

Patientenratgeber



Migräne gezielt vorbeugen



Inhalt

Kennen Sie das?	4
Migräne – das Wichtigste im Überblick	5
Migräne oder Spannungskopfschmerzen?	6
Machen Sie den Test!	7
Was ist Migräne?	8
Wie äußert sich Migräne?	10
Was „triggert“ Migräne?	11
Persönlicher Migränekalender	12
Was kann ich vorbeugend gegen Migräne tun? ...	15
Welche Rolle spielen Mikronährstoffe im Energiestoffwechsel des Gehirns?	18
Akuttherapie bei Migräne	21
MigräneLiga – Warum Netzwerke für Migränepatient*innen so wichtig sind.	22

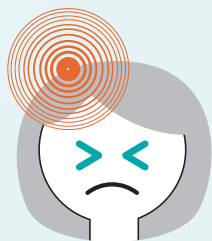
Kennen Sie das?

Starke, pulsierende, halbseitige Kopfschmerzen, häufig mit Überempfindlichkeit gegen Licht, Lärm oder Gerüche ...



Etwa jede/r 10. in Deutschland, d.h. rund 8 Millionen Menschen, leidet an Migräne. Frauen sind dreimal mehr betroffen als Männer.¹ Damit ist die Migräne eine der häufigsten Schmerzerkrankungen.

Der Gang zur Arbeit, Zeit mit der Familie und das soziale Leben können zur Belastung werden und stellen Betroffene wie auch ihre Angehörigen vor eine harte Bewährungsprobe. Die Schmerzattacken, die sich auf den gesamten Alltag auswirken, beeinträchtigen die Lebensqualität teils erheblich. Der Leidensdruck der Betroffenen ist enorm. Viele Migräniker*innen wissen nicht, dass sie auch **vorbeugend** etwas gegen Migräne unternehmen können.



über 8 Mio. Deutsche leiden an Migräne

Ø 2,8 Migräneattacken pro Monat

Frauen sind 3x häufiger betroffen

Migräne – das Wichtigste im Überblick

- Migräne ist eine **komplexe, neurologische Erkrankung** und äußert sich in anfallsartigen Kopfschmerzen.
- Die **Ursache** der Migräne wird in genetischer Veranlagung vermutet.
- Man unterscheidet **verschiedene Formen** von Migräne, wie z.B. eine chronische oder episodische, aber auch Migräne mit Aura oder Migräne ohne Kopfschmerzen.
- Es gibt **unterschiedlichste Auslöser** von Migräne. Diese werden auf Seite 11 ausführlich beschrieben.
- Nach ärztlicher Diagnose steht die **Behandlung** im Vordergrund. Dabei können verschiedene Akutmedikamente gegen Übelkeit und Schmerzen oder auch spezifische Migränemittel (Triptane) eingesetzt werden.
- Neben einer medikamentösen Behandlung zur **Prophylaxe** gibt es zahlreiche weitere Maßnahmen, die helfen können, Migräneattacken zu verhindern. Beispielsweise können **Triggermanagement**, die **Einnahme von bestimmten Mikronährstoffen** und regelmäßige **Entspannungsübungen** sowie **Ausdauersport** helfen, die Migränetage sowie die Kopfschmerzintensität zu reduzieren.
- Wer unter regelmäßigen oder starken Kopfschmerzen leidet, sollte unbedingt einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Dabei kann ein gut geführter **Kopfschmerzkalender** dem Arzt/der Ärztin helfen, die richtige Kopfschmerzform zu diagnostizieren.



Migräne oder Spannungskopfschmerzen?

Trotz der meist charakteristischen Beschwerden lässt sich nicht immer eindeutig sagen, ob es sich um Spannungskopfschmerzen oder Migräne handelt.

	Migräne	Spannungskopfschmerzen
Lokalisation	Meist halbseitig und anfallsartig	Meist beidseitig
Schmerz	Pulsierend, pochend	Dumpf drückend
Dauer	4 bis 72 Stunden	30 Minuten bis 7 Tage
Begleitsymptome	Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegen Licht, Lärm oder Gerüche, neurologische Symptome wie Seh- oder Sprachstörungen (Aura)	Ggf. leichter Schwindel
Körperliche Anstrengung	Schmerzzunahme z.B. beim Bücken oder Treppensteigen	Körperliche Aktivität und frische Luft können die Beschwerden verbessern

Machen Sie den Test!

