



Dr. Andrea Auckenthaler
Fachärztin für Neurologie & Psychiatrie

Selbsthilfemaßnahmen für Migräne

- 1 Verteilen Sie Ihre Arbeitsbelastung gleichmäßig
- 2 Vermeiden Sie Spitzen und Streßsituationen
- 3 Schlafen Sie regelmäßig (vermeiden Sie längeres Schlafen an Wochenenden)
- 4 Vermeiden Sie exzessive Ermüdung
- 5 Essen Sie regelmäßig, lassen Sie keine Mahlzeiten aus
- 6 Vermeiden Sie Speisen, die Migräneattacken auslösen können
- 7 Reduzieren Sie die Einnahme von Tee, Kaffee und Schmerzmitteln
- 8 Achten Sie auf Ihre Körperhaltung (aufrecht, Hals nicht vorrecken)
- 9 Halten Sie die Muskulatur so entspannt wie möglich
- 10 Vermeiden Sie körperliche Anstrengung an heißen Tagen
- 11 Vermeiden Sie flackerndes Licht oder starke Gerüche, falls dies Auslösefaktoren sind
- 12 Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Kopfschmerzen
- 13 Eine Eispackung an der Stirn oder Schläfe kann Ihre Kopfschmerzen reduzieren