

- 
- Alkohol
 - Schokolade
 - Käse
 - Diät
 - Entspannung am Wochenende
 - Langes Schlafen
 - Änderung des normalen Tagesablaufes
 - Urlaubsbeginn oder -ende
 - Reisen/Zeitverschiebung
 - Klimawechsel
 - Wetterumschwung
 - Saunen
 - Stress
 - Menstruation

Sie möchten noch mehr wissen? Eine komplette Übersicht über die bekannten „Trigger-Faktoren“ können Sie auf der hinteren Umschlag-Seite anfordern.

Was kann ich gegen meine Migräne tun?

Viele Migräne-Patienten umgehen ihre persönlichen Auslöse-Faktoren mit Erfolg. Trotzdem tritt auch bei ihnen früher oder später wieder eine Attacke auf. Dann ist eine gezielte Akutbehandlung der Schmerzen und Begleiterscheinungen gefragt. Folgende Verfahren und Behandlungsmethoden haben sich bei akuten Migräne-Attacken bewährt.

Dunkelheit, Ruhe, Schlaf: Die nichtmedikamentöse Behandlung

Viele Patienten ziehen sich bei einer Attacke am liebsten in einen abgedunkelten, ruhigen Raum zurück, vielen hilft Schlaf. Auch ein kühlender Wickel oder Eisbeutel auf der Stirn oder eine sanfte Massage von Gesicht oder Kopfhaut können schmerzlindernd wirken.

In Maßen hilfreich: Schmerzmittel

Die Wahl der Behandlung hängt vom Schweregrad der Schmerz-Attacke ab. Einige Patienten behandeln leichtere Beschwerden mit rezeptfreien


Schmerzmitteln (Analgetika) wie ASS, Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen. **Doch Vorsicht:** Bitte besprechen Sie auch die Einnahme rezeptfreier Schmerzmittel unbedingt mit Ihrem Arzt! Zu oft eingenommen, können diese Mittel ernsthafte Nebenwirkungen oder gar Medikamenten-Kopfschmerz verursachen.

Geht Ihre Migräne-Attacke mit Übelkeit und Erbrechen einher, sollten Sie – noch vor dem Schmerzmittel – ein Medikament gegen diese Beschwerden einnehmen. Präparate mit den Wirkstoffen Metoclopramid oder Domperidon sind hierfür besonders geeignet. Ihr Körper kann das Kopfschmerzmittel so besser aufnehmen.

Maßgeschneidert für Migräne: Die Triptane

Die Triptane wurden eigens zur Behandlung der Migräne entwickelt und bilden eine völlig neue und kraftvolle Substanzklasse. Triptane wirken deutlich besser als andere Migräne-Mittel und sind auch verträglicher.*

* Hans-Christoph Diener, Migräne: Taschenatlas spezial, Stuttgart, New York, 2002, S. 28



Rechtzeitig eingenommen bessern sie nicht nur den Kopfschmerz, sondern auch die sonstigen Begleiterscheinungen. Deshalb empfehlen führende europäische Kopfschmerz-Spezialisten die Triptane heute als Mittel der Wahl für die Migräne-Therapie.

Sie sind schon in Migräne-Behandlung und möchten testen, wie zufrieden Sie damit sind? Auf der hinteren Umschlag-Seite finden Sie einen entsprechenden Test.



Dazu Katja Flint:

„Ihr Arzt kann Ihnen – je nach Schwere Ihrer Beschwerden – höher oder niedriger dosierte Triptane verschreiben. Ganz so wie es Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.“



Migräne-Mittel der Wahl: die Triptane

Gegen mittelschwere und schwere Migräne-Attacken sind Triptane Mittel der Wahl. Klinische Studien zeigen, dass Triptane bei akuten Migräne-Attacken besser wirken als alle anderen bekannten Substanzen: 70 % der mit Triptanen behandelten Patienten haben innerhalb von 2 Stunden deutlich weniger Schmerzen, bei 30 % von ihnen verschwinden die Kopfschmerzen in diesem Zeitraum dank der Triptane sogar vollständig.*

Sie sollten Ihr Triptan idealerweise einnehmen, sobald die Kopfschmer-

zen einsetzen. Aber anders als rezeptfreie Medikamente wirken Triptane auch zu einem späteren Zeitpunkt während der Migräne-Attacke. Gleichzeitig lindern sie typische Begleitsymptome wie z. B. die Übelkeit schnell und nachhaltig. Neuere Triptane können schon innerhalb von 30 Minuten nach Einnahme der Tablette* wirken und Patienten können bereits 2 Stunden nach der Einnahme wieder arbeiten oder anderen Tätigkeiten nachgehen.**

* Ferrari et al., Cephalalgia 2002

** Hartmut Göbel, Kopfschmerzen und Migräne – Leiden, die man nicht hinnehmen muss, Berlin, Heidelberg 1998, S. 223

Wie beuge ich vor?

