Text in Leichter Sprache

Was ist Migräne?

Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel für Menschen mit Lernschwierigkeiten, damit sie Texte besser verstehen können. Es gibt eigene Regeln in Bezug auf Rechtschreibung, Grammatik, Satzbau und Ausdruck. An den Regeln haben Menschen mit Lernschwierigkeiten mitgearbeitet. Denn sie wissen selbst am besten, was sie in Bezug auf Sprache brauchen.

Besondere Regeln für Texte in Leichter Sprache sind zum Beispiel:
- zusammengesetzte Wörter werden mit Binde-Strichen voneinander getrennt
- Sätze können mit Bindewörtern beginnen
- schwierige Wörter sowie Fach- und Fremdwörter werden erklärt
- großes und klares Schriftbild

Texte in Leichter Sprache haben immer Bilder. Die Bilder helfen, den Text zusätzlich zu erklären. Außerdem können Menschen mit nur geringem Leseverständnis anhand der Bilder zumindest ahnen, worum es in dem Text geht.

Texte in Leichter Sprache sind immer geprüft, und zwar von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Erst wenn die Prüfer*innen sagen, dass sie alles in dem Text verstanden haben, handelt es sich um einen Text in Leichter Sprache.

Diese Texte werden mit einem bestimmten Symbol gekennzeichnet:

Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist ein Hilfs-Mittel
für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Für **Leichte Sprache** gibt es eigene Regeln.
Die Regeln sind Lese-Hilfen.
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten haben gesagt:
Das brauchen wir.
Damit wir Texte gut verstehen können.

Regeln für **Leichte Sprache** sind zum Beispiel:
- Zusammen-gesetzte Wörter werden mit Binde-Strichen getrennt.
- Schwere Wörter werden erklärt.
- Die Schrift ist groß.

Texte in **Leichter Sprache** haben immer Bilder.
Die Bilder helfen beim Verstehen.

Texte in **Leichter Sprache** sind immer geprüft.
Das Prüfen machen
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.
Wenn die Prüfer alles in dem Text verstanden haben:
Dann ist es ein Text in **Leichter Sprache**.

Für Texte in **Leichter Sprache** gibt es
ein bestimmtes Zeichen.
Das Zeichen sieht so aus:

Was ist Migräne?

Inhaltsverzeichnis

Was ist Migräne?	1
Welche Behandlung gibt es bei Migräne?	3
Wichtige Tipps für Menschen mit Migräne	4
Menschen mit Migräne sind nicht allein	7
Wir helfen Ihnen gerne!	8

Was ist Migräne?

Migräne ist eine besondere Form von Kopf-Schmerzen.
Meistens sind die Kopf-Schmerzen
nur in einer Kopf-Hälfte.
Aber:
Diese Kopf-Schmerzen sind sehr stark.
Viele Menschen mit Migräne
müssen sich dann hinlegen.

Die Schmerzen
- sind stechend oder klopfend oder trommelnd.
- werden bei Bewegung noch stärker.
- sind oft mehrere Stunden da.

Wenn die Migräne nicht behandelt wird:
Dann können die Schmerzen auch mehrere Tage da sein.

Viele Betroffene mögen kein Licht
bei einem Migräne-Anfall.
Und keine Gerüche oder Geräusche.
Vielen Betroffenen ist auch schlecht.
Sie ziehen sich in ein dunkles Zimmer zurück.
Sie wollen dann ganz alleine sein.

Eine Migräne ist eine Störung im Gehirn.
In schwerer Sprache heißt das:
Migräne ist eine neurologische Erkrankung.

Die Migräne-Kopf-Schmerzen gehen wieder weg.
Aber meistens kommen die Kopf-Schmerzen
immer wieder.
Man sagt auch:
Menschen mit Migräne bleiben immer empfindlich
für diesen Schmerz.

1 von 10 Menschen hat eine Migräne.
Oft wird die Migräne vererbt.
Bei Frauen kommt die Migräne öfter vor
als bei Männern.

Manche Menschen erleben vor den Kopf-Schmerzen
noch etwas anderes.
Zum Beispiel:
- Seh-Störungen
  Zum Beispiel Blitze vor den Augen.
- Sprach-Störungen
- Muskel-Schwäche
  Oder auch Lähmungen.

Diese Erlebnisse heißen in schwerer Sprache:
Aura
Eine Aura kann Angst machen.
Aber:
Die Aura geht auch wieder weg.
Spätestens nach 1 Stunde.

Die meisten Menschen mit Migräne
haben eine Migräne ohne Aura.
1 von 10 Menschen mit Migräne
hat eine Migräne mit Aura.

Welche Behandlung gibt es bei Migräne?

Bitte gehen Sie zum Arzt!
Wichtig ist:
Der Arzt muss sich gut mit Kopf-Schmerzen auskennen.

Es gibt viele gute Medikamente.
Aber:
Zu viele Medikamente sind nicht gut!
Wenn man zu viele Medikamente nimmt:
Dann hat man immer Kopf-Schmerzen.

Wenn eine Person sehr oft Migräne-Anfälle hat:
Dann gibt es besondere Medikamente.
Damit die Migräne nicht so oft kommt.
In schwerer Sprache heißt das:
Vorbeugende Behandlung

Zu einer vorbeugenden Behandlung gehören zum Beispiel auch:
- Entspannungs-Übungen
- gesunde Ernährung
- regelmäßiger Tages-Ablauf
- Ausdauer-Sport

Bitte fragen Sie Ihren Arzt!