- | | JA | NEIN |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sind die Kopfschmerzen stark, pulsierend und halbseitig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sind Sie licht- und geräuschempfindlich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Werden Ihre Kopfschmerzen von Übelkeit oder sogar Erbrechen begleitet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Dauern die Kopfschmerzen ohne Behandlung bis zu 72 Stunden an? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Können Sie bei Kopfschmerzen den Tagesablauf nicht normal weiterführen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Werden die Schmerzen im Kopf bei körperlicher Anstrengung noch schlimmer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Traten die Kopfschmerzen bereits vor dem 30. Lebensjahr auf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Leiden weitere Menschen aus der Familie an den gleichen Kopfschmerzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Wenn Sie mindestens fünf Fragen mit **JA** beantworten, deutet das darauf hin, dass es sich bei Ihren Beschwerden mit großer Wahrscheinlichkeit um Migränekopfschmerzen handelt.

Gewissheit verschaffen Sie sich allerdings nur durch eine ärztliche Diagnose.



Was ist Migräne?

Das Krankheitsbild dieser neurologischen Erkrankung ist oftmals sehr vielfältig. Es manifestiert sich in anfallsartigen Kopfschmerzen, die leider oft wiederkehren.

Das Besondere an einer Migräne

Der pulsierende, pochende oder stechende Schmerz lässt sich meist nur auf einer Kopfhälfte lokalisieren. Dieser Zustand liegt auch der Namensgebung der Erkrankung zugrunde. Das Wort Migräne leitet sich nämlich aus den altgriechischen Worten **hēmi** (halb) und **kraníon** (Hirnschale) ab und bedeutet zusammen so viel wie „einseitiger Kopfschmerz“.

Jede Migräne ist anders

Manchmal kommt es vor, dass sich der einseitige Kopfschmerz im Verlauf einer Migräneattacke ausdehnen kann. Ebenfalls wird eine solche Migräneattacke häufig von Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Geräusch- oder Lichtempfindlichkeit begleitet. Die Dauer eines Migräneanfalls kann stark variieren. Die Spanne reicht von wenigen Stunden bis zu drei Tagen. Auch die Häufigkeit von Migräneattacken ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Während manche Betroffenen nur ein- bis zweimal im Jahr an den unangenehmen Anfällen leiden, werden andere mehrmals im Monat oder gar fast täglich von Migränekopfschmerzen geplagt.

Ursachen

Bis heute konnten die Ursachen von Migräne noch nicht endgültig geklärt werden. Jedoch sind sich Neurologen einig, dass genetische Faktoren eine starke Rolle für das Aufkommen dieser Krankheit spielen. Oftmals leidet nicht nur ein Familienmitglied unter diesem Krankheitsbild. In zwei Dritteln der Fälle sind mehrere Personen innerhalb der Familie von Migräne betroffen. Häufig tragen besondere Lebenssituationen und Alltagsbelastungen wie z.B. Stress dazu bei, dass es zum Migräneanfall kommt. Deshalb stehen Verhaltensmaßnahmen an erster Stelle der Empfehlungen, noch bevor es zum Einsatz von Medikamenten kommt.



Störung der Reizverarbeitung

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass das Migränehirn gegenüber äußeren Einflüssen und Stressfaktoren besonders empfindlich ist. Viele Migränepatient*innen haben dadurch ein Problem mit dem Abschalten und Entspannen. Das Gehirn steht ständig unter Hochspannung und kommt schlechter zur Ruhe. Daraus resultiert ein hoher Energieverbrauch.

Grundsätzlich ist das Gehirn von Migräniker*innen sehr leistungsfähig. Die Betroffenen sind häufig in der Lage, viele Anforderungen und Aufgaben im Multitasking zu erfüllen. Allerdings entsteht ein Problem, wenn Migräniker*innen versuchen, die bei Schmerzattacken verlorene Zeit im Anschluss durch zusätzliche Aktivitäten auszugleichen und aufzuholen.

