Fakt

Frauen sind häufiger betroffen als Männer: 12 bis 14 % aller Frauen haben Migräne, bei Männern sind es nur 8 %.

Der richtige Umgang mit Migräne

Stopp den Schm erz!

Kopfschmerzen sind ein Alltagsleiden, das beinahe jeder kennt. Mit der Intensität einer Migräne-Attacke sind sie jedoch nicht vergleichbar. **meinTV – magazin** steht Betroffenen mit Rat zur Seite.

In Deutschland leiden rund 10 % aller Bundesbürger unter Migräne. Im Gegensatz zu der weitläufig verbreiteten Meinung, es handle sich bei auftretenden Anfällen lediglich um „überdurchschnittlich starke Kopfschmerzen", ist Migräne eine ernstzunehmende neurologische Erkrankung. Für eine effektive Therapie muss jeder Patient auch auf das eigene Verhalten achten.

Ein regelmäßiger Tagesablauf beugt Migräneattacken vor.

Ein Kopfschmerz-Tagebuch führen

Von einer Migräneattacke spricht man, wenn sich die Krankheit durch einen sogenannten Trigger – ein bestimmter Auslöser – zeigt. Die Dauer eines Anfalls beträgt zwischen vier und 72 Stunden, wobei jeder Patient seine eigenen „Trigger" hat. **Betroffene sollten deshalb ein Anfalls-Tagebuch schreiben,** in dem sie festhalten, welche Situation dem Anfall vorausging. Als häufige Auslöser gelten unter anderem Stress, Überanstrengung sowie das Auslassen von Mahlzeiten. Führt man sein Anfalls-Tagebuch gewissenhaft, kann man künftige Attacken zwar nicht gänzlich verhindern, aber reduzieren.

Anfallsrisiko senken

Insbesondere ein geregelter Tagesablauf ist für Migränepatienten wichtig. Deshalb sollte man sich als Betroffener auch am Wochenende den Wecker stellen und zur gewohnten Zeit frühstücken – **danach ist es allerdings erlaubt, noch ein Nickerchen einzulegen.** Neben geregelten Essenszeiten fügt man seinem Wochenplan auch eine Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern hinzu. Und auch die innere Einstellung trägt entscheidend zur Häufigkeit von Anfällen bei: Wer eine größere Distanz zu unabänderlichen Ärgernissen aufbaut, lebt gesünder.

Gut geplante Pausen senken das Anfallsrisiko.

Fotos: AdobeStock / Subbotina Anna

Symptome beachten

Bei rund 30 % aller Betroffenen kündigt sich ein bevorstehender Migräneanfall bereits bis zu drei Tage vorher an, etwa **durch gesteigerte Aktivität, innere Unruhe und leichte Reizbarkeit.** Doch auch positive Dinge wie eine höhere Leistungsfähigkeit können ein Indiz sein – ebenso wie Heißhunger auf Süßes.

Lärmempfindlichkeit ist eine typische Begleiterscheinung.

Das liegt daran, dass der Körper kurz vor einer Attacke ein Energiedefizit hat – er verbraucht mehr Energie, als ihm zur Verfügung steht, weshalb er nach einem „Zuckerschock" verlangt. Lange Zeit bestand deshalb der Irrglaube, dass Schokolade ein Auslöser sein könnte – tatsächlich ist es anders herum: Die Migräne verursacht den Heißhunger. **Lebensmittel sind generell keine Trigger – mit Ausnahme von alkoholischen Getränken.**

Nützliche Hausmittel

Kommt es zu einem Anfall, kann man sich mit ein paar Hausmitteln Linderung verschaffen. Hoch im Kurs steht unter Betroffenen ein starker Kaffee, vorzugsweise Espresso, mit einem Spritzer Zitrone. **Diese Kombination sorgt für eine gute Durchblutung der Gefäße.** Ferner sollte man sich in einem abgedunkelten Raum ausruhen und Reizeinflüsse wie Licht oder Lärm vermeiden. Ein kalter Waschlappen lindert Schmerzen, da Kälte die Gefäße zusammenzieht. Zur Not greift man zu Ibuprofen und Paracetamol – besser ist allerdings ein individuelles Migräne-Medikament.

Die richtige Arznei

Bei der Wahl einer geeigneten Arznei ist der Wirkstoff entscheidend. Es existieren sieben verschiedene – welcher für den Patienten der richtige ist, ergibt sich aus der Behandlung des Arztes. **Wichtig ist, seinen Mediziner im Gespräch zu informieren, falls ein Medikament nicht anschlägt** – sonst kann der Körper eine Abwehr gegen potenziell wirksame Stoffe aufbauen. Zudem ist Homöopathie für manchen eine sinnvolle Ergänzung – ihre Wirksamkeit ist zwar nicht wissenschaftlich belegt, dennoch berichten einige Betroffene von Besserung.

Kohlenhydratreiche Nahrung wie Reis ist bei Migräne zu bevorzugen.

mein TV magazin

Runter damit!

So funktioniert die Tabletteneinnahme wie geschmiert

Viele Menschen haben Probleme damit, Tabletten und Kapseln herunterzuschlucken. Zum Glück gibt es einfache Tricks, die den Vorgang erleichtern.

Tabletten nimmt man mit minimum 50 ml Wasser ein.

❍ **Die Tabletten-Flaschen-Methode** sieht vor, dass man die Arznei auf die Zunge legt und die Öffnung einer PET-Flasche mit Wasser komplett mit dem Mund umschließt. Mit einem kurzen Saugen werden Wasser und Tablette geschluckt. Wichtig ist, dass keine Luft einströmt: Die Flasche muss sich zusammenziehen.

❍ **Bei der Vorwärts-Neige-Technik** wird die Kapsel zunächst auf die Zunge gelegt. Anschließend nimmt man einen mittelgroßen Schluck Wasser, beugt den Kopf nach vorne und schluckt beides. Viele machen den Fehler, den Kopf bei der Medikamenteneinnahme in den Nacken zu legen.

Arthrosebeschwerden lindern

Orthesen statt OP

Frauen müssen für Beruf und Familie oft den ganzen Tag auf den Beinen sein. Arthrose in den Kniegelenken kann die Bewegungsfähigkeit empfindlich einschränken.

Patientinnen, die unter sogenannter Gonarthrose leiden, können Job und Haushalt ohne Schmerzmittel kaum bewältigen. An eine Shoppingtour oder Rumtollen mit den Kindern ist nicht mehr zu denken. Oft scheint eine Operation unumgänglich. Doch es gibt Alternativen. In der aktuellen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie (DGOOC) wird auf die positiven Effekte von Entlastungsorthesen am Kniegelenk hingewiesen. Unter www.ossur.de/Unloader steht ein Blog mit Erfahrungsberichten bereit. Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Entlastungsorthesen, wie die „Unloader One" und „Unloader One Lite", Schmerzen lindern und Gelenksteifigkeit reduzieren können - ganz ohne Operation.

Fotos: Össur