

Basistherapie bei Migräne

- **Einnahme von Schmerzmedikamenten in ausreichend hoher Dosierung**
 - Achtung auf Herstellerbegrenzung z.B. Aspirin 1000 mg oder Ibuprofen 400 bis 600 mg
 - Achtung auf Einnahmehäufigkeit, maximal 2 Tage pro Woche um der Entwicklung eines medikamentös bedingten Kopfschmerzes vorzubeugen
- **Migränespezifische Medikamente**
 - Sofern durch Schmerzmedikamente keine ausreichende Attackenkontrolle erreicht wird, können migränespezifische Medikamente aus der Gruppe der Tripane eingesetzt werden (Erstverordnung durch Neurologen erforderlich)
 - Achten Sie auf versteckte Salze in Fertigprodukten wie Wurst, Chips, Dosen etc.

Aspekte aus dem Lebensstil

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Geregelter Schlaf
- Ausdauersport (z.B. Walken 4-5 mal pro Woche)

Nicht medikamentöse vorbeugende Therapien

- Akupunktur
- Osteopathie
- Verhaltensmedizin
- Entspannungstechniken
 - Jakobsen Entspannungstraining
 - Autogenes Training