Überaktivität der Nervenzellen & Entzündungsreaktion des Gehirns

Aktuelle Untersuchungen mit speziellen bildgebenden Verfahren zeigen, dass die Migräne auf eine Störung des Gleichgewichtszustandes von Schmerzzentren im Hirnstamm zurückzuführen ist. Ein Bereich im Gehirn, auch „Migräne-Zentrum im Hirnstamm“ genannt, wird aktiviert und verstärkt durchblutet. Dieses „Migräne-Zentrum“ reagiert überempfindlich auf Reize. Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Migräneattacke mit einer Überaktivität von Nervenzellen im Hirnstamm beginnt.²

Wie äußert sich Migräne?

Migräne kann durch die Krankengeschichte (Anamnese) und eine körperliche Untersuchung durch den Arzt diagnostiziert werden. Bildgebende Verfahren wie Röntgen, Szintigraphie oder Ultraschall sind nur bei auffälligen Befunden notwendig.

Nicht jeder Mensch, der unter Migräne leidet, weist dieselbe Symptomatik auf. Meist äußert sich eine Migräne durch anfallsartige und einseitig lokalisierbare Kopfschmerzen. Je nach Form der Migräne kann es zusätzlich zu Wahrnehmungsstörungen und einer sogenannten Aura kommen. Auch Begleitbeschwerden wie Erbrechen und Übelkeit oder Licht- und Lärmempfindlichkeit sind bei Migräne möglich.

Die häufigsten Migräne-Symptome im Überblick:

- Attackenartige, mittlere bis starke Kopfschmerzen
- Pochender, stechender oder pulsierender Schmerz, der meist einseitig lokalisiert wird
- Oftmals verschlimmern sich die Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung
- Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, aber auch Licht-, Geräusch- oder Geruchsempfindlichkeit



Was „triggert“ Migräne?

Die Migräne ist eine biologisch bedingte Funktionsstörung des Gehirns, ebenso wie der Hirnhaut und der Blutgefäße. Ausgelöst werden kann eine Migräne durch eine Vielzahl sogenannter „Trigger“. Diese variieren von Person zu Person.

Die bekanntesten und häufigsten Trigger sind:

- Psychische und soziale Belastungen sowie Stress
- Hormonelle Schwankungen (beispielsweise durch Menstruation, Schwangerschaft, hormonelle Verhütungsmittel)
- Wetter- und Klimawechsel
- Veränderter Schlaf-/Wachrhythmus oder Schlafmangel
- Unregelmäßige Mahlzeiten sowie Unterzuckerung, kohlenhydratarme Kost
- Bestimmte Lebensmittel, dazu zählen beispielsweise Rotwein, Schokolade, Käse und Zitrusfrüchte
- Schwankender Koffein-Konsum oder Flüssigkeitsmangel
- Zu grelles Licht
- Starke körperliche Belastung, Verspannungen
- Farb- und Konservierungsstoffe, Glutamat
- Alkohol und Nikotin



Bekannt ist außerdem, dass Menschen, die unter Migräne leiden, häufig auch ein Defizit an **Magnesium**, **Vitamin B2** (Riboflavin) und dem **Coenzym Q10** aufweisen. Aufgrund dieses Mangels wird der Energiestoffwechsel gestört.

Um die Migräne in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, dass auch Sie selbst aktiv etwas unternehmen. Ein Migräne-Kalender ist dabei ein wichtiger Schritt. Über längere Zeit regelmäßig geführt, liefert er Ihnen und Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin wertvolle Hinweise zu Ihrer Migräne, deren mögliche Auslöser, über Therapieverlauf und Behandlungserfolg und ist somit eine wichtige Unterstützung.

Wichtige Hinweise zum Ausfüllen des Migränekalenders:

Migräne oder andere Kopfschmerzen

Bitte machen Sie ein Kreuz an jedem Tag, an dem Sie unter Kopfschmerzen leiden. In den Spalten können Sie unterscheiden, ob es sich um eine Migräne-attacke oder eine andere Art von Kopfschmerzen wie z.B. Spannungskopfschmerzen handelt.

