

Leben mit Migräne – diese Tipps können helfen

06.10.2011, 10:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *DEUTSCHE GESUNDHEITSAGENTUR GmbH & Co. KG*



Migräne lässt sich zwar nicht heilen, man kann aber einiges tun, um die Anzahl und Schwere der Attacken zu reduzieren.

1. Erkennen Sie die Auslöser!

Betreiben Sie Ursachenforschung. Ob Wetterverhältnisse, Nahrungsmittel oder Lebensumstände, ein Migräne-Tagebuch hilft Ihnen, die so genannten Trigger (Auslöser) Ihrer Migräne herauszufinden.

2. Finden Sie den richtigen Rhythmus!

Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf. Schaffen Sie eine gewisse Routine, auf die Sie und Ihr Körper sich einstellen können. Vorausschauendes Planen vermeidet Hektik und Stress – häufige Ursachen von Migräne-Anfällen.

3. Hören Sie auf Ihre innere Uhr!

Ausreichend Schlaf ist wichtig, doch auch zu viel Schlaf kann Migräne auslösen. Achten Sie daher auf geregelte Schlafenszeiten.

4. Überprüfen Sie Ihr Essverhalten!

Ernähren Sie sich gesund und vor allem regelmäßig. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe zu sich nehmen. So schaffen Sie zusätzliche Freiräume im Alltag. Vermeiden Sie grundsätzlich jedes Zuviel an Fett, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol oder Nikotin. Lassen Sie sich zudem auf Lebensmittelunverträglichkeiten testen. Auch hier können sich Trigger verstecken. Trinken Sie 2-3 Liter täglich, um Ihren Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen.

5. In der Ruhe liegt die Kraft!

Suchen Sie sich ein Ventil zum Stressabbau. Entdecken Sie, welche Entspannungstechniken am besten zu Ihnen passen: Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga oder einfach Musik. Gönnen Sie sich Ruhephasen und planen Sie diese fest ein.

6. Meiden Sie Extremsituationen!

Sogar für Menschen, die nicht an Migräne leiden, gilt, dass alles, was man in seinem Leben zu extrem handhabt, dem

Körper schaden kann. Migräniker sollten daher umso mehr extreme Situationen meiden. Ob Alkoholexzesse, einseitige Fastenkuren, durchfeierte Nächte, Lärmbelästigung, unnötige Stress-Situationen oder sogar übermäßige Sonnenbäder: Solche Extremsituationen rächen sich bei Migräne-Patienten und sollten nur in Maßen erfolgen, damit Sie sich und ihren Körper nicht überfordern.

7. Bewegen Sie sich!

Schaffen Sie einen körperlichen Ausgleich durch sportliche Aktivitäten. Vor allem leichter Ausdauersport wie Walken, Rad fahren oder Schwimmen wirkt vorbeugend. Das Ganze am besten im Freien, um Sauerstoff zu tanken.

8. Räumen Sie Ihr Leben auf!

Fragen Sie sich, was Ihnen gut tut und was nicht. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele und finden Sie heraus, welche Bedürfnisse Sie haben. Trennen Sie sich von Lasten und Belastungen. Überdenken Sie Ihre Ansprüche und Erwartungen an sich selbst. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und lernen Sie, auch mal Nein zu sagen.

9. Finden Sie die richtige Einstellung!

Bekennen Sie sich zu Ihrer Krankheit und stehen Sie zu Ihren Problemen. Seien Sie davon überzeugt, dass man Ihnen helfen kann.

10. Nicht still leiden – holen Sie sich Rat!

Bleiben Sie mit Ihren Schmerzen nicht alleine. Migräne gehört in ärztliche Behandlung, da nur so ein auf den Einzelfall abgestimmtes Behandlungskonzept erstellt werden kann und bei Bedarf weitere medizinische Untersuchungen durchgeführt werden können. Es gibt zahlreiche Therapieansätze, die nach ärztlicher Diagnosestellung und Beratung zum Teil auch mit Arzneimitteln der Selbstmedikation weiter behandelt werden können.

11. Wenn die Migräne diagnostiziert ist und es schnell gehen muss ...

Die Migräne kommt, wann sie will – und oft zu den unpassendsten Zeiten. Jetzt benötigt man schnelle, unkomplizierte Hilfe. Rezeptfrei gibt es neben Dolormin® Migräne ab sofort Dolortriptan® bei Migräne mit dem Wirkstoff Almotriptan, der zur Wirkstoffgruppe der Triptane gehört. Diese sind in Deutschland ausschließlich zur Behandlung von Migräne-kopfschmerzen und deren Begleitscheinungen zugelassen und wirken gezielt auf die Blutgefäße der Hirnhaut ein. Sie verengen erweiterte Blutgefäße, hemmen Entzündungsvorgänge, die die typischen Symptome der Migräne verursachen und vermindern die Weiterleitung des Migränekopfschmerzes an das Schmerzzentrum. So können Sie sich schnell, lang anhaltend und schonend von Migränesymptomen befreien. Bereits nach 30 Minuten kann der Migränekopfschmerz gelindert werden und auch Begleitscheinungen wie Lichtempfindlichkeit und Übelkeit klingen ab.

Mehr zu Johnson & Johnson Consumer Health Care Germany unter www.jnjgermany.de

Portrait

Dolormin® und Dolortriptan® sind im Vertrieb der Johnson & Johnson GmbH. Das Unternehmen ist die deutsche Tochter des gleichnamigen globalen Konzerns. Mit rund 114.000 Mitarbeitern in mehr als 250 Firmen zählt Johnson & Johnson zu den weltweit größten Unternehmen der Gesundheitsfürsorge. Die Unternehmensphilosophie ist bei Johnson & Johnson von einem starken Leitmotiv geprägt – der Kultur der Fürsorge. Das Statement of Caring fasst dieses Selbstverständnis in Worte: „Für die Welt sorgen...beim Einzelnen beginnen©“. Grundlegend für die Entwicklung der Angebote sind die Zusammenarbeit mit Experten und das eigene Engagement in der Forschung. Mit den Geschäftsfeldern Consumer Health Care, Pharma und Medical setzte der 1886 gegründete Konzern 2010 weltweit rund

61,6 Mrd. US-Dollar um. In Deutschland ist das Unternehmen im Bereich Consumer Health Care mit einer Vielzahl bekannter Marken vertreten, unter anderem o.b.[®], Carefree[®], Penaten[®], bebe Young Care[®], Listerine[®], Dolormin[®], Nicorette[®] oder Compeed[®].

News-ID: 576323 • Views: 1349 (Stand: 11.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/576323/Leben-mit-Migraene-diese-Tipps-koennen-helfen.html>