Meine Trigger? Kenn ich!

Informationen und Unterstützung
zur Vermeidung von Migräneauslösern

Leben & Migräne

Besser leben. Jeden Tag.
Ein Patientenservice von Novartis.

Inhalt

FÜR EIN ZUFRIEDENES LEBEN VOLLER QUALITÄT 3

WAS BEEINFLUSST DIE LEBENSQUALITÄT? 4
Migräne – eine gemeinsame Herausforderung 5

ERSTER SCHRITT: SEINE TRIGGER KENNEN 6
Häufige Trigger 6
Die 1000 Facetten von Stress 7
Intensives Training und körperliche Anstrengung 8
Veränderungen der Abläufe: Schlaf-Wach- und Tagesrhythmus 9
Ernährung: Von A wie Alkohol bis Z wie Zitrusfrüchte 10
Hormonschwankungen bei Frauen 12
Äußere Einflüsse und Reize 15
Medikamenteneinnahme dokumentieren:
Hilfe durch ein Migränetagebuch 16

KEINE MACHT DEN TRIGGERN – WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN 18
Tipps für gesunden Schlaf 19
Neuen Weg gehen statt altem Trott folgen 20
Ein starker Selbstwert und Entspannung 22

TIPPS FÜR UNTERWEGS 24

ACHTSAM UND AKTIV DURCHS LEBEN GEHEN 26

INFORMIEREN SIE SICH 28

Für ein zufriedenes Leben voller Qualität

Wer regelmäßige Migräneattacken und die damit verbundenen Beschwerden mit seinem Alltag in Einklang bringen muss, weiß: Migräne lässt sich nicht auf starke Kopfschmerzen reduzieren. Viele Betroffene leiden nicht nur unter den akuten Schmerzattacken, sondern erleben, wie sich die neurologische Erkrankung auch auf nahezu alle Lebensbereiche auswirkt – auf die Familie, Lebenspartner und Freunde.

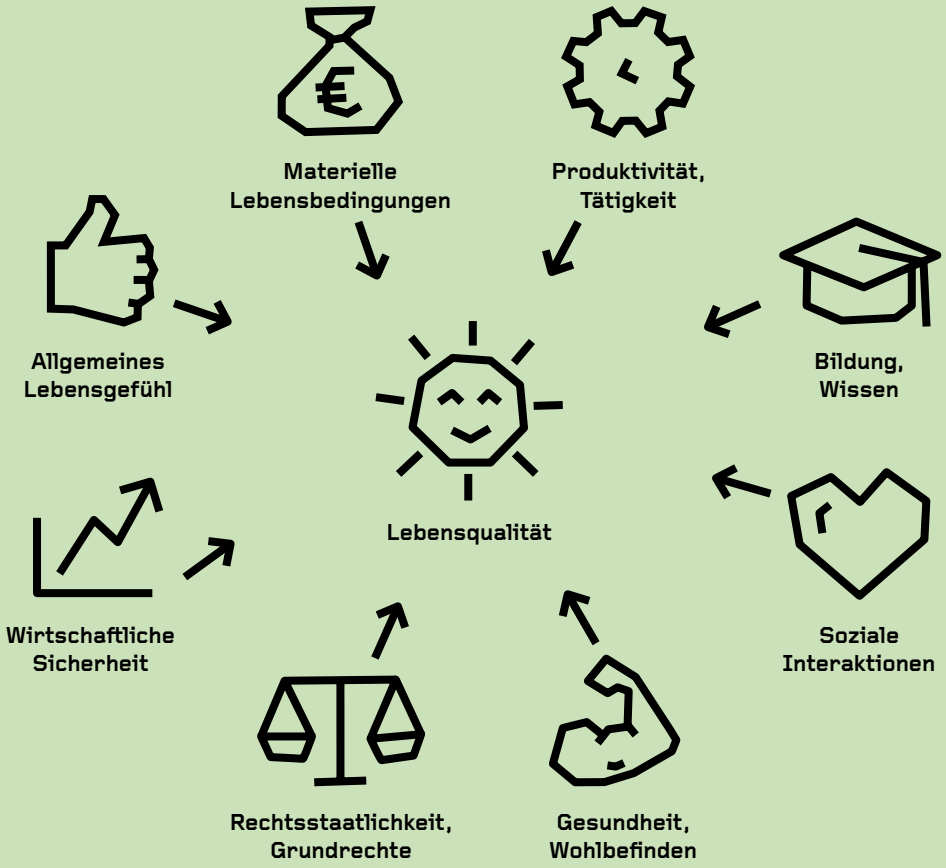
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Migräne eine schwere Last für Sie ist: Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Es gibt Möglichkeiten, diese Last leichter durch den Alltag zu tragen.

Mit einer Übersicht über die häufigsten Migräneauslöser, sogenannte Trigger, kann Ihnen diese Broschüre Hilfe bieten. Zusätzlich liefert sie Ihnen Tipps, was Sie tun können, um einer durch diese Trigger ausgelösten Migräneattacke vorzubeugen. Sollten Ihre Versuche, der Erkrankung und den Beschwerden Herr zu werden, nicht immer von Erfolg gekrönt sein: Verlieren Sie nicht den Mut. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt und denken Sie gemeinsam über weitere Wege und Behandlungsmöglichkeiten nach. Er kann Sie bei Ihrer Migräne bestmöglich beraten und unterstützen.

Bekannte Trigger können eine Ursache für eine Migräneattacke sein, müssen es aber nicht. Häufig gehen auch Lebensumstände, Erfahrungen oder gar Traumata mit Migräne einher. Und: Man muss sich trotz Migräne und eventuellen Triggern nicht alles verbieten. Spüren Sie in sich hinein und probieren Sie aus, worauf Sie reagieren und was Sie unbedenklich tun können, ohne gleich die nächste Attacke befürchten zu müssen.

Was beeinflusst die Lebensqualität?

