



Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung



Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.

Die Hirnstiftung auf einen Blick



Persönliche Beratung für neurologisch Erkrankte und Angehörige



Neustes Wissen zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren



Finanzielle Förderung für Forschung und Selbsthilfegruppen



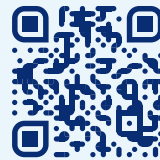
Vorteile für Mitglieder in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:

Berliner Volksbank

DE66 1009 0000 2789 9660 04



Code scannen und direkt online spenden

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung

Deutsche Hirnstiftung e. V.

Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin
030 531437936 | info@hirnstiftung.org



facebook.com/hirnstiftung



twitter.com/hirnstiftung



instagram.com/hirnstiftung

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier



Migräne

Informationen für Betroffene und Angehörige



Symptome

Typisch sind pulsierende Kopfschmerzen, die an einer Stelle beginnen und die vier Stunden bis drei Tage anhalten. Sie nehmen durch normale körperliche Aktivität zu und sind oft von Übelkeit und einer Überempfindlichkeit für Licht, Geräusche und Gerüche begleitet. Bei etwa 20 Prozent der Erkrankten kündigen sich die Schmerzen mit einer sogenannten Aura an, meist in Form von Sehstörungen.



Diagnose

Betroffene schildern in der Arztpraxis ihre Symptome und werden körperlich untersucht. Falls die Beschwerden nicht charakteristisch für eine Migräne sind oder es Hinweise auf eine andere Erkrankung gibt, folgen weitere Untersuchungen. Dazu können ein Bluttest und eine Magnetresonanztomographie (MRT) gehören.



Behandlung

Gegen leichte Migräne können gängige Schmerzmittel helfen. Sie sollten höchstens an zehn Tagen im Monat eingenommen werden, sonst können sie selbst Kopfschmerzen auslösen. Für stärkere Beschwerden gibt es wirksame Medikamente, die sogenannten Triptane. Je früher man sie bei Beginn der Schmerzen nimmt, desto besser ist die

Wirkung. Triptane sollte man erst nach einer Aura anwenden. Man kann sie nach ärztlicher Rücksprache mit gängigen Schmerzmitteln kombinieren. Die Einnahme bei starkem Erbrechen erleichtern Triptane in Form von Nasensprays, selbst anwendbaren Spritzen (Notfall-Pens) und Schmelztabletten, die man nicht herunterschlucken muss. Hat man trotz Schmerzmitteln mehr als dreimal im Monat stark einschränkende Migräne, kommen vorbeugende Medikamente infrage. Dazu werden Beta-Blocker, Flunarizin, Topiramaten und Amitriptylin eingesetzt. Bei chronischer Migräne ist zusätzlich Botulinumtoxin wirksam. Außerdem haben sich Antikörper gegen den wichtigsten Migräne-Botenstoff bewährt.

Spürbar seltener und schwächer kann die Migräne auch durch moderaten Ausdauersport werden. Empfehlenswert sind mindestens 30 bis 45 Minuten an drei Tagen pro Woche. Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga unterstützen beim Stressabbau. Zudem können Biofeedbackverfahren helfen.

Manchmal ist eine Verhaltenstherapie oder eine sogenannte multimodale Schmerztherapie angebracht. Das gilt besonders für sehr häufige Migräne, die stark einschränkt, oder wenn man zusätzlich oft Spannungskopfschmerzen hat. Die Verhaltenstherapie hilft, Auslöser für den Kopfschmerz zu erkennen und zu vermeiden. Das können etwa Stress, Schlafmangel oder erhöhter Alkoholkonsum sein. Die multimodale Schmerztherapie kom-

binert Bewegung, Schulungen, Entspannungstechniken und die Behandlung mit Medikamenten. Betroffene werden dabei gemeinsam von Fachleuten aus Medizin, Physiotherapie und Psychologie betreut.



Alltag

Im Alltag und für die Behandlung ist wichtig zu wissen, welche Medikamente helfen, wie oft man Schmerzen hat und was sie auslöst. Dazu eignet sich ein Kopfschmerzkalender oder eine entsprechende Handy-App. Apps können auch Tipps zum Umgang mit Migräne geben und warnen, wenn man an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmedikamente eingenommen hat. In einigen Apps sind auch Anleitungen für einfache Entspannungsverfahren enthalten.

Mehr zu Migräne erfahren Sie hier:

[hirnstiftung.link/migräne](https://www.hirnstiftung.de/link/migräne)



Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

[hirnstiftung.link/beratung](https://www.hirnstiftung.de/link/beratung)