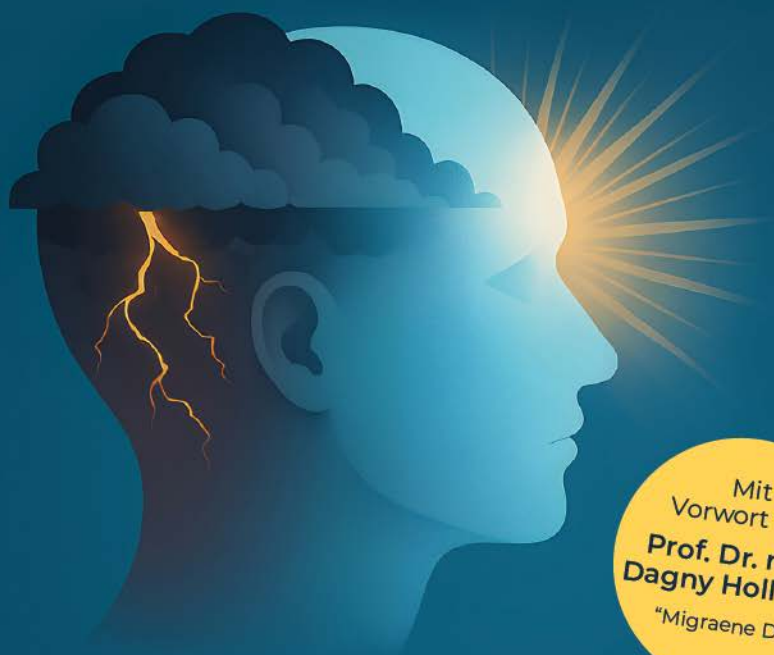


Leseprobe

THOMAS MEHR

# KOPFSACHE

MIGRÄNE VERSTEHEN,  
SCHMERZEN LINDERN



Mit  
Vorwort von:  
**Prof. Dr. med.  
Dagny Holle-Lee**  
"Migraene Doc"

Der ganzheitliche Weg aus dem Schmerz:  
Ursachen erkennen, Auslöser vermeiden,  
Lebensqualität zurückgewinnen



**Thomas Mehr** – Fachbuchautor, Medizinjournalist und Brückenbauer zwischen Wissenschaft und Lebenserfahrung. Er studierte Betriebswirtschaft und Humanmedizin, sammelte über zwei Jahrzehnte Führungs- und Managementenerfahrung in der pharmazeutischen Industrie – bis ihn gesundheitliche Rückschläge und persönliche Krisen auf einen völlig neuen Weg führten. In seinen Büchern und Facharti-

keln verbindet Thomas Mehr wissenschaftlich-medizinisches Know-how mit seinen eigenen, teils schmerzhaften Erfahrungen. Er zeigt auf, wie es gelingen kann, aus Lebenskrisen neue Kraft zu schöpfen und einen echten Neuanfang zu wagen. Seine Botschaft: »Haben Sie Mut – Sie können mehr tun, als Sie denken!«

Thomas Mehr

# Kopfsache

Migräne verstehen, Schmerzen lindern

Der ganzheitliche Weg aus dem Schmerz:  
Ursachen erkennen, Auslöser vermeiden,  
Lebensqualität zurückgewinnen

Telemach-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG »Text- und Data-Mining« zu gewinnen, ist untersagt.

1. Auflage

© 2025 Mentoren-Media-Verlag,

Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

[www.mentoren-verlag.de](http://www.mentoren-verlag.de)

Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz

Covergrafik: Thomas Mehr, Hamburg

Lektorat: Christof Mönchhalphen, Kierspe

Korrektur: Deniz S. Özdemir, Mainz

Satz und Layout: Deniz S. Özdemir, Mainz

Autorenfoto: Thomas Mehr, Hamburg

ISBN: 978-3-98641-243-2

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

# **Inhalt**

## **Vorwort**

Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee.....9

## **Teil 1**

**Einführung.....13**

**Meine Geschichte.....17**

**Mein persönliches Ziel .....21**

**Vorbereitung auf das Arztgespräch ..... 25**

Begleiterscheinungen und Symptome .....26

Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle .....27

Mögliche Auslöser und Verstärkungsfaktoren.....28

Frühere Behandlungen und deren Wirksamkeit .....28

Allgemeine Lebensweise und Gesundheit.....29

Präventive Maßnahmen und Therapien.....30

Sorgen und Ängste .....30

Wie werde ich mein eigener Experte? .....31

**Was Sie über Migräne wissen sollten ..... 37**

Ursachen .....37

Symptome .....38

Diagnostik.....41

Therapien .....42

Migräne und Hormone.....46

Migräne bei Kindern.....49

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Neue Therapieoptionen .....                        | 51 |
| Migränearten und ihre Verläufe .....               | 56 |
| Migräne bei Kindern und Jugendlichen .....         | 62 |
| Das Risiko von weiteren Begleiterkrankungen .....  | 69 |
| Schmerzmittel bei Migräne und Kopfschmerzen .....  | 74 |
| Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerzen (MÜK) ... | 80 |

## Teil 2

|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Leben mit Migräne .....</b>                           | <b>87</b>      |
| Partnerschaft .....                                      | 87             |
| Familie und Freunde .....                                | 92             |
| Verborgene Stärken .....                                 | 97             |
| Migräne im Alter .....                                   | 100            |
| Migräne am Arbeitsplatz .....                            | 106            |
| Migräne und Work-Life-Balance .....                      | 112            |
| Migräne und die Not-to-do-Liste .....                    | 114            |
| Obacht beim Schlaf-Wach-Rhythmus .....                   | 117            |
| Wetter- und Temperaturschwankungen .....                 | 121            |
| Allergien – wenn der Pollenflug Kopfschmerzen auslöst .. | 125            |
| <br><b>Migräne und ... .....</b>                         | <br><b>131</b> |
| Achtsamkeit .....                                        | 131            |
| Arbeit .....                                             | 137            |
| Behinderung .....                                        | 142            |
| Migräne und Burnout – zwei Seiten einer Medaille .....   | 147            |
| Ernährung .....                                          | 152            |
| Entgiftung .....                                         | 162            |
| Mindset .....                                            | 167            |
| Resilienz .....                                          | 178            |
| Selbstliebe .....                                        | 182            |
| Selbstvertrauen .....                                    | 187            |
| Sport .....                                              | 190            |
| Stress .....                                             | 195            |
| Urlaub .....                                             | 201            |
| Zeitmanagement .....                                     | 204            |

## **Teil 3**

|                                                        |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Wissenswertes</b> .....                             | <b>213</b>     |
| MigräneLiga e. V. Deutschland. ....                    | 213            |
| Weltgesundheitsorganisation (WHO) .....                | 213            |
| Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN) ..... | 215            |
| Informationen der DMKG .....                           | 216            |
| <br><b>Nützliches für den Alltag</b> .....             | <br><b>217</b> |
| Tipps für unterwegs .....                              | 217            |
| Die zehn goldenen Regeln .....                         | 218            |
| Natürliche Heil- und Hausmittel .....                  | 220            |
| Atemübungen .....                                      | 228            |
| Autogenes Training .....                               | 231            |
| Stress in Flow umwandeln .....                         | 235            |
| Übungen gegen Verspannungen .....                      | 239            |
| Kälte- oder Wärmeanwendungen .....                     | 245            |
| Erfolgreiches und stressfreies Lernen .....            | 248            |
| Hygge – so funktioniert Glücklichkeit .....            | 253            |
| <br><b>Schlusswort</b> .....                           | <br><b>257</b> |
| <br><b>Wörterverzeichnis</b> .....                     | <br><b>259</b> |
| <br><b>Quellenverzeichnis</b> .....                    | <br><b>275</b> |

### **HINWEIS**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern an einigen Textstellen die männliche Form (das generische Maskulinum) verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.



## Vorwort

Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee

Migräne ist mehr als ein Kopfschmerz. Sie ist eine neurologische Erkrankung, die oft unterschätzt wird – und noch häufiger missverstanden. Für Betroffene bedeutet sie nicht nur wiederkehrende Schmerzen, sondern auch Einschränkungen im Alltag, soziale Missverständnisse und das ständige Gefühl, sich erklären zu müssen.