Begleitsymptome

Typische Begleitsymptome einer Migräneattacke sind Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit. Eine Aura mit neurologischen Ausfällen wie Sehstörungen oder Kribbelgefühl in den Armen haben etwa 20 % der Migränepatient*innen. Bitte machen Sie in der entsprechenden Spalte Ihr Kreuz; ein weiteres persönliches Symptom können Sie bei Bedarf in der freien Zeile aufschreiben.

Auslöser

Die Auslöser für eine Migräneattacke sind individuell verschieden. Die häufigsten Trigger wie Stress, Wetterwechsel oder eine Änderung im Schlaf-/Wachrhythmus können Sie in der entsprechenden Spalte ankreuzen. In den freien Zeilen gibt es bei Bedarf die Möglichkeit, zwei weitere persönliche Auslöser, z.B. Nahrungsmittel oder Getränke, zu notieren.

Ausfallzeiten

Bitte notieren Sie die Stundenzahl, die Sie migränebedingt in der Schule, im Beruf oder Haushalt ausgefallen sind.

Einnahme Akutmedikament

Haben Sie ein Akut-Schmerzmittel oder ein Triptan eingenommen? Bitte tragen Sie Name und Dosierung des Medikaments ein und notieren Sie die Häufigkeit der Einnahme.

Kontaktieren Sie uns: info@weber-weber.de

Wir senden Ihnen gerne einen Migränekalender, den wir zusammen mit der Migräne Liga entwickelt haben:

Was kann ich vorbeugend gegen Migräne tun?

Eine gezielte und langfristig angelegte Migräneprophylaxe wird in den aktuellen Migräne-Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) empfohlen, sobald Sie unter mehr als drei Attacken pro Monat leiden. Auch hier gilt, dass lediglich den Symptomen der Attacke vorgebeugt werden kann – mit dem Ziel, Dauer, Schwere und Häufigkeit deutlich zu reduzieren und den Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln zu verhindern.

Wann sollte eine Migräneprophylaxe durchgeführt werden?

- Drei und mehr Migräneattacken pro Monat
- Lebensqualität stark eingeschränkt durch die Migräne
- Lange oder stark belastende Schmerzattacken
- Zu häufige Einnahme von Akut-Schmerzmitteln
- Akutmittel helfen nicht ausreichend
- Nebenwirkungen der Akuttherapie sind nicht akzeptabel
- Kontraindikation von Triptanen wie Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen



Ziele einer Migräneprophylaxe

- › Weniger Migränetage bzw. -attacken
- › Kürzere und weniger starke Schmerzattacken
- › Reduzierung von Akut-Schmerzmitteln
- › Verbesserung der Lebensqualität

1. Ganzheitlicher Ansatz

Eine Prophylaxetherapie mittels Triggermanagement wirkt sich auf Ihren gesamten Alltag aus. Ein strukturierter Tagesablauf, regelmäßige Schlafenszeiten, eine ausgewogene Ernährung und eine allgemeine Routine sind wichtige Bausteine, um Stressfaktoren zu reduzieren und so Migräneauslöser zu vermindern.

Weiter spielen auch Ausdauersportarten (z. B. Laufen, Radfahren) oder Entspannungs- und Atemübungen zur Stressreduktion, wie sie in Yoga und Qi Gong praktiziert werden, eine große Rolle in der Vorbeugung von Migräne. Eine Kombination verschiedener Techniken ist absolut empfehlenswert.

Auch wenn Sie keine ganzheitliche Migräneprophylaxe durchlaufen, wird eine den Alltag strukturierende Routine empfohlen.

2. Medikamentöse Behandlung

In den offiziellen medizinischen Leitlinien sind synthetische Medikamente wie Betablocker, der Kalziumantagonist Flunarizin und Antiepileptika die Mittel der Wahl, da hier zahlreiche Studien vorliegen.