Wenn Sie nur ein Wort zur Verfügung hätten – welches würde den Begriff „Lebensqualität" für Sie persönlich am besten beschreiben? Je nach Situation fallen Ihnen auf Anhieb wahrscheinlich gleich mehrere ein oder Sie machen die Lebensqualität an einem Punkt besonders fest. Experten zufolge setzt sich der Begriff tatsächlich aus vielen unterschiedlichen Aspekten zusammen. Dazu gehören unter anderem körperliche und seelische Gesundheit sowie soziale Gesichtspunkte wie intakte Beziehungen zu Familie, Lebenspartnern oder Freunden. Auch geordnete finanzielle Verhältnisse, Berufschancen und Bildung oder Naherholung in der Natur gehören dazu.



MIGRÄNE – EINE GEMEINSAME HERAUSFORDERUNG

Der Gedanke liegt vielleicht nicht sofort auf der Hand, aber es ist einleuchtend: Die heftigen Migräneschübe plagen häufig nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld. Viele Migränepatienten haben das Gefühl, dass ihre zwischenmenschlichen Beziehungen unter der Erkrankung leiden, und möchten gerne mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, schaffen es aber wegen der häufigen Attacken nicht. Auch Streit mit dem Partner wird nicht selten von der Belastung der neurologischen Erkrankung angefeuert, und die Betroffenen ziehen sich zurück.

So belastend es auch ist: Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Familie, aber auch mit anderen Migränepatienten. Durch den Austausch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sorgen und Ängste zu benennen und Frust und Trauer Luft zu machen. Mit der Erkrankung seinen Alltag zu meistern ist eine gemeinsame Herausforderung – und in der Regel scheint nach dem größten Gewitter auch wieder die Sonne.

Auch wenn Migräne derzeit nicht heilbar ist, so gibt es für Patienten dennoch unterschiedliche Möglichkeiten, von der Erkrankung nicht übermannt zu werden. Dazu gehört unter anderem ein achtsamer Umgang mit sich, seinem Umfeld und seiner Erkrankung. So lassen sich mögliche Auslöser ausfindig machen, die einen Migräneschub begünstigen können.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Migräne ist nicht nur erdrückender Kopfschmerz, sondern häufig auch mit dem Gefühl verbunden, generell zu stark beansprucht zu sein. Tipps, wie Sie dieses Gefühl bewältigen können, finden Sie in der Broschüre „Wieder mehr Leichtigkeit. Psychische Belastung bei Migräne und wie Sie diese bewältigen können".

Erster Schritt: Seine Trigger kennen

Jeder Betroffene und seine Migräne sind individuell – das betrifft nicht nur Dauer, Häufigkeit und Intensität der Schmerzattacken, sondern auch die Trigger. Dabei ist ihre Vielfalt so groß, dass für Betroffene der Zusammenhang zwischen Auslöser und Schmerz nicht immer offensichtlich ist. Bei vielen Patienten lässt sich der Großteil der Migräneattacken nicht an einem bestimmten Trigger festmachen, jedoch gibt es einige Umstände, die maßgeblich zur Entstehung der Schmerzen beitragen können.

HÄUFIGE TRIGGER

Es gibt einige Faktoren, die Migräne besonders oft auslösen können. Sie haben zumeist eine Gemeinsamkeit: die Veränderung des gewohnten Lebensrhythmus. Dabei kristallisieren sich einige Trigger bei vielen Migräne-Betroffenen als „übliche Verdächtige" heraus:

- Plötzlicher Stress
- Starke Emotionen
- Veränderungen des alltäglichen Rhythmus
- Auslassen von Mahlzeiten
- Körperliche und seelische Erschöpfung
- Hormonelle Veränderungen bei Frauen
- Wetter/Wetterumschwünge
- Lichtverhältnisse
- Gerüche
- Nahrungsmittel/Getränke (Alkohol)

Es können auch mehrere Kandidaten in Kombination eine Attacke auslösen. Daher gilt: Je besser Sie Ihre persönlichen Migränetrigger kennen, desto zielorientierter können Sie an den einzelnen Stellschrauben drehen.

DIE 1000 FACETTEN VON STRESS

Für die meisten Migränepatienten gehören Stress, psychische Belastung und emotionale Einflüsse zu den häufigsten Migräneauslösern, oder sie verschlimmern die Schmerzattacken. Was nun jeder Einzelne genau als Stress wahrnimmt, ist dabei sehr unterschiedlich: seien es tobende Kinder, die beim Spielen gerne mal lauter werden, die drei vergessenen Dinge der Einkaufsliste, die aber unbedingt noch besorgt werden müssen, bevor der Besuch zum Abendessen kommt, oder der Gedanke an den Termin bei der Arbeit am Montagmorgen. Jeder hat seine eigenen sogenannten Stressoren. Dies ist nur eine Auswahl stressiger Szenarien, die Sie vielleicht in abgewandelter Form bei sich selbst kennen.

Auch ein schwer-süßer Parfumduft im Büro, flackerndes Sonnenlicht am Fensterplatz eines durch einen Waldabschnitt rauschenden Zugs oder monotones Rauschen vorbeifahrender Autos: Im täglichen Leben gibt es eine ganze Reihe verschiedener Stressoren, die wir vielleicht nicht sofort als solche wahrnehmen, die aber in der Summe eine Migräneattacke begünstigen können.

Wann Stress Migräne auslösen kann

Die beste Strategie gegen Migräneattacken in stressigen Situationen ist es, den Zusammenhang zu verstehen: Experten zufolge kommt es nicht auf das Stressniveau – also die gefühlte Menge an Stress – an sich an, sondern vielmehr auf die plötzliche Veränderung des Stressniveaus. Im Alltag lässt sich dieses theoretische Wissen an zwei Szenarien festmachen:

1. Beim Übergang von einer stressigen Arbeitswoche ins entspannende Wochenende
2. Bei einer unerwarteten Stresssituation, wenn Sie sich beispielsweise im Urlaub gut erholt haben und nun zum Flughafen hetzen, um den Flug nach Hause nicht zu verpassen

Auch die kleinen Dinge wertschätzen

Es sind auch die kleinen Dinge, über die wir uns freuen – und das gerade im turbulenten Alltag mit allerlei Verpflichtungen. Kleine positive Erlebnisse des alltäglichen Lebens sind sehr hilfreich und können dazu beitragen, sich „vom Stress nicht stressen" zu lassen, sondern negative Eindrücke auszublenden.