Wichtige Tipps für Menschen mit Migräne

1. Wenn Sie nur wenig Kopf-Schmerzen haben:
Dann nehmen Sie bitte **kein** Schmerz-Mittel.
Wenn Sie zu viele Schmerz-Mittel nehmen:
Dann können Sie noch mehr Kopf-Schmerzen bekommen.
Das ist **nicht gut**:
Wenn Sie an mehr als 10 Tagen im Monat ein Schmerz-Mittel nehmen.

2. Bitte überlegen Sie bei jedem Migräne-Anfall:
Warum ist die Migräne genau jetzt gekommen?
Es gibt viele Möglichkeiten.
Zum Beispiel:
- Sie haben zu wenig getrunken.
- Sie haben etwas gegessen, was nicht gut für Sie ist.
- Das Wetter hat sich geändert.

Bitte schreiben Sie diese Sachen auf.

3. Hiervon sollten Sie nur wenig essen:
- Fett
- Süßigkeiten
- Zitrus-Früchte
  Das sind zum Beispiel Orangen und Zitronen.

Diese Getränke sollten Sie nicht so oft trinken:
- Kaffee
- Alkohol

Wenn Sie rauchen:
Dann hören Sie damit auf!

4. Bitte machen Sie jeden Tag
Entspannungs-Übungen.
Dafür gibt es viele Möglichkeiten.
Zum Beispiel Yoga oder Übungen mit Musik.
Fragen Sie Ihren Arzt.

Bitte bewegen Sie sich oft.
Am besten an der frischen Luft.
Wenn es möglich ist:
Dann machen Sie Ausdauer-Sport.
Zum Beispiel Laufen oder Fahrrad-fahren.

Machen Sie Sachen, die Ihnen gut tun.
Zum Beispiel Malen oder Basteln.

5. Das ist **nicht** gut für Sie:
- Zu viel Lärm,
- zu helles oder starkes Licht.
Dazu gehört auch zu viel Sonnen-Licht.

6. Sie dürfen auch Nein sagen!
Wenn Sie etwas nicht machen wollen:
Dann lassen Sie sich nicht über-reden.
Ein Beispiel:
Sie sollen mit Ihrer Nachbarin zu einer Ausstellung gehen.
Die Nachbarin hat keine Lust, alleine zu gehen.
Sie wollen aber nicht zu der Ausstellung.
Dann sagen Sie: Nein!

7. Bitte fragen Sie Ihren Arzt
nach einer vorbeugenden Behandlung.
Wenn Sie 3 oder mehr Migräne-Anfälle im Monat haben.

Oder:
Wenn die Aura bei Ihnen sehr lange dauert.

8. Bitte achten Sie auf Ihren Körper.
Ihr Körper kann Ihnen zeigen:
Diese Dinge tun mir nicht gut.
Davon bekomme ich Schmerzen.

Ihr Körper zeigt Ihnen auch:
Diese Dinge tun mir gut.

Menschen mit Migräne sind nicht allein

Wir sind von der MigräneLiga Deutschland.
Wir sind für Sie da!
Wir wissen:
Sie brauchen Menschen, die Ihnen helfen können.

Auf unserer Internet-Seite finden Sie
viele Adressen von
- Fach-Ärzten für Kopf-Schmerzen
- Schmerz-Kliniken

Diese Ärzte und Klinken haben viel Erfahrung
mit der Behandlung von Migräne.
Unsere Internet-Adresse ist:
www.migraeneliga.de

Das ist auch wichtig:
Viele Menschen mit Migräne treffen sich
in einer Selbsthilfe-Gruppe.
Die Menschen dort
haben die gleichen Schmerzen wie Sie.
Sie können sich gegenseitig unterstützen.

Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe
auch eine Selbsthilfe-Gruppe.
Bitte schauen Sie auf unserer Internet-Seite.
Dort gibt es eine Land-Karte.
Auf der Land-Karte finden Sie
alle Selbsthilfe-Gruppen in Deutschland.

Wir helfen Ihnen gerne!

MigräneLiga e.V. Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20
76829 Landau
Telefon: 06341-67 32 456
Fax: 06341-67 32 457
E-Mail: liga@migraeneliga.de
Internet: www.migraeneliga.de

Dieses Heft ist von:

LAG Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V.
Adresse: Kaiserstr. 42, 55116 Mainz
Postfach: Postfach 2965, 55019 Mainz
E-Mail: info@lag-sb-rlp.de
Internet: www.lag-sb-rlp.de

In Zusammenarbeit mit:

MigräneLiga e.V. Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20
76829 Landau
Telefon: 06341-67 32 456
Fax: 06341-67 32 457
E-Mail: liga@migraeneliga.de
Internet: www.migraeneliga.de

Die Übersetzung ist von:

Eule. Büro für leichte Sprache
Adresse: Kreuzstraße 3, 55268 Nieder-Olm
E-Mail: a.schade@zsl-mainz.de
Internet: www.zsl-mainz.de
Die Übersetzung ist geprüft von
der Eule-Prüf-Gruppe.

Das Heft ist gestaltet von:

JSCHKA Kommunikationsdesign
Internet: www.jschka.de

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© JSCHKA Kommunikationsdesign | www.jschka.de
aus der Bildergalerie „Leichte Sprache - Bilder“ der LAG Selbsthilfe RLP:
www.lag-sb-rlp.de/aktuelles/bildergalerie_leichte_sprache.html

Coverzeichnung von:
Lucia Gnant, Ehrenpräsidentin der MigräneLiga Deutschland

Das Logo ist von:

© Europäisches Logo für einfaches Lesen:
Inclusion Europe. Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Die **AOK-Gesundheitskasse** hat uns mit Geld unterstützt.
Damit wir dieses Heft drucken lassen konnten.
Herzlichen Dank!