Viele dieser heute zur Prophylaxe eingesetzten Medikamente wurden jedoch nicht gezielt für Migräne entwickelt. Meistens wurde ihre migräneprophylaktische Wirkung zufällig entdeckt, wie z. B. bei den Betablockern. Diese kommen eigentlich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck zum Einsatz. Nebenwirkungsreiche Substanzen wie Antiepileptika (Topiramate) kommen insbesondere für Patient*innen mit schweren, häufigen Attacken und hohem Leidensdruck in Frage. Diese Medikamente sind verschreibungspflichtig; die Prophylaxe wird engmaschig ärztlich betreut.

Die Studien zu Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP)-Antikörpern gegen Migräne zeigen ein positives Ergebnis bezüglich Wirksamkeit und guter Verträglichkeit. Jedoch gibt es auch Patient*innen, bei denen die Migräne-Spritze nicht die gewünschte Wirkung bringt.³

Neue Therapieansätze und Forschung geben dennoch allen große Hoffnungen, die mit schweren Migräneattacken leben müssen.



3. Natürliche Migräneprophylaxe

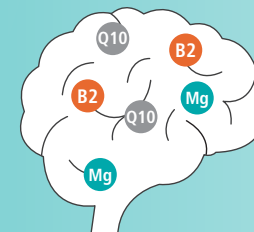
Für Betroffene stehen auch natürliche und gut verträgliche Substanzen aus den Bereichen der pflanzlichen Therapie oder der Mikronährstoffe zur Verfügung.

Ein pflanzliches Mittel zur Migräneprophylaxe ist **Mutterkraut**. Die Heilpflanze ähnelt in ihrem Aussehen der Kamille. In klinischen Studien hat sie eine migräneprophylaktische Wirkung gezeigt. Eine Placebo-kontrollierte Doppelblindstudie mit einem wirkstoffreichen Spezialextrakt (MIG-99) mit 170 Patient*innen zeigte ein günstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis. Durch die Einnahme des Mutterkrautextraktes sank die Anzahl der Migräneattacken pro Monat von 4,8 um 1,9, in der Placebo-Gruppe dagegen um 1,3.⁴

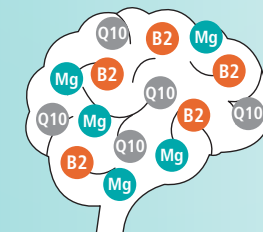
In Placebo-kontrollierten Studien zeigte ein **Pestwurz-Spezialextrakt** eine gute prophylaktische Wirkung bei Migräne. Die Anzahl der Migräneattacken wurde um bis zu 58 % reduziert.⁵

Ein positiver Einfluss auf das Migränegeschehen im Vorfeld ist ebenfalls möglich durch die regelmäßige Einnahme von Mikronährstoffen wie Magnesium, Vitamin B2 (Riboflavin) und Coenzym Q10. Sie spielen im Energiestoffwechsel des Gehirns eine wichtige Rolle. Migränepatient*innen haben sehr häufig einen Mangel an diesen Stoffen. Allein durch eine ausgewogene Ernährung kann dies nicht ausgeglichen werden. Die Einnahme von hochdosiertem Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q10 über einen längeren Zeitraum kann problemlos mit jeder Migräne-Akuttherapie kombiniert werden.