INTENSIVES TRAINING UND KÖRPERLICHE ÜBERANSTRENGUNG

Mit Bewegung und Sport sind viele positive Aspekte für die Gesundheit verbunden – und zwar sowohl für den Körper als auch für den Geist. Gerade Migräne-Betroffenen bietet Sport eine ideale Möglichkeit, Stress abzubauen. Sport regt den Körper an, mehr Glückshormone (Endorphine) zu produzieren, die sich auch positiv auf die Stimmung auswirken.

Bei der Wahl der Sportart sollten Sie allerdings ein wenig aufmerksam sein: Intensive Sportarten mit ruckartigen Bewegungen oder starker muskulärer Beanspruchung wie die Stop-and-go-Sportarten Hand- oder Fußball sowie Squash, Badminton oder Tennis sind nicht empfehlenswert. Sie können eine Schmerzattacke triggern.

Was guttut: Laufen, Radeln, Yoga & Co

Neben der Empfehlung, die genannten Sportarten zu meiden, sprechen sich Experten bei Migränepatienten gerade für Ausdauersport aus. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Ausdauersport ein nebenwirkungsfreies Mittel ist, die Häufigkeit von Migräneattacken zu verringern.[1–3] Dazu gehören moderate Bewegungsarten wie Fahrradfahren, Schwimmen und Wassergymnastik, Ski-Langlauf, Walking und Joggen. Auch entspannende Kurse wie Pilates und Yoga unterstützen Sie.

Damit Sie mit ausreichend Energie versorgt werden, sollten Sie etwa drei Stunden vor dem Sport kohlenhydratreiche und leicht verdauliche Speisen wie Kartoffeln oder Nudeln zu sich nehmen. Damit vermeiden Sie eine Unterzuckerung und eine mögliche Migräneattacke nach dem Sport. Aber auch hier gilt: Übertreiben Sie es nicht. Der Sport soll Ihnen in erster Linie guttun.

TIPP!

EINEN SCHRITT VORAUS – TIPPS FÜR JOGGER

Joggen ist eine gute Alternative, solange Sie es mit der Geschwindigkeit nicht übertreiben. Wählen Sie am besten ein Tempo, bei dem Sie sich noch problemlos nebenher unterhalten können. Um eine Migräneattacke nach dem Training zu vermeiden, sollten Sie außerdem nicht zu lange joggen: Etwa dreimal in der Woche 40 Minuten sind ideal. Vorher sollten Sie sich gut aufwärmen, beispielsweise mit dem klassischen Hampelmann, und nach dem Training Zeit für einen Cool-down mit Stretching einplanen.

VERÄNDERUNGEN DER ABLÄUFE: SCHLAF-WACH- UND TAGESRHYTHMUS

Ob am Wochenende ungewohnt spät ins Bett, die Arbeit im Schichtdienst oder eine Fernreise ans andere Ende der Welt: Dies sind alles denkbare Szenarien, in denen unsere innere Uhr aus dem gewohnten Takt gerät. Nicht selten ziehen sie auch einen Schlafmangel nach sich. Viele Migränepatienten reagieren auf solche Verschiebungen ihres Tagesablaufs mit starken Schmerzattacken, sodass Wissenschaftler den möglichen Zusammenhang zwischen Schlaf-Wach-Rhythmus und Migräne untersuchen.

Zwar lässt sich dieser mithilfe von Studien bisher nicht eindeutig belegen, aber es gibt viele Hinweise darauf – auch, weil die meisten Migräneattacken entweder am frühen Morgen oder am Nachmittag ausgelöst werden. Eine Attacke lässt sich jedoch nicht zwingend allein mit dem geänderten Rhythmus in Verbindung bringen, denn in der Regel folgen daraus mehrere Veränderungen Ihrer Abläufe, sodass ein Zusammenhang wahrscheinlich ist: Schlafen Sie beispielsweise länger, frühstücken Sie sicherlich später als sonst und trinken unter Umständen mehr oder weniger Kaffee als gewohnt – all dies sind Veränderungen der gewohnten Tagesabläufe. Um festzustellen, ob Sie auf veränderte Bedingungen mit Migräneschmerzen reagieren, sollten Sie Ihre Beschwerden über einen längeren Zeitraum beobachten und dokumentieren, zum Beispiel mithilfe eines Migränetagebuchs – und versuchen, den für Sie besten Rhythmus zu finden.

So schwer es auch fallen mag: Versuchen Sie, am Wochenende den gleichen Schlafrhythmus beizubehalten wie an den Wochentagen. Besser ist es, Sie sorgen schon unter der Woche für ausreichend Zeit zur Entspannung und lassen einen Schlafmangel erst gar nicht entstehen. So beugen Sie einer Migräneattacke am besten vor.

ERNÄHRUNG: VON A WIE ALKOHOL BIS Z WIE ZITRUSFRÜCHTE

„Du hast doch gestern diesen strengen Käse gegessen, oder? Wahrscheinlich hast du deshalb jetzt Migräne, weil du so etwas normalerweise nicht isst." Einige Nahrungsmittel geraten schnell unter Verdacht, eine Migräneattacke ausgelöst zu haben. Tatsächlich ist es nicht so einfach, sie als allgemeine Migränetrigger einzuordnen, denn während ein Migräne-Betroffener – beispielsweise auf den besagten Käse – reagiert, merkt jemand anderes unter Umständen überhaupt nichts. Es gibt jedoch einige Lebensmittel, die im Verdacht stehen, wegen ihrer Inhaltsstoffe, sogenannter Histamine, Migräneschmerzen zu begünstigen. Histamine sind bestimmte Botenstoffe, die unter anderem das Immunsystem aktivieren und dazu beitragen, Entzündungen hervorzurufen. Sie entstehen zum einen während der Reifung oder Gärung in Lebensmitteln und kommen so natürlicherweise in einigen von ihnen vor. Der Körper bildet sie aber auch selbst, wobei einige Lebensmittel dann ihre Freisetzung bewirken können. Auch Alkohol rangiert bei vielen Betroffenen auf der Liste der Migränetrigger weit oben. Hier ist zu beachten, dass es weniger der Alkohol an sich ist, sondern eher die Begleitstoffe beziehungsweise -umstände sind: In einem Glas Rotwein oder Sekt sind einige Stoffe enthalten, die eine Migräneattacke begünstigen können. Auch die Tageszeit, zu welcher beispielsweise ein Glas Sekt zum Abschied eines Kollegen getrunken wird, spielt eine Rolle: So gibt es Betroffene, bei denen das Getränk am frühen Nachmittag mit nahezu hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit eine Migräneattacke auslöst, während es nach 20 Uhr folgenlos bleibt.

