

10 hilfreiche Tipps für Migräne-Betroffene



*Gemeinsam
sind wir stark!*

Die MigräneLiga

Unterstützung von Betroffenen für Betroffene

Die 1993 gegründete, bundesweite Patienten-Organisation informiert Betroffene und ihre Angehörigen über Migräne und die Therapie-Möglichkeiten. Sie organisiert Migräne-Symposien und Online-Seminare mit renommierten Experten. Dazu veröffentlicht sie Broschüren und Flyer sowie viermal jährlich das migräne magazin, das Mitglieder kostenlos erhalten. Der gemeinnützige Verein arbeitet dazu mit Medizinerinnen, Psychologinnen, Kliniken sowie Krankenkassen zusammen. Informationen bieten auch die Website www.migraeneliga.de sowie die Social Media-Kanäle Facebook, Instagram und LinkedIn.

Die MigräneLiga hat fast 100 lokale Selbsthilfegruppen sowie viele Online-Gruppen gegründet. Damit Migräne als häufigste neurologische Erkrankung in der medizinischen Versorgung und in der Gesellschaft wahrgenommen wird und Betroffene gut versorgt werden, sitzt sie in Gremien wie dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA).

Werde Mitglied bei der MigräneLiga und profitiere von zahlreichen Vorteilen:

Privatpersonen:	28 Euro
Rentner, Azubis, Schüler:	18 Euro
Juristische Personen (z.B. Firmen, Vereine, Kommunen):	180 Euro
Fördermitglieder:	3.000 Euro

Info: mitgliederverwaltung@migraeneliga.de



Hiermit erteile ich der Migräneliga e.V. Deutschland das nachfolgende SEPA-Lastschriftmandat:

Einzug des Jahresmitgliedsbeitrags von meinem unten aufgeführten Girokonto mittels Lastschrift (als kostengünstigste Variante). Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen kann.

Der Einzug des Jahresbeitrags erfolgt – bis auf Widerruf – jährlich zum 01.02. (oder dem darauf folgenden Bankarbeitstag). Erfolgt der Beitritt nach diesem Termin, wird der Mitgliedsbeitrag am 01. des auf den Beitritt folgenden Monats abgebucht.

Name der Bank: (Hinweis: Die IBAN finden Sie auf Ihrem Kontoauszug)

IBAN: BIC:

Name des Kontoinhabers (bitte in Druckbuchstaben):

Unterschrift des Kontoinhabers:

Meine SEPA-Mandatsreferenz wird mir beim ersten Beitragseinzug auf dem Kontoauszug mitgeteilt.

Institut: **Volksbank Heidelberg**; IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09, BIC: GENODE61HDI, Gläubiger Identifikationsnummer: DE10ZZZ00000567821

Ich überweise meinen Mitgliedsbeitrag (*zuzüglich 8,00 € für anfallende Porto- und Bearbeitungsgebühren)

Die erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Mitgliederverwaltung in elektronischer Form gespeichert. Bitte diesen Abschnitt aus Datenschutzgründen in einem Briefumschlag an uns senden.



Migräne? Damit kann ich umgehen!

10 Tipps, die Dir dabei helfen

Migräne ist eine neurologische Krankheit, an der rund zwanzig Prozent der Frauen und acht Prozent der Männer in Deutschland leiden. Sie zeichnet sich durch attackenartige Kopfschmerzen aus, die von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet werden. Doch Betroffene können selbst viel dagegen tun. **Hier die zehn wichtigsten Tipps:**

- 01. Finde einen Experten:** Gehe zu einem Arzt, der sich mit Migräne auskennt, etwa zu einem Neurologen. Adressen: www.migraeneliga.de
- 02. Tausche Dich aus:** Schließe Dich einer Selbsthilfegruppe in Deiner Nähe oder einer Online-Gruppe an. Hier erfährst Du viel Wissenswertes und triffst auf Gleichgesinnte. Die MigräneLiga hat knapp 100 Selbsthilfegruppen.
- 03. Werde selbst Expertin/Experte:** Wissen hilft, die Häufigkeit von Attacken zu verringern und die Lebensqualität zu erhöhen. Die MigräneLiga unterstützt Dich hier viermal im Jahr mit dem **migräne magazin**. Dazu bietet sie kostenlose Broschüren, Online-Seminare sowie Veranstaltungen an und informiert Dich im Internet sowie auf Social Media.
- 04. Nimm Medikamente – aber richtig:** Es gibt verschiedene Arzneimittel, die Du bei einer Kopfschmerz-Attacke nehmen kannst. Sie müssen aber ausreichend hoch dosiert sein und möglichst früh eingesetzt werden, um gut wirken zu können. Sprich mit Deinem Arzt.
- 05. Schlucke nicht zu oft Tabletten:** Wer an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmittel oder Triptane nimmt, riskiert, dass diese Medikamente selbst wieder Kopfschmerzen hervorrufen.
- 06. Notiere Deine Attacken:** Ein Kopfschmerzkalender hilft Dir und Deinem Arzt, die Behandlung zu

optimieren. Außerdem lassen sich damit Auslöser (Trigger) finden – das ist manchmal nützlich, aber nicht immer. Schränke Dich bitte nicht zu sehr in Deiner Lebensqualität ein, indem Du versuchst, alle möglichen Trigger zu vermeiden! Das löst Stress aus und kann Attacken fördern.

- 07. Regelmäßigkeit hilft:** Attacken lassen sich vermeiden, wenn Migräne-Betroffene regelmäßig essen und trinken und immer ausreichend schlafen.
- 08. Bleib in Bewegung:** Ausdauersport wirkt vorbeugend. Geeignet sind Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen, regelmäßig durchgeführt.
- 09. Plane Entspannung ein:** Das Migräne-Hirn hat Probleme mit einem Zuviel an Reizen. Wer im Alltag Pausen einlegt und Entspannungs-Übungen macht, senkt die Attacken-Gefahr. Selbstfürsorge ist angesagt.
- 10. Nutze vorbeugende Verfahren:** Menschen mit häufigen oder starken Attacken sollten ihren Arzt wegen einer vorbeugenden Behandlung (Prophylaxe) ansprechen. Neben Medikamenten bieten sich auch nichtmedikamentöse Verfahren an, etwa verhaltenstherapeutische Methoden wie Stressmanagement.

Kontakt:

MigräneLiga e.V. Deutschland
Veronika Bäcker
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20
76829 Landau
Tel.: 06341 - 67 32 456
Fax: 06341 - 67 32 457
E-Mail: geschaeftsstelle@migraeneliga.de

www.migraeneliga.de

Informationsmaterial kannst Du über die Website anfordern oder über logistik@migraeneliga.de

Ja, ich werde Mitglied bei der MigräneLiga e.V. Deutschland

Anrede: Frau Herr div. Titel

Vorname, Name:

Straße, Nr.:

PLZ und Ort:

Telefon / Fax:

E-Mail:

Geburtsdatum: von Migräne betroffen? ja

Beitrag Privatperson: 28,- €* Juristische Person: 180,- €

Rentner, Azubi, Schüler: 18,- €* (jeweils Jahresbeitrag)

Datum Unterschrift

MigräneLiga e.V. Deutschland
Präsidentin Veronika Bäcker
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20
76829 Landau

