

Migräne

Es ist erwiesen, dass eine Änderung des Lebensstils zu einer verminderten Häufigkeit und Schmerzintensität der Migräneattacken führt.

Eine ganz wichtige Maßnahme ist ein regelmäßiger Lebensrhythmus. Das heißt konkret regelmäßige und ausreichende Schlafzeiten, z.B. täglich 7-8 Stunden Schlaf zu individuell festgelegten Zeiten. Das Schlafbedürfnis ist bei meinen Patienten unterschiedlich, aber die meisten benötigen diese 7-8 Stunden. Die Patienten sollten dabei achten, dass regelmäßige Schlafzeiten, so wie sie ihrem Lebensrhythmus am besten passen z.B. 11 abends bis 7 Uhr morgens so weit wie möglich eingehalten werden. Nicht ausreichende Schlafzeiten oder Schlafunterbrechung dagegen fördern die Neigung zu Migräne.

Das gleiche Prinzip für den Körper sollte auch bei regelmäßigen Essenszeiten angestrebt werden. Alkohol sollte man eher vermeiden und kann in den Stunden vor der Schlafenszeit getrunken das Auftreten von Migräne fördern. Hat man trotzdem Alkohol zu sich genommen, kann das Trinken von viel Wasser der Migräneattacke vorbeugen oder deren Intensität vermindern.

Viele meiner Patienten sind überrascht, wenn ich ihnen sage, dass Übergewicht erheblich das Risiko einer Chronifizierung der Migräne in sich trägt. Daher ist eine gezielte Kontrolle des Gewichts zum Beispiel durch Umstellung des Essens auf eine pflanzliche und kalorienreduzierte Ernährung wichtig.

In diesem Zusammenhang ist auch die Aufnahme eines Ausdauersport wirksam, um die Häufigkeit von Migräneattacken zu reduzieren. Joggen ist dabei am einfachsten in einem sehr beschäftigten Alltag für meine Patienten umzusetzen. Alles was nötig ist, sind ein Paar Laufschuhe und die Bewegung beginnt gleich vor der Haustür ohne großen organisatorischen Aufwand. Dabei sind 30-45 min Joggen 2 mal in der Woche gut, 3 mal in der Woche fast ideal. Ich empfehle aber meinen Patienten den Ausdauersport aufzunehmen, der ihnen auch etwas Freude bereitet, d.h. z. B. Radfahren, Walken, Schwimmen, Tanzen etc. sind ebenfalls sehr günstig!

Als Ergänzung bieten sich zusätzlich je nach individuellen Vorlieben des einzelnen Patienten Progressive Muskelrelaxation (PMR), Biofeedback und Yoga an. Diese Therapiemöglichkeiten sind zeit- und kostenintensiver und ich bitte meine Patienten mit ihrer Krankenkasse zu sprechen und zu fragen, welches Angebot die jeweilige Kasse gegebenenfalls ihren Versicherten anbietet.

Sind alle die genannten Maßnahmen nicht ausreichend, um die Häufigkeit der Migräneanfälle erheblich zu reduzieren, sollte eine medikamentöse Migräneprophylaxe erwogen werden. Ziel hierbei ist es die Zahl der Migräneattacken um mindestens 50 % zu reduzieren.