Ausgewogen und regelmäßig – Mahlzeiten gegen Migräne

Die Ernährung spielt bei Migräne zwar eine elementare Rolle, jedoch muss es nicht zwingend bedeuten, dass bestimmte Lebensmittel bei allen Patienten eine Migräneattacke auslösen. Sie sollten daher beobachten, ob bei Ihnen einige Lebensmittel mit einer Schmerzattacke in Verbindung stehen. Falls dem so ist, streichen Sie sie eine Zeit lang von Ihrem Speiseplan und notieren Sie dies.

Es ist allzu verständlich, dass Betroffene bei einer Erkrankung, die so viele Einschränkungen mit sich bringt, nach einer möglichen Erklärung für ihr Leid suchen. Doch es ist wichtig, dass Sie sich ausgewogen ernähren, regelmäßige Mahlzeiten in Ihren Tag einplanen, dabei aber ein gesundes und stressfreies Maß finden.

NAHRUNGSMITTEL, DIE EINEN HOHEN HISTAMINGEHALT HABEN:

- **Rotwein** (enthält am meisten Histamin)
- **Eingelegte/konservierte Lebensmittel**
- **Fleisch**
- **Meeresfrüchte**
- **Einige Obstsorten** (Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Trauben sowie daraus hergestellte Fruchtsäfte)
- **Käse** (v.a. lang gereifte Sorten)
- **Wurst** (v.a. Salami, roher Schinken)
- **Fisch** (aus der Dose)
- **Einige Gemüsesorten** sowie Produkte aus dem Glas/aus der Dose (Sauerkraut, Aubergine, Avocado, Pilze, Knoblauch, Spinat, Tomaten)
- **Bohnen und Hülsenfrüchte**
- **Sojaprodukte**
- **Biersorten** (z.B. Hefeweizen)
- **Hefe**
- **(Rot-)Weinessig, Tafelessig**
- **Milch** und Milchprodukte (umso reifer/älter, desto histaminhaltiger)
- **Laktosefreie Milch**
- **Tee** (schwarz, grün, Mate)
- **Schokolade** (Kakao), Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungs- oder Farbstoffen
- **Nüsse** (Walnüsse, Cashewkerne)

NAHRUNGSMITTEL, DIE HISTAMIN FREISETZEN:

- **Zitrusfrüchte** (Ananas, Papaya)
- **Fruchtsäfte**
- **Nüsse** (Walnüsse, Cashewkerne)
- **Erdbeeren, Himbeeren**
- **Tomaten**
- **Hülsenfrüchte, Weizenkeime**
- **Avocado**
- **Kiwi**
- **Champignons**
- **Kakao, Schokolade**
- **Zusatzstoffe** (z.B. Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite), ACHTUNG: Glutamat wird oft durch Hefeextrakt ersetzt, da dieses nicht bei den Inhaltsstoffen angegeben werden muss

HISTAMINARME NAHRUNGSMITTEL:

- **Fisch:** frisch oder tiefgefroren, besonders Meeresfische
- **Obst:** (frisch) Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Kaki (Sharonfrucht), Rhabarber, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- **Gemüse:** (frisch) grüner Salat, Kohlsorten, Rote Bete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch
- **Getreide, Teigwaren:** Dinkel-, Mais-, Reisnudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrot, Haferflocken, Mais, Reis, Hirse
- **Milchersatz:** Reis-, Hafer-, Kokosmilch
- **Getränke:** alle nicht zitrushaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut, aber nicht zu viel), Kräutertee, klare Alkoholika, Yogi-Tee, Kaffee
- **Proteine:** Eigelb

KAFFEE: KICKSTARTER ODER KILLER?

Ob Kaffee zur Entstehung einer Migräneattacke beitragen kann, darauf ist keine pauschale Antwort möglich. Während ihn der eine mit einem Schuss Zitrone als kleines SOS-Hausmittel gegen Migräne einsetzt, meiden andere koffeinhaltige Getränke (so auch Cola oder Energy-Drinks). Fakt ist, dass Kaffee-Vieltrinker aufmerksam sein sollten: Wenn Sie unter der Woche täglich mehrere Tassen trinken, an Wochenenden aber vergleichsweise wenig Koffein zu sich nehmen, sind wegen des „Entzugs" Migräneattacken nicht auszuschließen.

HORMONSCHWANKUNGEN BEI FRAUEN

Unterleibsschmerzen, spannende Brüste und Stimmungsschwankungen: Mit diesen Beschwerden sieht sich der Großteil der Frauen kurz vor oder während der Periode konfrontiert. Bei einigen kommen zusätzlich noch Migräneattacken hinzu. Grund dafür sind Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt, der sich während des Zyklus verändert. Experten vermuten, dass das weibliche Sexualhormon Östrogen maßgeblich an den Migräneattacken beteiligt ist: Kurz vor oder während der Menstruationsblutung fällt die Konzentration plötzlich stark ab – dies ist der Zeitpunkt, zu dem sich häufig eine Migräneepisode ankündigt.

Doch auch die Einnahme der Pille zur hormonellen Verhütung oder die sich ändernde Konzentration der Hormone während der Wechseljahre trägt zur Entstehung von Migräneschmerzen bei. Daher gehören hormonelle Schwankungen, die Frauen jedes Alters betreffen, zu den häufigsten Migränetriggern.

