

PATIENTENINFORMATION „MIGRÄNE“

Was ist Migräne?

Migräne ist eine häufige, anfallsartig auftretende Kopfschmerzform. Die Patienten beklagen Stunden bis 3 Tage dauernde, meist einseitige, heftige, pulsierende Kopfschmerzen, Verstärkung bei Anstrengungen, stark eingeschränktes Befinden im Anfall. Bei vielen Patienten kommt Lichtscheu und Übelkeit hinzu (Migräne ohne sog. Aura). Manche Patienten beschreiben auch im Beginn des Anfalles sich langsam verstärkende neurologische Symptome wie Sehstörungen, Gefühlsstörungen bis hin zu Lähmungen (Migräne mit sog. Aura).

Ist Migräne gefährlich?

Grundsätzlich ist die Migräne zwar sehr unangenehm aber nicht gefährlich. **ABER:** Bei einem **Erstanfall, anderen Symptomen wie gewohnt** oder dem **erstmaligen Auftreten einer Aura** wie oben beschrieben mit neurologischen Auffälligkeiten sollten Sie sich **umgehend zum Arzt** begeben. In diesen Fällen müssen andere Kopfschmerzursachen ausgeschlossen werden. Hierzu ist oft eine Überweisung zum Neurologen für weitere Untersuchungen notwendig.

Wie kann ich einen Migräneanfall selbst behandeln?

- **Kälteanwendungen** an den Unterarmen oder den Unterschenkeln, z.B. kalte Güsse
- **Pfefferminzöl** in konzentrierter Form (z.B. japanisches Heilpflanzenöl) Einen Tropfen Pfefferminzöl in beide Schläfen und am Übergang vom Nacken zum Hinterkopf einmassieren, 1 Tropfen vom Finger ablecken.
- **1 Tasse starken Kaffees evtl. mit einem Schuß Zitronensaft**
- **Entspannungstechniken** wie Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training etc.
- **Dunkler Raum, Ruhe**

Wenn das nicht hilft?

- **Verordnetes Notfallmedikament** (siehe ärztliche Verordnung) einnehmen

Kann man vorbeugend etwas tun?

- **Bekannte Auslöser** wie Alkohol, Streß, Nikotin, Käse, Schlafmangel oder andere individuelle Auslöser **meiden**
- **Akupunktur**
- **Homöopathie**
- **Heilfasten**
- Bei mehr als 4 Anfällen im Monat/ sehr massiven Anfällen/Unverträglichkeit der Notfallmedikamente: ggf. Vorbeugende medikamentöse Behandlung

Ärztliche Verordnung bei Migräneanfall:

NOVAMINSULFON TROPFEN Stück bis zu x täglich
 PARACETAMOL 500 mg TBL Stück bis zu x täglich
 MCP TROPFEN Stück bis zu x täglich

Dauerverordnung zur Vorbeugung:

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