Als Ärztin, die sich auf Migräne spezialisiert hat, begegnen mir diese Herausforderungen jeden Tag – in meiner Sprechstunde, in Gesprächen mit Patientinnen und Patienten, auch über meinen Social-Media-Kanal @migraene\_doc, auf dem ich mich für mehr Aufklärung und Sichtbarkeit einsetze. Mir ist es ein großes Anliegen, Bewusstsein für diese Erkrankung zu schaffen. Denn: Migräne hat viele Gesichter, und sie lässt sich nicht allein durch Diagnoseschlüssel oder Therapiepläne verstehen. Sie wird erst wirklich greifbar, wenn man den Menschen zuhört, die mit ihr leben.

Deshalb habe ich mich sehr gefreut, als mich Thomas Mehr bat, das Vorwort zu seinem Buch zu schreiben. Wir begleiten uns schon seit einigen Jahren auf Social Media, und ich schätze ihn als Stimme aus der Community sehr – nicht nur wegen seiner Authentizität, sondern auch wegen seiner Stärke, seiner Offenheit und seiner unermüdlichen Bereitschaft, Erfahrungen zu teilen.

In diesem Buch verbindet er vierzig Jahre persönlicher Erfahrung als chronischer Migränepatient mit fundiertem Wissen – ein Schatz, den er mit großer Sorgfalt, Ehrlichkeit und Empathie weitergibt. Er zeigt, wie sehr Migräne das Leben prägt, aber auch, wie es möglich ist, mit der Krankheit einen selbstbestimmten Weg zu

gehen – nach vielen Höhen und Tiefen, mit Rückschlägen und Neuanfängen. Seine Geschichte macht Mut, ohne etwas zu beschönigen. Und sie gibt Betroffenen das, was sie oft am dringendsten brauchen: das Gefühl, nicht allein zu sein.

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung zum Zuhören, zum Lernen und zum Mitfühlen. Es richtet sich an alle – an Menschen mit Migräne, an Angehörige, an Freunde, Kollegen und Fachpersonen. Es bietet Informationen, aber auch Inspiration. Es ist ein Plädoyer für mehr Verständnis – im persönlichen Umfeld genauso wie in der medizinischen Versorgung.

Ich wünsche jeder Leserin und jedem Leser, dass sie in diesem Buch nicht nur Antworten finden, sondern auch Resonanz. Dass sie sich verstanden fühlen, dass sie neue Impulse bekommen – und vielleicht auch ein wenig Hoffnung. Denn Migräne ist nicht das Ende eines erfüllten Lebens. Migräne ist mit Sicherheit eine Herausforderung. Aber es kann ein gutes Leben auch mit Migräne geben. Vor allem dann, wenn wir uns gegenseitig zuhören, unterstützen – und sichtbar machen, was zu lange unsichtbar war.

**Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee**

Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums Essen –  
und Gründerin der Kopfschmerz-App headacy

# Teil 1



# Einführung

Migräne und Kopfschmerzen sind mehr als nur ein vorübergehendes Unwohlsein. Für Millionen von Menschen weltweit sind sie ein täglicher Begleiter, der das Leben in seiner gesamten Intensität stark beeinflusst. Es gibt über 200 verschiedene Kopfschmerzarten – eine beeindruckende Zahl, die zeigt, wie vielfältig und komplex dieses Thema ist. Ich fokussiere mich hier besonders auf Migräne und Kopfschmerzen, da sie viele Menschen im Alltag stark einschränken. Die Symptome reichen von unangenehmen Spannungen bis hin zu Sehstörungen und lähmenden Migräneanfällen, die nicht nur körperliche Schmerzen verursachen, sondern auch das emotionale Wohl und das soziale Leben belasten. Das Krankheitsbild ist komplex und facettenreich, da Migräne und Kopfschmerzen in verschiedenen Formen auftreten und unterschiedliche Ursachen haben können.

Die Herausforderung, mit diesen Beschwerden zu leben, ist immens. Viele Betroffene erleben ein ständiges Pendeln zwischen Hoffnung und Verzweiflung, da die Schwere der Anfälle von Tag zu Tag schwanken kann und selbst alltägliche Aufgaben zur Belastung werden. Neben den akuten Schmerzen, die in der Regel mit Übelkeit, Lichtempfindlichkeit und extremer Erschöpfung einhergehen, treten oft langfristige Lebenseinschränkungen auf: Berufliche und soziale Aktivitäten werden eingeschränkt, die Lebensqualität leidet, und die ständige Angst vor dem nächsten Anfall kann zu einem psychischen Druck führen, der genauso belastend ist wie der physische Schmerz.