Magnesium-, Vitamin B2- und Coenzym Q10-Status



Patient*in mit Migräne



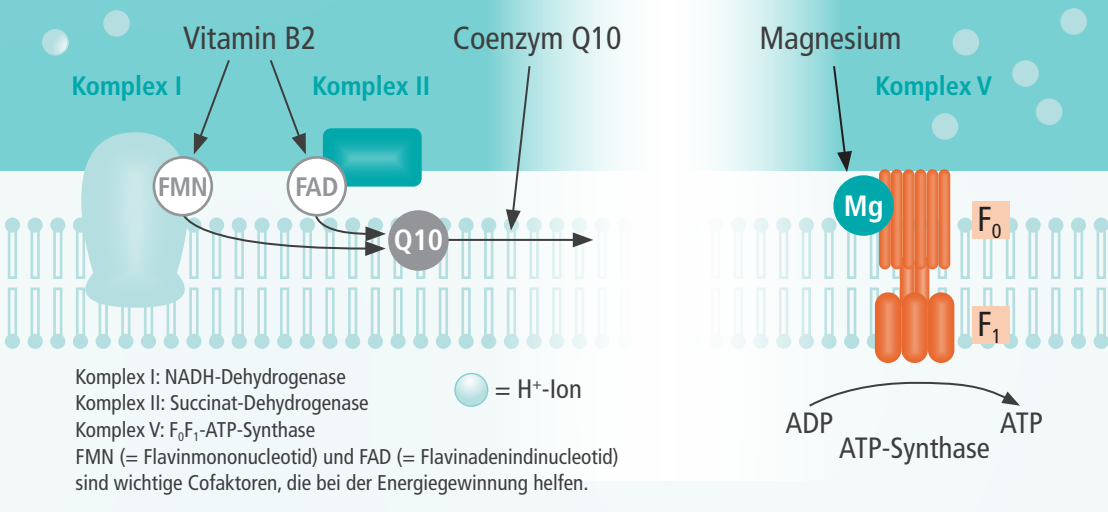
Patient*in ohne Migräne

Welche Rolle spielen Mikronährstoffe im Energiestoffwechsel des Gehirns?

Aktuelle Studien zeigen, dass die Entstehung der Migräne mit einer Störung des Energiestoffwechsels des Gehirns einhergeht. Damit verbunden ist eine Abnahme der ATP-Konzentration – des zentralen Energieträgers im Stoffwechselprozess. Dies kann Migräneattacken auslösen.

Magnesium, Vitamin B2 (Riboflavin) und Coenzym Q10 spielen eine zentrale Rolle im mitochondrialen Energiestoffwechsel der Zellen.

Die Nervenzellen benötigen für ihre anspruchsvollen Aufgaben besonders viel Energie, die sie in den Mitochondrien gewinnen.



Energiegewinnung in den Mitochondrien: Die **ATP-Bildung** (ATP = Adenosintriphosphat) erfolgt über eine Kette von 5 nacheinander ablaufenden komplizierten biochemischen Komplexen. Wie auf der Grafik zu erkennen ist, setzen Vitamin B2 (Riboflavin), Coenzym Q10 und Magnesium an unterschiedlichen Stellen im Energiestoffwechsel im Gehirn an und ergänzen sich so gegenseitig.

Studie belegt Wirksamkeit der drei Schlüsselstoffe Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q10⁶

In einer Placebo-kontrollierten Doppelblindstudie wurde die Wirksamkeit einer fixen Kombination aus Magnesium, Vitamin B2, Coenzym Q10 und weiteren Vitaminen und Mineralstoffen an 150 Migränepatient*innen mit und ohne Aura untersucht. Die Studienteilnehmer*innen nahmen über drei Monate entweder das Prüfpräparat (Verum) oder ein Scheinpräparat (Placebo) ein.

Weder Arzt/Ärztin noch Patient*in wussten, welches Präparat die Teilnehmenden erhielten (doppelblindes Design). Die Dosierung betrug zweimal täglich zwei Kapseln. Teilnehmen konnten Patient*innen, die mindestens drei Migräneattacken pro Monat hatten. Sie durften ihre Migräneattacken weiterhin mit Schmerzmitteln und Triptanen behandeln.

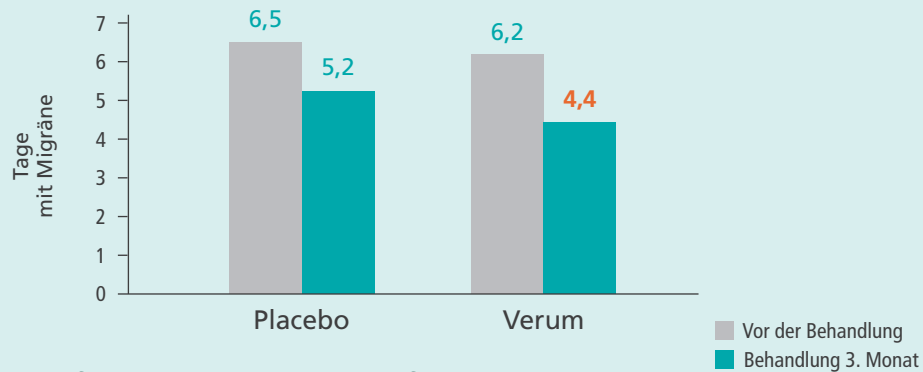
Die Kombination der drei Schlüsselstoffe ist dementsprechend vorteilhafter als die Einnahme eines Einzelstoffes.