Seinen Zyklus beobachten – und mögliche Migränephasen kennenlernen

Die Behandlung von zyklus- oder hormonbedingten Migräneattacken bei Frauen sieht in erster Linie wie die einer normalen Migräne aus: Schmerzmittel oder spezielle Migränemittel wie Triptane können die Beschwerden lindern. Viele Frauen haben jedoch den Wunsch, selbst aktiv zu werden, damit sie der Erkrankung nicht in regelmäßigen Abständen erliegen und eine regelmäßige Medikamenteneinnahme möglichst vermeiden können.

Eine erste Option besteht darin, dass Sie Ihren Zyklus in einem Zykluskalender dokumentieren. So lernen Sie sich und Ihren Körper kennen. Wenn Sie wissen, in welcher Zeit Sie migränegefährdet sind, können Sie entsprechend reagieren: Planen Sie in diesen Tagen beispielsweise mehr Zeitfenster für Entspannung, Ruhemomente, Zeit an der frischen Luft oder Sport ein und hören Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse. Praktische Zykluskalender erhalten Sie bei Ihrem Frauenarzt oder als App für Ihr Smartphone.

MIGRÄNE UND DIE PILLE

Wer schon länger die Pille einnimmt, kennt sich unter Umständen bereits gut aus: Es gibt eine Vielzahl an Präparaten, die sich in der Zusammensetzung und Konzentration der enthaltenen Hormone unterscheiden – und damit teilweise für Patientinnen mit Migräne nicht infrage kommen. Während einige Präparate die Migräne verbessern können, begünstigen andere unter Umständen die Schmerzattacken. Wenn Sie unter Migräne (vor allem mit Aura) leiden, sollten Sie daher Ihre Möglichkeiten zur hormonellen Verhütung mit Ihrem Frauenarzt besprechen.

Eine weitere wichtige Sache: Wer raucht, übergewichtig ist oder einen hohen Blutdruck hat, kann häufiger eine Thrombose, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommen. Kommt eine Migräneerkrankung mit Aura hinzu, ist das Risiko für Schlaganfälle zusätzlich erhöht. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, mit dem Frauenarzt zu überlegen, ob nicht andere Verhütungsmethoden besser sind und wie Sie gesünder leben können. Ein Tipp: Sprechen Sie mit Ihren Familienmitgliedern darüber, ob es bereits Fälle mit Thrombosen gab – insbesondere mit Ihrer Mutter (während der Schwangerschaft oder Pilleneinnahme). Dies sind sehr wichtige Informationen für Ihren Frauenarzt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Patientinnen mit Migräne wissen, dass die Erkrankung sie unter Umständen ein Leben lang begleitet. In der sich in Planung befindlichen Broschüre „Kinderwunsch und Schwangerschaft" finden Sie Ihrer Situation entsprechende wertvolle Informationen zu hormoneller Verhütung, Kinderwunsch und Schwangerschaft.

ÄUSSERE EINFLÜSSE UND REIZE

Für viele Migräne-Betroffene ist es eindeutig: Der plötzliche Wetterumschwung bringt nicht nur Regen mit sich, sondern auch eine Migräneattacke. Zwar mag für einige Patienten individuell ein logischer Zusammenhang bestehen, eindeutig belegt ist er bisher jedoch nicht. Es gibt einige Wetterbedingungen, für die vermutet wird, dass sie Migräneschmerzen begünstigen können. Dazu gehören unter anderem Luftdruckänderungen wie beim Wechsel von Tief- auf Hochdruckwetter oder wenn innerhalb eines Tages die Durchschnittstemperatur um mehr als fünf Grad Celsius ansteigt.

Am Wetter können wetterfühlige Migräne-Betroffene leider nichts ändern, jedoch gibt es kleine Tricks, die Ihnen akut oder auch längerfristig helfen können:

- Plötzliche Warm-Kalt-Wechsel vermeiden: Dies kann beispielsweise die Klimaanlage im Auto oder Büro betreffen. Achten Sie darauf, die Temperaturen langsam zu verringern oder zu steigern.

- Temperaturwechsel trainieren: Empfindliche Menschen können ihren Kreislauf mit Bewegung an der frischen Luft, Sauna, Kneippgängen und Wechselduschen stärken. So gewöhnen Sie den Körper auch an Temperaturschwankungen und härten ihn ein Stück weit ab.

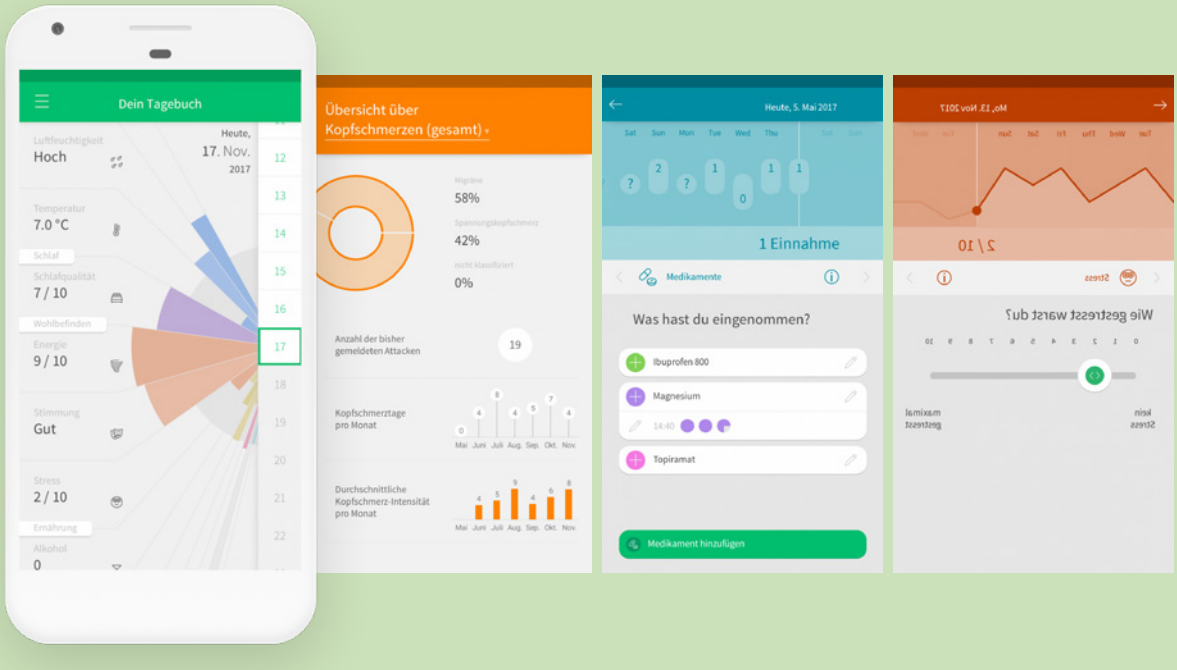
- Urlaubsziele vorausschauend wählen: Suchen Sie sich im Vorfeld ein Reiseland aus, das nach Möglichkeit stabile klimatische Verhältnisse oder gemäßigte Temperaturen hat. Auch Höhenwanderungen auf mehreren Tausend Höhenmetern können kritisch sein.