Seit vierzig Jahren lebe ich selbst mit chronischer Migräne. Diese jahrelangen Erfahrungen haben mir nicht nur tiefere Einblicke

in das Krankheitsbild und die individuellen Herausforderungen gewährt, sondern mich auch dazu motiviert, meine Erlebnisse und Erkenntnisse mit anderen Betroffenen zu teilen. Durch diese persönliche Perspektive kann ich aus erster Hand berichten, wie sich Migräne und Kopfschmerzen auf das Leben auswirken, welche Komplikationen entstehen können und wie wichtig es ist, sich intensiv mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, sich intensiv mit dieser Krankheit auseinanderzusetzen und mehr über ihre Ursachen, Auslöser und Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren. Das Wissen über die unterschiedlichen Trigger – sei es Stress, Ernährung, Schlafgewohnheiten oder hormonelle Schwankungen – ist der erste Schritt zu einem besseren Umgang mit der Erkrankung. Wer versteht, wie Migräne und Kopfschmerzen entstehen und welche Faktoren sie begünstigen, kann gezielt präventive Maßnahmen ergreifen und mit einer individuell abgestimmten Therapie den Alltag schmerzfreier gestalten.

Dieses Buch soll nicht nur die medizinischen Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten beleuchten, sondern auch praktische Tipps und Strategien bieten, um die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. Es ist eine Einladung, sich nicht länger als Opfer der eigenen Beschwerden zu sehen, sondern aktiv die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Denn mit dem richtigen Wissen, einer achtsamen Herangehensweise und einem bewussten Lebensstil lässt sich die Lebensqualität erheblich steigern – und ein schmerzfreier Alltag ist kein unerreichbarer Traum, sondern ein realistisches Ziel.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen hilft, die Ursachen Ihrer Beschwerden zu verstehen und Wege aufzeigt, wie Sie mehr Lebensqualität zurückgewinnen können. Indem ich Therapien vorstelle und meine langjährigen Erfahrungen teile, möchte ich Ihnen Mut machen, die Kontrolle zurückzugewinnen und zu lernen, wie man

Migräne nicht nur versteht, sondern auch aktiv im Alltag damit umgeht.

Oft ist es eine KOPFSACHE – mentale, emotionale und körperliche Faktoren spielen regelmäßig zusammen. Deshalb empfehle ich, die in dem Buch beschriebenen Anwendungen, Übungen, Hilfestellungen und Tipps einfach mal auszuprobieren. Ich bin der Überzeugung: Erst wenn der KOPF frei ist, kann man wirklich etwas für sich bewirken.



## Meine Geschichte

Seit meiner Kindheit lebe ich mit chronischer Migräne – einer Krankheit, die mich seit meinen frühesten Erinnerungen begleitet und mich auf eine Weise geprägt hat, die ich damals nicht verstehen konnte. Ich war ein lebhafter und frecher Junge. Die Momente, in denen ich schmerzfrei spielen konnte, waren so rar und flüchtig, dass sie sich kaum von jenen Tagen unterschieden, an denen mich die Migräne erbarmungslos im Griff hatte. Die hellen Farben der Welt verblassten dann ganz schnell, und alles, was ich spürte, war der gnadenlose Schmerz, der mich in die Stille eines dunklen Raumes verbannte. Ich konnte nicht mit den anderen Kindern spielen, nicht lachen, nicht unbeschwert sein. In der Schule war es genauso: Die Kopfschmerzen kamen plötzlich und fielen wie ein dunkler Schleier über mich, sodass ich oft nicht in der Lage war, mich auf den Unterricht zu konzentrieren. Was für viele Kinder selbstverständlich war – die Neugier auf das Lernen, die Begegnung mit Freunden – war für mich eine tägliche Herausforderung.

Je älter ich wurde, desto mehr entglitt mir das Gefühl, ein »normales« Leben zu führen. Die Pubertät und die ständigen Migräneanfälle mit Übelkeit verstärkten sich gegenseitig. Der Schulstress, die Angst vor Prüfungen und die Verwirrung, die mit den ersten zarten Versuchen, das eigene Leben zu begreifen, einhergingen, verstärkten die Schmerzen und machten sie noch unerträglicher. In der Schule war ich ständig derjenige, der bei Klassenfahrten oder Verabredungen absagen musste, der nicht mit den anderen auf Partys gehen und endlos feiern konnte. Die anderen konnten das Leben in vollen Zügen genießen, während ich immer wieder gezwungen war, zurückzustecken, mich in der Einsamkeit meines

Zimmers zu verkriechen und zu hoffen, dass der Schmerz und die Übelkeit irgendwann nachlassen. Aber sie taten es nicht. Es gab Tage, an denen ich das Gefühl hatte, einfach nicht mehr mithalten zu können.

