



## Die 10 wichtigsten Tipps gegen Migräne- und Kopfschmerzen

1. Finden Sie heraus, welche Kopfschmerzen sie haben. Dazu gibt es einen Kopfschmerzschnelltest. Man kann diesen im Internet unter [www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de) herunterladen. Mit drei Fragen kann man klären, ob die Diagnose einer Migräne wahrscheinlich ist. Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Migräneauslöser!
2. Beim Ausfindigmachen Ihrer individuellen Auslöser kann Ihnen ein "Kopfschmerztagebuch" und eine Triggerfaktoren-Checkliste helfen. Füllen Sie sie regelmäßig aus! Vorlagen finden Sie im Migränepass im Anhang.
3. Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei – vor allem am Wochenende: Deshalb am Wochenende Wecker auf die gewohnte Weckzeit einstellen und zur gleichen Zeit frühstücken wie sonst auch. Das ist zwar hart, kann aber das Wochenende vor Migräne schützen. Nach dem Frühstück können Sie sich gerne wieder ins Bett legen ...
4. Achten Sie auf sehr regelmäßige Essenszeiten!
5. Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport – zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern; das hilft Ihnen und Ihrem Gehirn zu "entspannen"!
6. Versuchen Sie eine besonders ausgeglichene Lebensführung. – Ein sehr gleichmäßiger Tagesablauf kann Kopfschmerzen verhindern!
7. Lernen Sie "nein" zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die den von Ihnen vorgegebenen gleichmäßigen Rhythmus außer Takt bringen – es kommt schließlich auf Sie an!
8. Lernen Sie das Entspannungstraining "Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson". (CD-Kurse siehe [www.neuro-media.de](http://www.neuro-media.de) ). Üben Sie regelmäßig!
9. Entwickeln Sie eine größere Distanz zu den scheinbar unabänderlichen Dingen des Alltages und werden Sie gelassener. Sie können sich zwar über alles ärgern, Sie sind jedoch nicht dazu verpflichtet. Gut geplante, regelmäßige Pausen sind der Geheimtipp für einen produktiven Tag.
10. Beachten Sie die Einnahmeregeln für Ihre Medikamente. Vorbeugende Medikamente müssen regelmäßig über mehrere Monate verwendet werden, sie wirken meist erst nach mehreren Wochen. Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung der akuten

Attacke ein, sobald Sie eine Migräneattacke erkennen. Verwenden Sie die Triptanschwelle zur Identifikation des besten Zeitpunktes. Verwenden Sie Akutmedikation maximal an 10 Tagen pro Monat. Verwenden Sie keine Akutmedikation, die nicht zuverlässig bei Ihnen wirkt, mäßig wirksame Medikamente, die oft benötigt werden, können die Attackenhäufigkeit erhöhen. Lassen Sie sich ein wirksames Medikament verordnen, das zuverlässig wirkt.

### Weitere Tipps:

#### So unterscheidet Sie Migräne von anderen Kopfschmerzen

Die Migräne äußert sich durch anfallsweise auftretende Kopfschmerzattacken. Die Dauer der einzelnen Anfälle beträgt 4 bis 72 Stunden. Die Kopfschmerzen können einseitig auftreten. Der Kopfschmerzcharakter ist pulsierend und pochend. Die Schmerzintensität ist sehr stark. Körperliche Tätigkeit verstärkt die Schmerzen, so dass die Patienten in der Regel Bettruhe einhalten müssen. Die Schmerzen können von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit begleitet werden. Die Migräne wird durch das typische Auftretensbild diagnostiziert. Dieses wird im Gespräch mit den betroffenen Patienten erfasst. Zusätzlich erforderlich ist eine sorgfältige allgemeine und neurologische Untersuchung. Die Migräne ist eine eigenständige Erkrankung. Sie zählt daher zu den sogenannten primären Kopfschmerzen. Sie ist die Erkrankung selbst und nicht Symptom einer anderen Erkrankung, die mit irgendwelchen weiterführenden Untersuchungsmethoden erfasst werden könnte.

#### Gehen Sie zum Arzt

Die Migräne erfordert für die Diagnosestellung zwingend eine ärztliche Untersuchung. Es ist daher notwendig, wenn der Verdacht auf eine Migräne besteht oder überhaupt ungeklärte Kopfschmerzen vorhanden sind, eine ärztliche Untersuchung veranlasst wird.

#### Kennen Sie die häufigsten Auslöser für Migräne

Zu den häufigsten Auslösern der Migräne, sogenannte Trigger, zählt Stress,

Unregelmäßigkeit im Tagesrhythmus, Auslassen von Nahrungsmahlzeiten, Flackerlicht, Überanstrengung und Veränderung des Tagesrhythmus. Gemeinsam ist allen Auslösern ein zu hoher Energieverbrauch in den Nervenzellen.

### **Essen Sie regelmäßig und kohlenhydratreich**

Spezielle Nahrungsmittel sind nur selten Auslösefaktoren für Migräne. Früher glaubte man, dass zum Beispiel Schokolade und Käse potente Auslöser der Migräne sind. Heute weiß man, dass der Heißhunger nach hochkalorischen Speisen oft ein Vorbotensymptom der Migräne darstellt. Aufgrund des Energiedefizites haben die betroffenen Patienten Hunger nach Süßem und Hochkalorischem. Man darf dabei also nicht Ursachen und Folgen verwechseln. Alkohol und insbesondere süße alkoholische Getränke wie Rotwein können jedoch tatsächlich Migräneattacken auslösen. Migränepatienten vermeiden in der Regel Alkoholgenuss. Ein Vorteil der Migräne ist, dass man Nikotin und Alkohol meidet, da Migränepatienten wissen, dass solche Verhaltensweisen bei ihnen Migräneattacken auslösen können.

