

► **Behandlung der Migräneattacke**

Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung der akuten Attacke ein, sobald Sie eine Migräneattacke erkennen. Als eine medikamentöse Behandlung mit freiverkäuflichen Medikamenten gibt es z.B. folgende Möglichkeiten:

1x Ibuprofen 600 – 800 mg

oder

1x Aspirin (Acetylsalicylsäure) 1000 mg

oder

1x Paracetamol 1000 mg (bitte beachten Sie die Tageshöchstdosis)

Wenn die freiverkäuflichen Medikamente nicht wirksam sind, dann kann nach einem Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt individuell ggf. eine Behandlung mit verschreibungspflichtigen Medikamenten, wie z.B. Tritanen oder Metamizol, erfolgen.

► **Vorbeugung der Migräneattacke**

Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei – vor allem auch am Wochenende. Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf.

Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport – z.B. Schwimmen, Radfahren, Wandern.

Entspannungsverfahren werden zur Prophylaxe der Migräne empfohlen. Bewährte Entspannungstechniken bei Migräne sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training und jegliche Form der Atem-Meditation. Informationen über die Anwendung der verschiedenen Verfahren können Sie zum Beispiel auf der Webseite des AOK Gesundheitsmagazins finden (aok.de/pk/magazin).

Magnesium wird aufgrund der wenigen Nebenwirkungen relativ häufig zur Prophylaxe eingesetzt. 600 mg Magnesium pro Tag können die Anfallshäufigkeit reduzieren.

Trinken Sie ausreichend und vermeiden Sie eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr.

Über eine mögliche medikamentöse Prophylaxe kann individuell mit dem Arzt/der Ärztin entschieden werden.

Auf der Webseite der DMKG (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft) finden Sie viele weitere nützliche Informationen:

dmkg.de/startseite