Sie können Migräne-Attacken vorbeugen, auch ohne Medikamente. Wer ein gesundes Leben führt, hat schon viel erreicht. Wenn Sie Ihre Migräne-Auslöser gut kennen und entschlossen meiden, sind die Schmerz-Attacken deutlich seltener und weniger heftig.

Sport, viel Schlaf und keine Hektik!

Das Risiko einer Schmerz-Attacke können Sie auch durch andere Strategien senken. Gut ist, was alle Menschen beherzigen sollten – zum Beispiel regelmäßig und ausreichend zu schlafen oder Genussgifte wie Nikotin oder Koffein zu meiden. Auch Ausdauersport kann helfen: Jogging, Schwimmen und Radfahren wirken sich günstig aus, sofern Sie die Sportart regelmäßig und ohne übertriebenen Leistungsdruck ausüben.

Stress ist ein wichtiger Migräne-Auslöser: Was im heutigen Berufsalltag gang und gäbe ist, bereitet

Patienten mit Migräne oft heftiges Kopfzerbrechen. Umso wichtiger ist es, mit dem alltäglichen Stress richtig umzugehen. Gute Erfahrungen sammeln Migräne-Patienten in dieser Hinsicht mit Entspannungsübungen nach Jacobson, Stressbewältigungs- oder autogenem Training.

Allerdings müssen Sie diese Verfahren mit einem gewissen Zeitaufwand regelrecht erlernen und trainieren. Doch es lohnt sich: Spätestens dann, wenn Sie das eigene Leben nicht länger den Schmerzen überlassen, sondern selbst in die Hand nehmen.

Mit Medikamenten vorbeugen.

Auch mit speziellen Medikamenten können Sie Migräne-Attacken vorbeugen. Leiden Sie besonders häufig unter Migräne oder haben Sie dabei extrem starke und lang andauernden Schmerzen? Dann sollten Sie über eine medikamentöse Vorbeugung nachdenken.



Eine medikamentöse Migräne-Vorbeugung sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen:

- bei mehr als 3 Attacken pro Monat,
- bei Attacken, die üblicherweise länger als 48 Stunden dauern,
- wenn Sie auf die Akut-Behandlung nicht gut ansprechen,
- wenn die Akut-Behandlung bei Ihnen sehr starke Nebenwirkungen hervorruft oder
- wenn Sie Ihre Attacken als unerträglich empfinden.

Die medikamentöse Vorbeugung ist dann erfolgreich, wenn Häufigkeit, Intensität und Dauer der Anfälle um mindestens die Hälfte abnehmen.

Die Auswahl der besten vorbeugenden Medikamente ist schwierig; ein-

gesetzt werden z.B. Betablocker, Gabapentin, Amitriptylin, hoch dosiertes Vitamin B2, Magnesium oder Pestwurzelextrakte. Ihr Arzt berät Sie über die für Sie geeigneten Möglichkeiten.

Die medikamentöse Vorbeugung sollte laufend von Arzt und Patient kontrolliert werden. So lässt sich sicherstellen, dass das Medikament tatsächlich über einen längeren Zeitraum und ohne Unterbrechung eingenommen werden kann.

Bei menstruell bedingter Migräne kann auch eine Kurzzeit-Prophylaxe in Frage kommen; die betroffenen Frauen nehmen die Medikamente monatlich kurz vor und während der Menstruation.

Leiden Sie unter hormonell bedingter Migräne und benötigen zusätzliche Informationen? Dann sollten Sie auf der hinteren Umschlag-Klappe unseren kostenlosen Newsletter „Menstruelle Migräne“ bestellen.

Einfach mal die Seele baumeln lassen ...

10 Tipps von Katja Flint für Migräne-Patienten

1. Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser!