### **Behandeln Sie den Anfall wirksam**

Während der Migräneattacke sollte schnell und möglichst effektiv eingegriffen werden. Die wirksamsten Medikamente die heute zur Verfügung stehen sind die sogenannten Triptane. Mittlerweile werden sieben verschiedene Wirkstoffe unterschieden. Diese können in der ärztlichen Beratung speziell für den betroffenen Patienten ausgewählt werden. Bei leichten Attacken helfen auch Medikamente aus dem Bereich der Selbstmedikation vom Typ ASS, Paracetamol, Ibuprofen und ähnliche.

### **Achten Sie auch die Ankündigungssymptome**

Bei circa 30% der Betroffenen kündigen sich Migräneanfälle schon bis zu drei Tage vorher an. Die Zündschnur der Migräne glimmt quasi schon. Die Patienten spüren dies, oft merken aber auch Angehörige die Veränderung. Man unterscheidet zwei Formen von Ankündigungssymptomen. Sogenannte erregende Ankündigungssymptome zeigen sich durch eine gesteigerte Aktivität, innere Unruhe, Reizbarkeit, aber auch erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität. Hemmende Ankündigungssymptome charakterisieren sich

durch Müdigkeit, mangelnde Belastbarkeit und auch depressive Stimmungsveränderungen.

### **Beugen Sie vor**

Der Schwerpunkt der Migränetherapie muss auf die Vorbeugung von Migräneattacken gerichtet werden. Dabei gibt es zwei Strategien. In erster Linie soll das Verhalten an die Migräneerkrankung angepasst werden. Dieses schließt einen möglichst regelmäßigen Tagesrhythmus, gleichmäßige Ernährung, Pausen im Alltag, eine gleichmäßige Verteilung von Arbeit und Freizeit sowie Entspannungsverfahren ein. Ebenfalls müssen Patienten sehr viel über ihre Migräneerkrankung wissen, damit sie im Detail das richtige Verhalten im Alltag umsetzen können. Die zweite Strategie umfasst verschiedenste Medikamente, die der Arzt verordnen kann. Dabei gibt es sehr verschiedene Untergruppen, die durch eine gezielte Untersuchung und Beratung im Einzelfall für den Patienten gezielt ausgewählt werden können.

### **Leben Sie im Gleichtakt**

Wichtig ist, dass Patienten die besondere Leistungsfähigkeit ihres Nervensystems nicht überstrapazieren. Dazu zählt ein regelmäßiger Tagesrhythmus. Wesentlich ist die regelmäßige Einnahme der Hauptmahlzeiten, insbesondere ist ein umfangreiches kohlenhydratreiches Frühstück in Ruhe erforderlich. Nach der langen Nachtphase sind die Kohlenhydratspeicher in den Nervenzellen erschöpft und deswegen ist es wichtig, dass diese wieder durch ein kohlenhydratreiches Frühstück aufgebaut werden. Als Energieträger können Nervenzellen nur Kohlenhydrate verwenden, Fett und Eiweiß sind als Energiesubstrat für Nervenzellen ohne Nutzen. Migränepatienten bevorzugen intuitiv kohlenhydratreiche Nahrung, insbesondere Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Die Notwendigkeit für ein ausgiebiges Frühstück in Ruhe gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche. Vor dem Schulbesuch sollten sich diese unbedingt Zeit nehmen, ein vollwertiges Frühstück aufzunehmen. Auch ausreichendes Trinken mit mindestens 3 Liter pro Tag kann Migräneattacken vorbeugen. Jeder Migränepatient sollte auch ein Entspannungsverfahren erlernen.

### **Lassen Sie Kinder nicht ohne Hilfe leiden**

Kinder können schon im 1. Lebensjahr Migräneattacken erleiden, bemerkbar durch neurologische Ausfälle. Etwa im 6. bis 7. Lebensjahr beginnen die typischen Schmerzphasen der Migräne. Am häufigsten sind während der Einschulungsphase Jungen betroffen. Circa 3% der Kinder in der ersten Klasse leiden bereits an Migräne. Die Häufigkeit steigt dann schnell an. Während der Pubertät sind bereits rund 7% der Jungen und 14% der Mädchen betroffen. Kinder benötigen ein eingehendes Konzept zur Behandlung ihrer Migräne. Dazu gehören die bereits oben beschriebenen Strategien für das Verhalten. Die Auswahl von Medikamenten ist bei Kindern anders vorzunehmen als bei Erwachsenen und auch daher ist eine spezielle Migräneberatung für Kinder erforderlich.

### **Halten Sie Kopfschmerzen nicht aus**

Kopfschmerzen, die nicht behandelt werden, können selbst wieder zu mehr Kopfschmerzen führen und die Schmerzempfindlichkeit sowie die Belastung durch die Kopfschmerzen verstärken. Es ist deshalb wichtig, Kopfschmerzen zu behandeln. Das muss jedoch nicht unbedingt gleich durch eine Tablette erfolgen. Gerade bei Migräne sollte Ruhe eingehalten, die Arbeit möglichst unterbrochen und Entspannung eingeleitet werden.

### **So finden Sie Kopfschmerzexperten**

Über das bundesweite Kopfschmerz-Netzwerk. Die Experten behandeln nach aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien. Wohnortnahe Schwerpunktpraxen und Ambulanzen findet man im Internet unter [www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de)