



## Migräne

### Mögliche Auslöser:

- Wetterwechsel, Kälte
- Genussmittel, wie z. B. Alkohol, Nikotin, Zitrusfrüchte, Milchprodukte, Schokolade, Rotwein
- Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (Partys, Zeitverschiebung)
- Bei Stress und nach einer anstrengenden, stressigen Zeit
- Bei Frauen zusätzlich: Menstruation, Antibabypille

### Allgemeinmaßnahmen im Anfall:

- Äußere Reize minimieren (Licht, laute Geräusche, usw.)
- Bettruhe
- Schmerzmedikamente

### Prophylaxe:

- Vermeidung von Stress
- Ausdauersport ! ((2-3x/Woche zum Beispiel Schwimmen, Fahrrad fahren, Joggen)
- Muskelrelaxationsübungen
- Akupunktur