- Ausreichend Schlaf und Akutmedikamente: Ausgeruht lässt sich auch das fieseste Schmuddelwetter besser überstehen. Wenn Sie dennoch feststellen, dass sich in Ihrem Kopf ein Gewitter zusammenbraut, können Sie im Vorfeld Ihre Medikamente einnehmen. So besteht die größte Chance, dass Blitz und Donner an Ihnen vorbeiziehen.

MEDIKAMENTENEINNAHME DOKUMENTIEREN: HILFE DURCH EIN MIGRÄNETAGEBUCH

Um herauszufinden, welche Faktoren bei Ihnen eine Migräneattacke begünstigen oder auslösen, kann es hilfreich sein, ein Migränetagebuch zu führen. Wer an etwas wie „Liebes Tagebuch, heute habe ich dieses oder jenes gegessen" denkt, liegt nicht ganz falsch: Je ausführlicher Sie Ihren Tagesablauf oder Ihre Gewohnheiten dokumentieren, desto besser kann Ihnen langfristig geholfen werden – so wie einem das Aufschreiben seiner Probleme in ein Tagebuch helfen kann, schwere Zeiten zu überwinden und Lösungen zu erarbeiten.

Es gibt unterschiedlichste Migränetagebücher: digitale oder in Papierform. Sie wissen am besten, was zu Ihrem Lebensstil passt. Festgehalten werden unter anderem Häufigkeit, Intensität und Dauer der Kopfschmerzen sowie Medikamenteneinnahme, aber auch



Rahmenbedingungen wie Stresslevel oder das Wetter. Dies unterstützt Ihre individuelle und gezielte Behandlung und kann darüber hinaus einem Medikamentenübergebrauch vorbeugen. Die digitalen Formate des Migränetagebuchs können Ihnen auch den Verlauf der Erkrankung grafisch darstellen, sodass sich womöglich ein Kopfschmerzmuster erkennen lässt. Diese Informationen können im nächsten Arztgespräch nützlich sein.

Keine Macht den Triggern – was Sie sonst noch tun können

Wer bereits seine verwundbaren Stellen kennt, sucht vielleicht nach neuen Ansätzen, um sich durch die Migräne weniger angreifbar zu machen. Einige Tricks lassen sich verhältnismäßig leicht im Alltag umsetzen, andere brauchen etwas mehr Zeit und Geduld. Auch wenn Sie gelegentlich das Gefühl überkommt, dass Sie auf der Stelle treten oder auch Rückschläge in Kauf nehmen müssen: Verlieren Sie nicht den Mut, denn es lohnt sich weiterzumachen und beispielsweise von Ihrem Arzt weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen oder Behandlungsalternativen zu entdecken.

TIPPS FÜR GESUNDEN SCHLAF

Vielen Migräne-Betroffenen ist bekannt, wie wichtig ein geregelter Tagesablauf und ausreichend Schlaf für ihr Wohlbefinden sind. Für die meisten Menschen sind sechs bis acht Stunden Nachtruhe optimal. In dieser Zeit ruhen wir augenscheinlich zwar vollkommen, aber viele Prozesse des Körpers laufen auf Hochtouren: Das Gehirn verarbeitet den Tag und Zellen und Gewebe werden erneuert. Sie können Ihren Körper für einen erholsamen Schlaf und zur Vorbeugung von Migräneattacken bestmöglich unterstützen, wenn Sie Folgendes berücksichtigen:

- Halten Sie stabile Schlaf-Wach-Rhythmen ein, indem Sie möglichst immer zu ähnlichen Zeiten aufstehen und auch ins Bett gehen – auch an Wochenenden oder Feiertagen. Damit unterstützen Sie Ihren Biorhythmus.

- Bereiten Sie sich auf die Nachtruhe vor: Das kann durch eine Tasse Tee, eine warme Milch mit Honig oder ein paar Seiten lesen sein. Kleine Rituale helfen uns, vom Tag abzuschalten.

- Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine anregenden Lebensmittel wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und Alkohol zu sich.

- Wenn es sich mit Ihrer Tätigkeit vereinbaren lässt, versuchen Sie Sporteinheiten auf eine Startzeit zwischen 16 und 18 Uhr zu legen, um nach 18 Uhr keine körperliche Anstrengung mehr zu haben.

- Schalten Sie Fernseher, Handy, Tablet & Co aus. Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Rückzugsort, in dem elektronische Medien keinen Platz haben. Schränken Sie deren Nutzung am Abend nach Möglichkeit soweit es geht ein, denn das künstliche Licht hält uns wach.

- Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, ruhig und dunkel. 16 Grad Celsius sind zum Schlafen optimal.

NEUEN WEG GEHEN STATT ALTEM TROTT FOLGEN

Während dem einen ein Heißgetränk am Morgen oder eine Einheit Frühsport den Start in den Tag erleichtert, braucht der andere gegen das Tief am Nachmittag einen Kaffee und was Süßes. Dies zeigt: Kleine Rituale und Gewohnheiten sind elementarer Teil unseres Lebens. Viele trinken auch gerne zum Abschalten am Abend ein Glas Wein oder ein Bier. Damit gibt es Gewohnheiten, die hilfreich sind, aber auch solche, die schaden können.

