

## Tipps für Migräne-Patienten

- **Kopfschmerzkalender führen**

So schlimm die Migräneattacke auch ist, so rasch hat man diese wieder vergessen. Sie werden sich wundern, wie viele Attacken bei korrekter Buchführung zusammen kommen.

- **Medikamente rechtzeitig nehmen**

Je länger Sie mit der Einnahme warten, desto schlechter ist die Wirkung. Wenn man sich nicht sicher ist, ob es denn Migräne wird, kann man zumindest schon mal was gegen Übelkeit einnehmen (z.B. Domperidon).

- **Nie ohne Frühstück aus dem Haus**

Das Gehirn braucht Glucose und die gewinnt der Körper aus Kohlehydraten. Schwarzer Kaffee und eine Zigarette reichen da nicht!

- **Regelmäßiger Schlaf- / Wach-Rhythmus**

Vor allem zuviel Schlaf provoziert Kopfschmerzen, ein an Wochenenden häufig gemachter Fehler.

- **Kaffee regelmäßig oder gar nicht**

Regelmäßigkeit ist ohnehin anzuraten, auch das Auslassen von Mahlzeiten kann sich negativ auswirken.

- **Reizüberflutung vermeiden**

Das ist oft leichter gesagt als getan. Viele Migräne-Patienten sind in Beruf, Familie oder Freizeit sehr aktiv und engagiert, gehen oft an ihre Grenzen. Manchmal ist es dann notwendig, das Leben zu „entschleunigen“ und mehr zur Ruhe zu kommen. Zusätzliche Belastungen wie lange Fernsehstunden sind da kontraproduktiv.

- **Entspannungsübungen lernen**

Ein sehr gutes Verfahren ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Hilfreich sind aber auch andere Verfahren oder Ausdauersport.

- **Nicht rauchen!**

Dies ist ein Service der Praxis  
Manfred Dwenger, Adlerstraße 14, 26121 Oldenburg  
0441-36143970  
[www.praxis-dwenger.de](http://www.praxis-dwenger.de)

© Manfred Dwenger 2009

Diese Praxis ist spezialisiertes  
Zentrum im bundesweiten  
Migräne- und Kopfschmerz-  
behandlungsnetz   
[www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de)