Käse, Schokolade, Alkohol, Nikotin? Finden Sie Ihre persönlichen Auslöser und gehen Sie ihnen aus dem Weg! Ihr Kopf und Ihr Körper werden es Ihnen danken.

2. Immer locker bleiben!

Migräniker sind oft Perfektionisten, dagegen ist nichts einzuwenden. Aber lassen Sie auch mal locker und probieren Sie's mit Humor! Nicht nur Ihr Kopf, auch Ihre Mitmenschen werden es begrüßen.

3. Vorsicht mit Saunabesuchen!

Temperaturschwankungen können Attacken auslösen. Achten Sie darauf, ob Saunabesuche bei Ihnen Migräne auslösen!

4. Sport ist gesund!

Mit Ausdauersportarten wie

Jogging, Radfahren, Wandern oder Schwimmen können Sie Attacken vorbeugen. Sie verhelfen Ihnen aber auch zu einem gesunden Körper und sind ideal zum Entspannen. Vorsicht: Während einer Migräne-Attacke kann körperliche Bewegung die Beschwerden verstärken!

5. Gelassen läuft's.

Probieren Sie's mal mit Gemütlichkeit! Wenn Sie sich so die Attacke sparen, holen Sie die „verlorene“ Zeit locker wieder rein. Planen Sie Ihren Tagesablauf realistisch und nehmen Sie sich

nur vor, was Sie ohne Stress erledigen können.



6. Man muss auch mal „Nein“ sagen können ...

Lassen Sie sich nicht dazu drängen, Dinge zu tun, die Ihnen nicht liegen oder die Sie besonders stressen! Das setzt Sie nur unter Druck – und Ihren Kopf auch.

7. Behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei!

Wenn Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus ändern, kann das eine Migräne-Attacke auslösen. Auch wenn's noch so schwer fällt: Behalten Sie Ihren alltäglichen Rhythmus lieber auch am Wochenende bei!

8. Lassen Sie auch mal etwas liegen!

„Was Du heute kannst

besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Aber was zu viel ist, ist einfach zu viel! Denken Sie an sich und vermeiden Sie den Stress. Wenn Sie ausgeruht sind, klappt sowieso alles viel besser!

9. Denken Sie auch mal an sich!

In Ihrer Migräne-Behandlung geht es nur um Sie! Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes und bleiben Sie mit ihm in Kontakt. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse!

10. Einfach mal die Seele baumeln lassen ...

Falls Sie hier eine genaue Anweisung vermissen, dann sollten Sie gerade über diesen Tipp besonders intensiv nachdenken!

Die Tipps von Katja Flint gibt es auch als Merkkarte.

Bitte füllen Sie dazu die Postkarte auf der vorletzten Umschlag-Seite aus!

„Migräne erfolgreich im Griff“: die KATJA-FLINT-INITIATIVE

Noch immer ist die Migräne für viele Menschen eine unbekannte Krankheit. In der Bevölkerung herrscht ein regelrechter „Kopfschmerz-Analphabetismus“ (Hartmut Göbel). 4 von 5 Migräne-Patienten wissen nicht, dass ihre Kopfschmerzen eigentlich Migräne-Schmerzen sind.* Und fast 40 % von ihnen wurden noch nie wegen Kopfschmerzen behandelt. Viele denken, dass Ärzte ihnen bei Kopfschmerzen ohnehin nicht helfen können.

Auch die Schauspielerin Katja Flint ist von Migräne betroffen. Seit vielen Jahren kennt sie die Ängste, die Schmerzen und die Hilflosigkeit, die mit der Migräne einhergehen. Lange Zeit probierte Katja Flint alles Mögliche aus – ohne Erfolg. Endlich fand sie zusammen mit ihrem Arzt eine Migräne-Behandlung, die ihr

wirklich hilft. Heute hat Katja Flint ihre Migräne erfolgreich im Griff.

Katja Flint möchte diese positive Erfahrung an Betroffene weitergeben. Als Gründerin und Botschafterin der KATJA-FLINT-INITIATIVE gegen Migräne engagiert sich die Schauspielerin für Menschen mit Migräne: „Unser Ziel ist es, allen Betroffenen Mut zu machen. Denn Sie können selbst etwas gegen ihre Erkrankung tun!“

Die KATJA-FLINT-INITIATIVE gegen Migräne informiert über die Migräne und die besten Behandlungstipps. Damit die Migräne nicht länger unberechenbar bleibt und die Lebensqualität von Millionen Menschen mindert. Die KATJA-FLINT-INITIATIVE hilft auch Ihnen, die Migräne dauerhaft in den Griff zu bekommen!