- **Magnesium** ist ein wichtiger Mineralstoff, der sich in der Migräneprophylaxe bewährt hat. Es stabilisiert das Nervensystem und beeinflusst Botenstoffe, die bei der Entstehung von Migräneattacken wichtig sind.
- **Vitamin B2** (Riboflavin) greift an zentraler Stelle in die Energiegewinnung ein und steigert den Energiestoffwechsel der Zellkraftwerke.
- **Coenzym Q10** ist ein lebenswichtiger Baustein in den Mitochondrien jeder Zelle. Ohne ihn kann keine Energie gebildet werden.

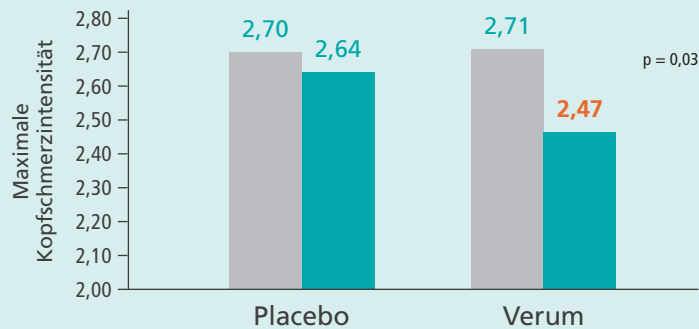
In einem Online-Tagebuch dokumentierten sie die Migräne (Auslöser, Dauer, Intensität), Begleitsymptome und den Bedarf an Akut-Medikamenten. Die kopfschmerzbezogene Beeinträchtigung wurde mit einem Fragebogen vor und nach der Behandlung erfasst.

Weniger Migräne mit der richtigen Vorbeugung:

Reduktion der Anzahl der Migränetage von 6,2 auf 4,4 Tage



Signifikante Reduktion der Kopfschmerzintensität



Weitere Ergebnisse der Studie

Subjektive Bewertung der Wirksamkeit durch die Patient*innen:

➤ **Merklich geringere Beeinträchtigung durch die Migräne im Alltag** ($p = 0,01$)



Akuttherapie bei Migräne

Im Akutfall können nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Ruhe, Hinlegen, Abdunkelung des Raumes sowie Reizabschirmung und Entspannungsübungen Erleichterung bringen. Bei einem akuten Migräneanfall helfen einfache Schmerzmittel wie z. B. Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS) sowie spezifische Migränemittel (Triptane). Wichtig ist eine frühzeitige und ausreichend hochdosierte Einnahme der Medikamente, damit diese richtig wirken können. Werden die Substanzen allerdings mehr als zehnmals pro Monat eingenommen, können sie paradoxerweise einen Dauerkopfschmerz hervorrufen. Ein Teufelskreis entsteht: Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch!

Übelkeit mit Erbrechen stoppen: Denn wenn der Magen nicht richtig arbeitet, können Schmerzmittel nicht optimal aufgenommen werden. Somit kann deren Wirkung eingeschränkt werden.

Pflanzliche Migränebehandlung

Generell können naturheilkundliche Arzneimittel zur Linderung von Migränesymptomen eingenommen werden. Einigen pflanzlichen Wirkstoffen wie z. B. **Gelbem Jasmin (1)**, **Kanadischer Blutwurz (2)** und **Schwertlilie (3)** wird eine lindernde Wirkung bei migräneartigen Kopfschmerzen zugeschrieben. Weiter wirkt diese Zusammensetzung Übelkeit, Erbrechen und Schwindel bei Migräne entgegen.