Einmal angewöhnt, ist es schwer, die eine oder andere Marotte wieder abzulegen. Für Menschen mit schwerer Migräne können sich hinter bestimmten Gewohnheiten jedoch Migränetrigger verbergen. Daher ist es wichtig, dass Sie die eine oder andere Ihrer Gewohnheiten hinterfragen und gegebenenfalls ablegen.

Aber wie lassen sich unliebsame Angewohnheiten am besten abstreifen? Da es für uns einfacher ist, etwas Neues einzuführen und nicht das Bisherige von heute auf morgen zu streichen, ist dies ein guter Weg. Bei dem Wein oder Bier am Abend kann dies zum Beispiel eine Kanne Tee sein. Ein vielfältiges Teesortiment auszutesten kann dabei genauso viel Genuss bereiten, wie sich durch unterschiedliche Rotweine zu probieren.

Bei größeren Zielen, wie einer gesünderen Ernährung, Gewichtsabnahme oder Rauchstopp, hilft es, wenn Sie Ihr Vorhaben in kleine Schritte unterteilen und mit kleineren Selbstbelohnungen verbinden. Feiern Sie auch kleine Erfolge beziehungsweise Etappenziele: Nehmen Sie zum Beispiel nicht die Körperwaage, um Ihre bisher verlorenen Pfunde zu erfassen, sondern messen Sie mit einem Maßband Bauch- oder Hüftumfang. Hier lassen sich unter Umständen viel schneller Erfolge erkennen und das motiviert weiterzumachen.

Vergrößern Sie die Abstände zwischen den Belohnungen und wählen Sie auch verschiedene Arten der Belohnung. Dabei kommt auch ein Besuch im Kino oder ein kleiner Wellness-Tag infrage. Wichtig ist, dass Sie diese Belohnungen nicht zu Ihrer neuen Gewohnheit werden lassen. Es hilft auch, sich selbst ein wenig auszutricksen: Wer nicht mehr rauchen möchte, sollte die Schachtel Zigaretten nicht dort hinlegen, wo er sie ständig sieht. Damit wird er nicht automatisch immer an sein Laster erinnert.

EIN STARKER SELBSTWERT UND ENTSPANNUNG

Zwar ist bei Migränepatienten die Veranlagung für die Schmerzen nicht zu verändern, aber das bedeutet bei Weitem nicht, dass sie dem Leid schutzlos ausgeliefert sind. Es gibt unterschiedliche und effektive Methoden, Migräneattacken die Stirn zu bieten. Und auch, wenn sie bereits ausgebrochen sind, gibt es Möglichkeiten, die Beschwerden in Schach zu halten. Dazu gehört unter anderem, auf sich und seine Bedürfnisse zu hören und Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung parat zu haben.

Selbstsicher der Migräne Herr werden

Manche Menschen meistern auch belastende Situationen mit Optimismus und Humor und vergessen dabei nicht, dankbar für das Schöne im Leben zu sein. Auch die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen, oder die Lust, das eigene Leben mutig, kreativ und lösungsorientiert in die eigene Hand zu nehmen, zeichnen sie aus. Wer sich durch seinen wiederkehrenden Migräneschmerz in diesen Fähigkeiten gehemmt sieht, dem sei gesagt: Wenn Sie möchten, können Sie der Migräne mit diesen Eigenschaften entgegentreten. Alleine Ihr Entschluss, für sich selbst mehr da zu sein, verdeutlicht, dass Sie Ihr Leben aktiv gestalten möchten – statt es durch die Migräne beherrschen zu lassen.

Mithilfe des sogenannten Selbstsicherheitstrainings bauen Sie nicht nur diese Fähigkeiten aus, sondern lernen auch, für Ihre Rechte einzustehen und Grenzen aufzuzeigen. In Trainingsprogrammen lernen Sie, Ihr Leben mit Gelassenheit und Ruhe zu leben. Damit Sie eine Grundgelassenheit entwickeln, wird unter anderem Folgendes trainiert:

- Die Fähigkeit, nein zu sagen
- Die Fähigkeit, jemanden um einen Gefallen zu bitten oder einen Wunsch zu äußern
- Die Fähigkeit, positive und negative Gefühle auszudrücken

Entspannt durch den Alltag

Es gibt eine Vielzahl an Entspannungstechniken, aber sie haben alle eines gemein: Sie helfen Ihnen, ausgeglichen und gestärkt dem Kopfschmerz entgegenzutreten. Durch bewusste mentale und körperliche Entspannung mit Atem- und Meditationsübungen lernen Sie, besser mit Ihrer Erkrankung und dem Triggerfaktor Stress umzugehen. Zu den Techniken gehören unter anderem:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Diese Methode wird auch Tiefenmuskelentspannung genannt. Hier werden nach und nach die Muskeln in jedem Teil des Körpers angespannt und danach bewusst wieder entspannt. Die Technik können Sie erlernen, indem Sie einen Kurs besuchen oder Online-Videoclips und Online-Audiodateien nutzen.

Autogenes Training: Bei dieser Methode konzentrieren Sie sich darauf, einzelne Körperteile zu spüren und gezielt zu entspannen. Mit der Zeit können Sie lernen, auch unwillkürliche Körperfunktionen wie beispielsweise die Atmung zu beeinflussen und dadurch eine tiefe körperliche Entspannung zu erreichen. Für diese Technik gibt es spezielle Kurse.

Biofeedback: Bei dieser Methode erfahren Sie, wie Ihr Körper auf Anspannung und Entspannung reagiert. Dazu werden Elektroden am Körper angebracht, die Signale wie die Muskelspannung, den Puls oder die Hirnströme erfassen. Auf einem Bildschirm oder Messgerät wird sichtbar, wie sich die Signale durch Muskelentspannung oder mithilfe bestimmter Gedanken beeinflussen lassen. Wenn Sie Interesse an dieser Methode haben, sprechen Sie Ihren Arzt an. Akupressur, Yoga oder Thai Chi sind ebenfalls gute Entspannungsmethoden. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Für Ihr Entspannungstraining sollten Sie sich jeden Tag mindestens 15 Minuten Zeit nehmen und es fest einplanen.

