

**EXPERTEN**  
BEANTWORTEN  
DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN

Ein ausgeglichener Lebensstil mit viel Bewegung, z.B. Fahrradfahren, aber auch Entspannung ist gut



SO WEHREN SIE DIE ATTACKEN AB

# Top-Strategien gegen Migräne

Selbst ein Kribbeln im Arm kann Vorbote einer Attacke sein. Neue und bewährte Mittel helfen



**Dr. Caroline Jagella** ist Cheffärztin der Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Königstein im Taunus

## Die besten SOS-Helfer

► Bahnen sich Kopfschmerzen an, können einfache Mittel Hilfe bringen, z.B. Pfefferminz-Öl. Dieses hat einen kühlenden Effekt. Dazu zwei bis drei Tropfen auf die Schläfe tupfen. Hilfreich ist auch Akupressur, z.B. die Augenwinkel drücken. Kaffee mit Zucker kann eine Attacke abwenden.



**S**ehstörungen sind das erste Warnsignal. Langsam ragen bunte, zackige Muster immer weiter in das Blickfeld hinein, bis es schließlich schmerzhaft hinter der Schläfe zu pochen beginnt. Migräne mit Aura ist eine der häufigsten Formen dieser Kopfschmerzart, aber oft noch unbekannt. Expertin Dr. Caroline Jagella ([www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de)) erklärt, wie man sie erkennt und was hilft.

### Wie äußert sich eine Migräne mit Aura?

► Es kommt oft ca. 30 Minuten vor den Schmerzen zu Defiziten, z.B. Einschränkungen des Gesichtsfelds. In Folge nimmt das Sehvermögen auf einer Seite ab („Skotom“). Weitere Aura-Symptome können Probleme bei der Wortfindung sein, ebenso wie einseitige Empfindungs- und Bewegungsstörungen, etwa ein aufsteigendes Kribbeln oder eine Schwäche des Arms. Die Kopfschmerzen selbst unterscheiden sich bei Migräne mit und ohne Aura nicht.

### Welche Therapieoptionen gibt es für diese Form?

► Man unterscheidet zwischen medikamentösen und nicht-medikamentösen Methoden. Wann man was einsetzt, hängt von vielen Faktoren ab. Wichtig ist die Häufigkeit und Schwere der Attacken. Treten sie alle ein bis zwei Monate auf, reicht meist ein einfaches Schmerzmittel oder ein Migräne-spezifisches Medikament der Akuttherapie (Triptan). Sind die Attacken häufiger und deutlich schwerer, sollte man eine Basistherapie über mindestens sechs Monate einsetzen. Hier nimmt man täglich ein Medikament ein.

### Welche Arzneien kommen dafür infrage?

► Dafür werden Mittel, die man auch in der Epilepsitherapie nutzt, und bestimmte Antidepressiva in niedriger Dosierung verwendet. Diese haben einen schmerzdistanzierenden Effekt. Seit wenigen Jahren gibt es Medikamente für die Basistherapie, sogenannte Antikörper, die sich direkt gegen das Neuropep-

tid CGRP richten, das bei der Entstehung der Migräneattacke eine wesentliche Rolle spielt.

### Was kann man noch zusätzlich machen?

► Unregelmäßige Tagesabläufe, z.B. unterschiedliche Schlafzeiten, sowie fehlende Ruhe begünstigen eine Migräne. Daher ist ein ausgeglichener Lebensstil wichtig. Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung, Ausdauertraining und Verhaltenstherapie (pro Sitzung zwischen 9 bis 20 Euro) helfen ebenfalls.



Den pochenden Schmerzen gehen oft Seh- oder Wortfindungsstörungen voraus



## THEMA DER WOCHE

WAS TUN, WENN...

# ... ich morgens ständig müde bin?

Fehlt tagsüber die nötige Energie, ist womöglich der Schlaf-Rhythmus außer Balance geraten

**A**larmierende Zahlen: Deutschlandweit klagen 36 Prozent der Menschen über mangelnde Nachtruhe, wie der gemeinsam von STADA und dem BurdaVerlag veröffentlichte „Health Report 2023“ ergab. Als Folge sind Betroffene oft tagsüber erschöpft.



Der Wechsel zwischen kaltem und warmem Wasser fördert die Durchblutung

Hinter morgendlicher Müdigkeit kann die sogenannte Schlafträgheit stecken – das heißt, Sie sind mitten in einer Schlafphase aufgewacht. Insgesamt durchlaufen wir pro Nacht vier davon, jede dauert ca. 90 Minuten. Wer acht Stunden schläft, schafft also etwa fünf Zyklen.

### Schlummer wird unterbrochen

Wachen Sie öfter auf, bevor eine Phase vollendet ist, sollten Sie Ihren Tag-Nacht-Rhythmus anpassen. Wer z.B. um 7 Uhr aufstehen muss und acht Stunden Schlaf benötigt, sollte kurz vor 23 Uhr ins Bett gehen.

Hilfreich sind Schlafphasenwecker (z.B. als Smartwatch-Funktion oder App, Kosten ab 80 Euro). Der Sensor am Armband überwacht den gesamten Schlaf und weckt erst, wenn eine Phase beendet ist.

Tageslichtlampen regen am Morgen die Aktivität des Gehirns an



Zum Fitwerden am Morgen lohnt sich eine Wechseldusche. Sie bringt den Kreislauf schnell in Schwung. Eine Tageslichtlampe (10000 Lux, z.B. von Beurer) kann die Aktivitäten im Hirn anregen und die Konzentration verbessern. Einfach eine halbe Stunde davor sitzen.

In vielen Fällen ist auch das Wälzen von Alltags-Problemen der Grund, weshalb man nachts wach liegt. Inhaltsstoffe der Passionsblume (z.B. in „Lioran“, Apotheke) könnten dann helfen. Sie sollen beruhigend wirken, das Ein- und Durchschlafen fördern.

### EXTRA-TIPP

Jeder kennt und nutzt sie – die „Schlummer-Taste“. Sie lässt den Wecker für ein paar Minuten verstummen, bis er wieder anfängt, zu klingeln. Doch Vorsicht: Sie unterbricht die Produktion des Stresshormons Kortisol, das vor dem Aufwachen gebildet wird. Stattdessen wird wieder das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Lieber direkt aufstehen, damit der Körper schnell in Fahrt kommt!



# PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT\* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts\* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

# Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

**Umckaloabo®** Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/05/23/08