Interessieren Sie sich für Katja Flint und die KATJA-FLINT-INITIATIVE? Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.migraene-online.de

* Hartmut Göbel, Kopfschmerzen und Migräne – Leiden, die man nicht hinnehmen muss, Berlin, Heidelberg 1998, S. 105

Wie helfe ich mir selbst?

Literatur & Links



Literatur

- Hans-Christoph Diener, Migräne: Taschenatlas spezial, Stuttgart, New York, 2002
- Hartmut Göbel, Kopfschmerzen und Migräne – Leiden, die man nicht hinnehmen muss, Berlin, Heidelberg 1998

Links

<http://www.migraene-online.de>

Die KATJA FLINT-INITIATIVE der Pfizer GmbH bietet auf dieser Seite nützliche Tipps und Informationen für Migräne-Patienten.

<http://www.migraeneliga-deutschland.de>

MigräneLiga e.V. bietet Hilfe zur Selbsthilfe für Migränekranke.

<http://www.migraene-kopfschmerzen.de>

Hilfe von Fachleuten: Erfahrene Kopfschmerzexperten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, z.B. mit einem interaktiven Fragebogen!

<http://www.dmkg.de>

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft

<http://www.stiftung-kopfschmerz.de>

Was gibt es Neues aus der Wissenschaft zum Thema Kopfschmerz? Dieses Online-Magazin informiert Sie.

<http://www.schmerzlinik.de/> Schmerzlinik Kiel

Modellklinik für neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerztherapie in Kooperation mit der AOK Schleswig-Holstein und der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

<http://www.migraene-klinik.de>

Migräne-Klinik Königstein, eine Spezialklinik für Kopfschmerz-Patienten

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Migräne-Behandlung?

Diese Fragen sollten Sie sich stellen!

(Bitte ankreuzen)

Frage 1:

Setzt die Wirkung meines Medikaments innerhalb von 1 bis 2 Stunden ein?

ja nein

Frage 2:

Kann ich nach 2 Stunden wieder meinen alltäglichen Aktivitäten nachgehen?

ja nein

Frage 3:

Bin ich 24 Stunden nach Einnahme meines Medikaments noch immer kopfschmerzfrei?

ja nein

Frage 4:

Hilft mir das verordnete Medikament so gut, dass ich zusätzlich kein frei verkäufliches Schmerzmittel einnehmen muss?

ja nein

Zusätzlich nehme ich das Schmerzmittel

Auswertung:

Wenn Sie alle Fragen mit „ja“ beantwortet haben, können Sie mit Ihrer Migräne-Behandlung zufrieden sein. Falls Sie jedoch eine oder mehrere Fragen verneint haben, dann sollten Sie jetzt mit Ihrem Arzt über eine Verbesserung der Behandlung sprechen.

Benötigen Sie weitere Migräne-Informationen?

(Bitte ankreuzen)

Bitte schicken Sie mir die folgenden Migräne-Informationen kostenlos zu:

- „Mein Migräne-Pass“
- Merkarte „Migräne-Tipps von Katja Flint“
- Merkarte „Migräne-Auslöser“
- Broschüre „Migräne – das Feuer im Kopf“, Verlag Gruner + Jahr, Hamburg
- Newsletter „Menstruelle Migräne“

Bitte mit
0,45 Euro
freimachen

Bitte füllen Sie die Adressfelder vollständig aus, und schicken Sie diese Karte an die KATJA-FLINT-INITIATIVE gegen Migräne.

Vorname, Name

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

KATJA-FLINT-INITIATIVE

c/o Pfizer GmbH

Pfizerstraße 1

76139 Karlsruhe

Datenschutz-Hinweis: Mit der Speicherung meiner Daten bin ich einverstanden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ich kann mein Einverständnis jederzeit widerrufen.

DIE KATJA FLINT-INITIATIVE

Migräne erfolgreich im Griff

Pfizer GmbH
Pfizerstraße 1
76139 Karlsruhe
www.migraene-online.de



www.pfizer.de