Tipps für unterwegs

Der Urlaub wird nicht umsonst als die schönste Zeit des Jahres bezeichnet und wird daher auch gerne von langer Hand geplant. Reisen geben uns ein Gefühl der Freiheit, lassen uns wertvolle Erinnerungen sammeln und schenken Lebensqualität. Damit Sie Ihre Vorfreude nicht durch die Unberechenbarkeit von Triggern und Ihrer Migräneerkrankung trüben lassen, berücksichtigen Sie ein paar Tipps zu Planung, Anreise und langen Autofahrten.

Zeit einplanen
Verschiedenste Besorgungen vor Reiseantritt, Kofferpacken, Anreise zum Flughafen – wer einmal überschlägt, wie viel Aufwand und Zeit für die Vorbereitung des Urlaubs anfällt, merkt schnell, dass hier durch Stress die nächste Migräneattacke ausgelöst werden kann. Planen Sie daher genug Puffer ein. So sind Sie auch für den Fall der Fälle gerüstet und können alles in Ruhe angehen. Dazu gehört es auch, sich vor Ort Zeit zu geben, damit Sie sich an die örtlichen Wetterverhältnisse gewöhnen, einen Jetlag überwinden und Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus anpassen können.

Helferlein im Gepäck
Je nachdem, wo Sie hinreisen, sollten Sie ausreichend Medikamente dabeihaben. Nehmen Sie, neben Triptanen und Schmerzmitteln, auch ein Arzneimittel gegen Übelkeit (Antiemetikum) mit. Die Medikamente verstauen Sie am besten im Handgepäck. So haben Sie in der akuten Situation stets Hilfe parat – auch dann, wenn Ihr Koffer ungeplant verloren geht oder verspätet ankommt. Wenn Sie lärm-, licht- und sonnenempfindlich sind, denken Sie unter anderem an Ohrenstöpsel, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung.

Pausen zur Erholung
Wenn Sie mit dem Auto oder Wohnmobil reisen, legen Sie ausreichend Pausen ein, damit Sie sich zwischendurch ausstrecken und lockern können. Verplanen Sie Ihre Urlaubstage nicht komplett, damit Sie sich an „freien" Tagen ohne Programm entspannen und treiben lassen können.

Lange Autofahrten und Migräne
Einige Migräne-Betroffene leiden während einer Migräneattacke auch unter Schwindel oder Schläfrigkeit. Gerade in Bezug auf lange Autofahrten im Urlaub oder am Wochenende kann dies zum Problem werden. Haben auch Sie mit diesen Beschwerden zu kämpfen und eine lange Autofahrt steht an, setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie jemand anderes die Fahrt übernehmen. Ihre Mitreisenden werden Verständnis haben, wenn Sie ihnen erklären, dass es Sie zu sehr stresst und Sie niemanden gefährden möchten. Dafür sind Sie ein ausgezeichneter Beifahrer, der den Fahrer durch Navigation und Unterhaltung unterstützt.

Achtsam und aktiv durchs Leben gehen

Viele Migräne-Betroffene wissen: Es ist auf den unterschiedlichsten Ebenen schwierig, mit der Erkrankung im Alltag umzugehen. Ob im Berufsleben, der Uni oder Schule, bei Verabredungen oder dem anstehenden Urlaub: Man wartet manchmal nur darauf, dass sich der ungebetene Gast wieder im Kopf einquartiert und damit das Leben für einige Tage auf den Kopf stellt.

So schwierig es auch manchmal sein kann: Lassen Sie sich nicht unterkriegen und bleiben Sie optimistisch. Indem Sie Ihren Migränetriggern auf den Grund gehen und Strategien entwickeln, sie zu vermeiden oder zu vermindern, sind Sie auf einem guten Weg, der Erkrankung Herr zu werden. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse und haben Sie kein schlechtes Gewissen, Nein zu sagen, wenn es Ihnen guttut.

Wenn sich trotz aller Bemühungen die Häufigkeit Ihrer Migräneattacken nicht reduzieren lässt, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt kontaktieren. Er kann Sie beraten und unter Umständen Ihre Migränetherapie anpassen. Sie könnte dann dem Ansatz der sogenannten multimodalen Therapie folgen. Hier kombiniert der Arzt verschiedene Therapiemethoden, die eng aufeinander und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Auch über eine medikamentöse Migräneprophylaxe oder weitere moderne Therapieansätze nachzudenken, kann lohnenswert sein.

Weiterführende Informationen zu Themen rund um die Migränetherapie finden Sie in der Broschüre „Mehr vom Leben – weniger Schmerz. Multimodale Therapiemöglichkeiten bei Migräne".

Tipps bei Migräne

Alkohol und Rauchen vermeiden

Regelmäßige Mahlzeiten

Ausdauersport

Persönliche Auslöser ermitteln

Sinnesreize reduzieren

Gezielt entspannen

Informieren Sie sich

Quellen

1 Darabaneanu S et al. Aerobic Exercise as a Therapy Option for Migraine: A Pilot Study. International Journal of Sports Medicine. 2011; 32 (6): 455–460.

2 Overath CH et al. Does an aerobic endurance programme have an influence on information processing in migraineurs? The Journal of Headache and Pain. 2014; 15: 11.

3 Varkey E et al. Exercise as migraine prophylaxis. A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia: an international journal of headache. 2011; 31 (14): 1428–1438.

Neurologen und Psychiater im Netz
Migräne: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.: www.dmkg.de
MigräneLiga e. V. Deutschland: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e. V.: www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.: www.dgss.org
SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de

Novartis-Broschürenservice
Rundum gut informiert! In unseren Migräne-Broschüren finden Sie kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen:
- Multimodale Therapieoptionen
- Soziale und arbeitsrechtliche Aspekte
- Psychische Belastung bei schwerer Migräne
- Vorbereitung auf Ihr Arztgespräch
- Ausbildung und Stdium

Diese Broschüren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene:
Migräne-Wissen: www.migraene-wissen.de

Rechtliche Hinweise
Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Broschüre auf eine beidgeschlechtliche Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind jeweils weibliche und männliche Personen gleichermaßen angesprochen.

Art.-Nr. 1074548 Stand: 06/2019
Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · www.novartis.de