Die Kombination **Wermutkraut (4)**, **Brechnuss (5)** und **Ostindischer Tintenbaum (6)** wird auch sehr verbreitet bei Übelkeit eingesetzt.

Zu den bewährten Hausmitteln gehören Tees mit Ingwer oder Kamillenblüten. Weiter ist die Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit von Pfefferminzöl bekannt. Dabei werden einige Tropfen eines 10 %igen Pfefferminzöls auf Stirn und Schläfen aufgetragen. Die Schmerzlinderung tritt bereits nach kurzer Zeit ein.



Warum Netzwerke für Migränepatient*innen so wichtig sind

Patient*innen mit Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinwerten haben gegenüber Migräne-Betroffenen einen Vorteil: Ihre Krankheit ist „sichtbar“, mit dem Blutdruckgerät oder dem Laborblatt für jeden beweisbar und wird damit von Mediziner*innen und Umgebung ernst genommen.

Bei Migränepatient*innen verhält es sich anders. Weil ihre neurologische Erkrankung mit üblichen technischen Mitteln nicht feststellbar ist und zudem die Ursachen der Migräne noch nicht vollständig erforscht sind, haben sie allzu oft Schwierigkeiten, einen Arzt/eine Ärztin zu finden, die sich auskennen und ihnen helfen können. Folge: Resignation, das Gefühl, allein zu sein und nicht ernst genommen zu werden und – unter Umständen – eine jahrelange, nicht ungefährliche Selbstbehandlung.

Mit Ihrer Migräne sind Sie nicht alleine. Wenden Sie sich z. B. an die Migräne-Liga e.V. Deutschland. Lernen Sie von den Erfahrungen anderer Migränepatient*innen, profitieren Sie von einem großen Angebot an Vorträgen sowie Publikationen und tauschen Sie sich aus.

Referenzen

- 1 Kropp P et al. Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen: Leitlinie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. Nervenheilkunde. 2016; 7–8: 502–15
- 2 <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/ursachen>
- 3 Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V.: Antikörper gegen CGRP: die relative Revolution in der Migräneprophylaxe. Deutsche Gesellschaft für Neurologie: <https://dgn.org/presse/pressemitteilungen/antikoeper-gegen-cgrp-die-relative-revolution-in-der-migraeneprophylaxe/>
- 4 Diener HC, Pfaffenrath V, Schnitker J, Friede M, Henneicke-von Zepelin HH: Efficacy and safety of 6.25 mg t.i.d. feverfew CO₂-extract (MIG-99) in migraine prevention - randomized double-blind, multicentre, placebo-controlled study. Cephalalgia 2005; 25: 1031–41.
- 5 Diener HC et al. The First Placebo-Controlled Trial of a Special Butterbur Root Extract for the Prevention of Migraine. Europ. Neurology 2004
- 6 Gaul et al.: Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial, The Journal of Headache and Pain (2015) 16:32



Liebe/r Migränepatient*in,

die Patientenorganisation MigräneLiga e.V. Deutschland vertritt seit über 25 Jahren erfolgreich die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit, der Politik und im Gesundheitswesen. Sie leistet Hilfe durch Aufklärung in Form von Vorträgen, Publikationen und bietet eine Plattform zum Austausch untereinander und unterstützt Selbsthilfegruppen.

Um die Migräne in den Griff zu bekommen, müssen Sie selbst aktiv werden. Ein Migräne-Kalender ist dabei ein wichtiger Schritt. Über längere Zeit regelmäßig geführt, liefert er Ihnen wertvolle Hinweise über Ihre Migräne, deren mögliche Auslöser, über Therapieverlauf und Behandlungserfolg. Er ist ein zentraler Baustein für Ihr Arzt- oder Schmerztherapeuten-Gespräch.

Wir sind an Ihrer Seite!

Alles Gute wünscht Ihre
Veronika Bäcker

Präsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland



Willy-Brandt-Str. 20, 76829 Landau

Telefon 06341-6732456

liga@migraeneliga.de, www.migraeneliga.de



www.instagram.com/migraeneliga.de/



www.facebook.com/migraeneliga.de/