

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Migräne?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Migräne ist mehr als nur ein Kopfschmerz. Es handelt sich um eine neurologische Erkrankung, die oft von Begleitsymptomen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet wird. Mit den richtigen Maßnahmen können Sie die Schmerzen lindern und Anfällen vorbeugen.

Akutmaßnahmen bei einem Anfall

- ✓ **Ruhe und Dunkelheit:** Ziehen Sie sich in einen ruhigen, abgedunkelten Raum zurück und legen Sie sich hin.
- ✓ **Kalte Kompressen:** Eine kalte Komresse auf Stirn oder Nacken kann schmerzlindernd wirken.
- ✓ **Schmerzmittel:** Nehmen Sie ein speziell für Migräne geeignetes Schmerzmittel so früh wie möglich ein.

Vorbeugung & Lebensstil

- ✓ **Regelmäßiger Rhythmus:** Sorgen Sie für regelmäßige Schlafenszeiten, Mahlzeiten und Bewegung.
- ✓ **Stress reduzieren:** Erlernen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.
- ✓ **Trigger identifizieren:** Führen Sie ein Migräne-Tagebuch, um mögliche Auslöser wie bestimmte Lebensmittel (z.B. Käse, Schokolade) oder Wetteränderungen zu erkennen und zu meiden.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Wenn die Kopfschmerzen sehr plötzlich, extrem stark und anders als gewohnt auftreten.
- ⚠ Wenn die Schmerzen von Fieber, Nackensteifigkeit, Verwirrtheit oder neurologischen Ausfällen (z.B. Lähmungen) begleitet werden.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar