

# 10 Goldene Regeln für Migräne Patienten.

- 1 Vermeiden Sie die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln** an mehr als 10 Tagen, um damit einem Dauerkopfschmerz durch Medikamenten-Übergebrauch vorzubeugen.
- 2 Registrieren Sie sorgsam die Auslöser Ihrer Migräne-Anfälle.** Wichtig ist, dass Sie wissen, worauf Sie achten müssen, ganz gleich, ob es sich um bestimmte Nahrungsmittel handelt oder ob es um ungünstige Wetterverhältnisse oder Lebensumstände geht. Am Besten, Sie führen regelmäßig einen Migräne-Kalender.
- 3 Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten** - vermeiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süßigkeiten, Zitrusfrüchten, an Kaffee, Alkohol und Nikotin. Achten Sie auf regelmäßige und gesunde Essgewohnheiten.
- 4 Entspannen Sie sich in regelmäßigen Phasen** - mit autogenem Training, Yoga, Musik. Schaffen Sie einen körperlichen Ausgleich durch ein Hobby und dosierte sportliche Aktivitäten.
- 5 Hüten Sie sich vor übermäßigem Lärm** - setzen Sie sich keinen starken Licht- oder Sonneneinwirkungen aus.
- 6 Überprüfen Sie Ihre hohen Ansprüche und Erwartungen an sich selbst** und an andere. Setzen Sie diese nicht zu hoch an und sehen Sie auch mal über etwas gelassen hinweg.
- 7 Lernen Sie NEIN zu sagen!** Versuchen Sie stets psychische Belastungen, wie Sorgen, Verantwortung für alles, und Stress abzubauen. Überfordern Sie sich nicht.
- 8 Medikamentöse Prophylaxe** kann bei häufigen, länger anhaltenden Migräne-Attacken, also bei drei und mehr Anfällen im Monat, oder bei langanhaltenden Aura-Erscheinungen Ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Sprechen darüber Sie mit Ihrem Arzt.
- 9 Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers:** Bemühen Sie sich, herauszufinden, was der Schmerz Ihnen sagen will - und seien Sie davon überzeugt, dass man Ihnen helfen kann und helfen wird.
- 10 Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrer Erkrankung nicht allein stehen. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an** oder gründen Sie eine; wir sind an Ihrer Seite.

