So bekämpfen Sie lästige Kopfschmerzattacken

Endlich ohne pulsierende Schläfen durch den Tag

Migräne-Auslöser meiden

Kopfschmerzen hat jeder irgendwann mal zu beklagen – laut eigenen Angaben sind 60 % aller Deutschen hin und wieder von ihnen betroffen. Doch bei 200 verschiedenen Arten ist es oft nicht leicht, die Ursache abzuklären. Plagen einen die Schmerzen jedoch regelmäßig, kann man davon ausgehen, dass man unter Migräne leidet.

Habe ich Migräne?

Der größte Unterschied zwischen herkömmlichen Kopfschmerzen und einer Migräne ist die Art, wie sich die Attacken äußern: **Fühlen sie sich pulsierend und pochend an, ist ein Migräneanfall wahrscheinlich.** In der Regel dauert dieser zwischen vier und 72 Stunden an und tritt charakteristisch an nur einer Kopfseite auf – lediglich ein Drittel aller Betroffenen klagt über beidseitiges Schläfenpochen. Eine Migräneattacke kündigt sich im Normalfall bereits Tage zuvor an: durch Müdigkeit, Heißhunger, Konzentrationsschwäche oder eine erhöhte Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Die tatsächlichen Auslöser haben allerdings viele Gesichter.

Den Auslöser finden

Migräne ist nicht heilbar. Wer annimmt, betroffen zu sein, muss zunächst den sogenannten Trigger, also den Auslöser, herausfinden. **Das kann Stress, ein gestörter Hormonhaushalt, eine körperliche Überanstrengung oder auch das wechselhafte Wetter sein** – meist spielen mindestens zwei Faktoren eine tragende Rolle. Deshalb empfehlen Experten, ein Migräne-Tagebuch zu führen, in dem man festhält, wann es zur Attacke kam und was zuvor gemacht wurde. Das kann beim Arztbesuch im Nachgang entscheidend sein, denn

Bei Kopfschmerzen hilft ein Spaziergang an der frischen Luft, bei Migräne sollte man sich ausruhen.

Fotos: Pixabay; Freepik / Jgsawstocker / Nensuria / Bearfotos; Asiernomero; Fotolia / Alexander Raths / rh2010 / nelen.ru;

Plötzlicher Heißhunger auf Schokolade kann der Vorbote einer Migräneattacke sein.

mit seinem Mediziner stellt man einen Plan zur Vermeidung persönlicher Triggerfaktoren auf.

Im Rhythmus bleiben

Es gibt Maßnahmen, die man zur Vorbeugung ergreifen kann. Ein geregelter Tagesrhythmus ist besonders wichtig. Denn auch ein zu langer Schlaf, etwa am Wochenende, kann die Krankheit begünstigen. Bei mehr als drei Attacken pro Monat empfiehlt sich eine medikamentöse Behandlung – von Erfolg spricht man, wenn sich Dauer und Vorkommen der Attacken halbieren. Eine neuartige Methode, Migräne entgegenzuwirken, ist die Akupunktur. Diese wird von den Krankenkassen allerdings nicht bezahlt. **Eine Sitzung kostet zwischen 26 und 60 Euro, rund 15 sind nötig, um erste Ergebnisse zu erzielen.** Auch Entspannungsmethoden, z. B. Yoga, sind hilfreich, während Kraftsport eher kontraproduktiv wirkt, da die Fettverbrennung in den Muskeln zu lange nachwirkt. Ausdauersportarten wie Schwimmen und Joggen darf man dagegen getrost nachgehen – aber nur, wenn man die Schmerzgrenze nicht überschreitet. Trotz dem aktuellen Stand, dass Migräne unheilbar ist, haben Patienten Grund zur Hoffnung: **Derzeit wird ein neuer Wirkstoff namens Fremanezumab getestet.** Er ist der erste, der aktiv in den Krankheitsmechanismus eingreift, und könnte in wenigen Jahren zugelassen werden.

Drastische Entwicklung

Spender werden!

Organspenden nehmen weiter ab

Die Zahl gespendeter Organe befindet sich auf dem **tiefsten Stand seit 20 Jahren.** Im vergangenen Jahr konnten 2200 Organe erfolgreich transplantiert werden, während es sieben Jahre zuvor noch 4200 waren – beinahe das doppelte. Dabei nimmt die Anzahl derer, die neue Organe benötigen, nicht zuletzt wegen der immer weiter ansteigenden Lebenserwartung mehr zu als ab. Rund 10 000 schwer kranke Menschen warten in Deutschland derzeit auf neue Organe. Einen Spenderausweis kann man sich z. B. beim Arzt oder in der Apotheke holen. **Dieser muss lediglich ausgefüllt und im Portemonnaie sicher verstaut werden.**

Den Ausweis kann man auch unter www.organspende-info.de bestellen.

mein TV magazin

Nicht mehr aufwärmen!

Bleiben Essensreste übrig, sollte man darauf achten, welche Speisen man noch einmal aufwärmt.

✖ **Rote Beete und Spinat** sollten nicht mehr aufgewärmt werden – die Hitze kann den Nitratgehalt giftig werden lassen. Beim zweiten Aufwärmen können sogar krebserregende Stoffe entstehen.

✖ **Proteine in Eiergerichten,** gleich ob Rührei oder asiatische Nudeln, können noch einmal aufgewärmt zu Magenproblemen führen.

✖ **Pilze** lassen beim Aufbewahren schädliche Abbauprodukte entstehen. Sie sollten direkt nach der Zubereitung verspeist werden.

✖ **Kartoffeln** gehören bei Nichtverzehr nach dem Kochen sofort in den Kühlschrank. Denn sind sie erst einmal der Zimmertemperatur ausgesetzt, können Bakterien entstehen, die auch Mikrowellenstrahlung nicht abtöten können.

KURZ & KNAPP

GUT GENIEST
Nase nicht zuhalten

Ein kurioser Fall aus Großbritannien bestätigt, dass man sich beim Niesen nicht die Nase zuhalten sollte: Ein Mann tat genau das, wodurch ein gefährlicher Überdruck entstand, der seine Rachenwand zerriss. Gesundheit geht vor Höflichkeit!

ANTI-AGING
Grimassen ziehen

Eine ungewöhnlicher Art der Faltenbehandlung:

Wer seine Gesichtsmuskulatur täglich 30 Minuten lang beansprucht, indem er vor dem Spiegel z. B. Grimassen zieht, sieht nach 20 Wochen um bis zu drei Jahre jünger aus.

MEHR VITAMINE
Nahrungsergänzung

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat die empfohlenen Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel aufgestockt. So darf man von Vitamin D statt den bisherigen 5 ab sofort 20 Mikrogramm zusätzlich einnehmen. Bei Selen sind es statt 30 ab jetzt 45 Mikrogramm, bei Vitamin C 250 statt wie bisher 225 mg.