerztagebücher via App erfassen nicht nur das gesamte Spektrum an Triggerfaktoren wie Stress, Schlafmuster, Ernährung, Wetterdaten, Alkohol- und Kaffeekonsum bis hin zur Medikamenten-Einnahme – sie sollen in Zukunft auch via Telemedizin an spezialisierte, universitäre Kopfschmerzzentren angeschlossen werden und so einen schnelleren, ortsunabhängigen Zugriff auf eine adäquate Versorgung sicherstellen.



Das Ziel: weniger Kopfschmerztage, höhere Lebensqualität

Doch was kann die medizinische Migräne-App konkret leis-

„Trotz ihrer weiten Verbreitung ist der Zugang zu spezialisierten Ärzten, Psychologen und Therapeuten beim Krankheitsbild Migräne begrenzt, insbesondere in strukturschwachen Regionen wie im nordostdeutschen Raum“, stellt Dr. Lars Neeb, Arzt an der Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Charité in Berlin fest. Als Projektleiter verantwortet er die SMARTGEM-Studie, die sich seit Juli 2018 der wissenschaftlichen Überprüfung der Wirksamkeit einer Smartphone-gestützten Migräne-Therapie widmet. „Wir wollen untersuchen, ob der Einsatz einer Medizin-App wie M-Sense die Versorgung von Migränepatienten verbessern kann.“

Bundesweite Vergleichsstudie geht über 40 Monate

Dazu hat die Charité erfolgreich rund 3 Millionen Euro beim Innovationsfond des Gemeinsamen Bundesausschusses als Förderung eingeworben. Mit den Kopfschmerzambulanzen des Universitätsklinikums Halle und der Universitätsmedizin Rostock beteiligen sich zwei weitere klinische Partner an dem Projekt, darüber hinaus der App-Entwickler Newsenselab, ein Berliner StartUp, sowie vier Krankenkassen. „Die Krankenkassen unterstützen uns an dem Projekt interessierte Patienten zu finden und stellen unserem Evaluations-Partner, dem Institut für Public Health der Charité, sozioökonomische Daten für die Beurteilung der Effektivität des Projektes zur Verfügung“, berichtet Dr. Neeb. Aktuell werden Teilnehmer in die Studie eingeschlossen. Nach einer 6- bis 12-monatigen Beobachtungsphase seien die ersten Ergebnisse Anfang 2020 zu erwarten, so der Migräne-Spezialist.

ten? Dr. Neeb klärt auf: „Wer die App M-Sense regulär im App-Store herunterlädt, erhält als Basisfunktion die Kopfschmerz-Dokumentation. Erfasst wird u.a., wo die Schmerzen im Kopf lokalisiert sind sowie ob Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit und andere Begleitsymptome auftreten. So lassen sich Migräne und Spannungskopfschmerz unterscheiden, aber auch individuelle Trigger-Faktoren identifizieren.“ Die Trigger-Analyse ist auch das Tool, mit dessen Hilfe der Patient Einsichten über seinen Lebenswandel gewinnt: Tritt der Kopfschmerz immer nach Schlafmangel, Kaffeinzug oder Alkoholkonsum auf? Die App verwertet das Datenmaterial und gibt Ratschläge zu Gewohnheiten – und geht damit über einen gewöhnlichen Migräne-Kalender weit hinaus.

Therapie-Modul im Test: Hilfe zur Selbsthilfe

Im Rahmen der Vergleichsstudie testet die Forschungs-Kooperative rund um die Charité nun jedoch auch das in der erweiterten Version von M-sense enthaltene Therapie-Modul: „Dieses unterstützt die Patienten in der Durchführung nicht-medikamentöser Verfahren von Entspannungstechniken über Erinnerungen an regelmäßigen Ausdauersport bis hin zur Informationsvermittlung über die Hintergründe von Kopfschmerz. Diese mit Unterstützung von Psychologen entwickelte verhaltenstherapeutische „Hilfe zur Selbsthilfe“ sieht vor, dass sich der Patient quartalsweise bei seinem Behandler vorstellt, um alltagspraktische Maßnahmen auf Basis der Trigger-Analyse zu besprechen. Über ein Webportal können die an dem Projekt teilnehmenden niedergelassenen Ärzte auf die Kopfschmerz-Reports zugreifen und können sich mit den SMARTGEM-Ärzten fachlich über ihre Patienten beraten.“

„Wir erproben Online-Sprechstunden für Migräne-Patienten“

Die erweiterte App leistet im Rahmen des Therapie-Moduls über das professionelle Telemonitoring, also die ärztliche Überwachung der selbst eingetragenen Daten hinaus mit der Telekonsil-Funktion auch eine ortsunabhängige Beratung: Patienten, die Fragen oder Rückfragen haben, ersparen sich lan-

ge Anreise- oder Wartezeiten, denn die Migräne-Spezialisten stehen ihnen über einen Expertenchat zur Verfügung. „Die Online-Sprechstunden, die wir zunächst dreimal pro Woche anbieten, ebenso wie die ärztlich moderierten Patientenforen, stehen erst einmal nur Studienteilnehmern zur Verfügung“, sagt Dr. Neeb: SMARTGEM habe jedoch Modellcharakter. Geplant sei, die Smartphone-gestützte Migräne-Therapie nach erfolgreichem Studienverlauf in die Regelversorgung zu überführen: „Wir möchten nachweisen, dass Patienten, die SMARTGEM aktiv nutzen, nach sechs Monaten weniger Kopfschmerztage haben, weniger Medikamente nehmen und weniger häufig bei der Arbeit ausfallen, dass sie kurzum eine insgesamt höhere Lebensqualität haben als Patienten, die die App nur zur Dokumentation ihrer Kopfschmerzen einsetzen, jedoch keinen Zugang zu den erweiterten Funktionen haben. Im Erfolgsfall soll diese neue Versorgungsform den Versicherten dann in Kooperation mit den Krankenkassen 'auf Rezept' angeboten werden“, erklärt der Charité-Studienleiter. Dieses sähe dann auch eine entsprechende Vergütung der von den Ärzten durchgeführten telemedizinischen Beratungen vor. Für die Kopfschmerz- und Migräne-Patienten hieße das im Umkehrschluss: sie könnten die therapeutischen und telemedizinischen Leistungen dann ohne Eigenleistung in Anspruch nehmen.



Dr. Lars Neeb, Arzt an der Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Charité in Berlin

Migräne-Betroffene, die sich für eine Teilnahme an der Studie interessieren, können sich bei der Charité bewerben (smartgem@charite.de, Tel 030/450 560 887).

Von Anna Engberg (AE)