

: 1] Ihr Migräne-Tagebuch - hilfreich bei der Behandlung

Migräne ist mehr als ein einfacher Kopfschmerz. Betroffene leiden unter unangenehmen und irritierenden Begleitsymptomen wie einer Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht sowie Übelkeit, die bis zum Erbrechen führen kann.

Wenn bei Ihnen der Verdacht auf eine Migräne besteht, so hat sich das Führen eines Migräne-Tagebuches bewährt. Immer wenn die Beschwerden auftreten, sollten Sie aktuell bzw. aus der Erinnerung Ihre Lebensumstände so genau wie möglich schriftlich festhalten. Dieses Tagebuch wird Ihnen und Ihrem Arzt eine große Hilfe sein bei der Suche nach den Faktoren, die speziell bei Ihnen zu einer Migräneattacke führen.

Folgende Gesichtspunkte können Ihnen als Leitfaden für Ihr Migräne-Tagebuch dienen:

Was Sie essen und einnehmen

- Was habe ich gegessen? Auch kleine Snacks und Naschereien zwischendurch können wichtig sein, wie z.B. Schokolade oder auch eine mit Alkohol gefüllte Praline
- Was habe ich getrunken? Auch Alkohol, wie z.B. Rotwein sollten Sie notieren
- Welche Medikamente nehme ich regelmäßig, welche erst seit kurzem?

Was die äußeren Umstände betrifft

Treten die Beschwerden nur oder verstärkt auf:

- zu bestimmten Tageszeiten, z.B. nur morgens nach dem Aufstehen
- bei bestimmtem Wetter (z.B. Sonne) oder Wetterumschwung
- am Arbeitsplatz
- unter Stress oder gerade in einer Entspannungsphase
- bei Frauen: in einer bestimmten Zyklusphase

Was die Art der Beschwerden betrifft

- Welche Vorboten habe ich evtl. bemerkt (z.B. Lichtblitze)
- Wo saß der Schmerz, wie lange dauerte er
- Waren außer dem Kopf noch andere Organe betroffen
- Hatte ich vorbeugende Maßnahmen ergriffen, z.B. Medikamente (wie lange vor der Attacke) oder Entspannungsübungen (seit wann mache ich die)
- Traten Lichtscheueheit oder/und Geräuschüberempfindlichkeit auf

Nur wenn Sie und Ihr Arzt Ihre Migräneauslöser genau kennen, können Vorbeugung und Behandlung individuell auf Sie abgestimmt werden. Sie optimieren damit Ihre persönliche Aussicht auf bessere Lebensqualität trotz Migräne.