

Ich habe Migräne – was kann ich tun? Tipps zu vorbeugenden Maßnahmen

Vorbeugung einer Migräne ohne Medikamente

- Sich Wissen zum Krankheitsbild der Migräne aneignen (Fachleute befragen, Patienteninformationen in Form von Broschüren, Videos o.ä. nutzen)
- Erkennen und Vermeiden-Lernen von persönlichen Auslösefaktoren durch Selbstbeobachtung
- Verlaufskontrolle anhand eines Kopfschmerzkalenders oder einer Migräne App
- Gleichmäßiger Schlafrhythmus mit ausreichend Schlaf (7-9 Stunden)
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ausreichend Frischluftzufuhr
- Leichteres tägliches Ausdauertraining (Radfahren, Schwimmen, mit dem Hund Spaziergehen, Walking, Jogging, Tanzen, Gruppentherapien mit Schwerpunkt Ausdauer/Koordination)
- Tägliche Entspannungsübungen (u.a. Muskelrelaxation nach Jacobson, Biofeedback) oder Stressbewältigungsübungen allein oder in der Gruppe (auch z.B. Yoga, Chi Gong, Atemtherapie)
- Maßvolle gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen, Vermeiden von Fertiggerichten und Glutamat-haltigem Essen

Vorbeugung einer Migräne mit Medikamenten

In enger vertrauensvoller Zusammenarbeit mit einem Arzt kann ein verschreibungspflichtiges Präparat in Form von Betablockern, Kalziumantagonisten, Antidepressiva, Antiepileptika oder neu CGRP-Antikörpern vorbeugend eingesetzt werden. Allerdings lässt sich die Wirkung eines dieser Medikamente frühestens nach 6 Wochen feststellen und es sollte mindestens weitere 6-9 Monate angewendet werden (Quelle: www.migraineaction.ch).

Zur Langzeiteinnahme ohne Rezeptpflicht eignen sich in Abstimmung mit einem Arzt oder Apotheker zudem:

- **Vitamin B2 nur für Erwachsene** (Vitamin B2 bzw. Riboflavin 400mg/Tag)
- **Coenzym 10** (3 x 100mg/Tag)
- **Magnesium** (Magnesium(di)citrat 600 mg/Tag)