Das Studium war eine weitere große Herausforderung. Der ständige Druck, die endlosen Abgabetermine, die Erwartungen, die ich an mich selbst hatte – sie alle brachten mich immer wieder an meine Grenzen. Doch was niemand wusste, was niemand sah, war, dass ich oft mit Migräne und der Erschöpfung kämpfte, die durch diese Krankheit verursacht wurde. Immer wieder musste ich wichtige Veranstaltungen, Vorlesungen oder Verabredungen absagen. Und trotzdem tat ich alles, um die Fassade aufrechtzuerhalten. Ich hatte Angst, als schwach oder unzuverlässig wahrgenommen zu werden. Ich wollte nicht, dass die Menschen in meinem Umfeld glaubten, ich würde es nicht schaffen, oder dass sie mich weniger ernst nehmen würden, nur weil ich an Migräne litt. Also versteckte ich meinen Schmerz, die Übelkeit, während ich mich durch den Tag quälte.

Ich entwickelte regelrecht Schauspielqualitäten. Wobei ich bei Weitem nicht stolz darauf gewesen bin. In der Berufswelt setzte sich das gleiche Muster fort. Der Stress, die Verantwortung und die ständige Notwendigkeit, leistungsfähig zu bleiben, trugen dazu bei, dass ich meine Migräne immer weiter unterdrückte. Ich wollte nicht, dass jemand merkte, wie stark diese Krankheit mein Leben beeinflusste. Migräne galt in meiner Welt als »unsichtbar« – und genau das versuchte ich, sie auch zu machen. Doch es war ein ständiger Kampf. Ich verbrachte viele Nächte, in denen der Schmerz mich wach hielt, mich zermürbte und ich mich fragte, wie lange ich noch durchhalten könnte. Ich hatte Angst, dass meine Karriere gefährdet wäre, wenn ich jemals meine Schwäche zeigen würde. Also kämpfte ich weiter – mit den Schmerzen, mit der Erschöpfung, mit meiner inneren Angst. Ich habe meinem Umfeld so viel

gegeben, immer für andere, für meinen Job und dabei das Wichtigste aus den Augen verloren: mich selbst!

So lange, bis hin zum Burnout – erst dann realisierte ich, wie lange ich diese Last bereits mit mir getragen hatte. Der Moment, in dem mein Körper und meine Seele nicht mehr konnten, in dem ich endlich zusammenbrach, war zugleich eine Zäsur. Ich konnte nicht länger verbergen, was so lange unter der Oberfläche gekocht hatte. Die Migräne, die ständigen Schmerzen, die Übelkeit, die Sehstörungen und die nie endende Erschöpfung hatten mich bis an den Rand des Zusammenbruchs geführt. Ich war mittlerweile bei zwanzig Migräneattacken im Monat angekommen – eine kaum mehr zu ertragende Frequenz, die mein Leben zunehmend lähmte. Jeder Tag wurde zur Herausforderung, jeder Lichtblick zum Ausnahmezustand. Mein Verbrauch an Triptanen und anderen Schmerzmitteln war entsprechend hoch, und doch brachte auch das kaum noch Linderung. Ich funktionierte nur noch, ein Überlebensmodus, der sich wie Erstarren anfühlte.

Doch genau dieser Moment war der Wendepunkt. In den Jahren meiner Auszeit und der Therapie begann ich, mich mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen. Es war ein schmerzhafter Prozess – denn das Eingeständnis, dass ich nicht unverwundbar war, war für mich sehr schwer zu akzeptieren. Aber mit jeder Sitzung, mit jeder Konfrontation mit meiner eigenen Verletzlichkeit wuchsen auch mein Verständnis und meine Akzeptanz für mich selbst. Ich lernte, dass es in Ordnung war, nicht immer stark zu sein. Es war in Ordnung, nicht jede Herausforderung mit voller Kraft anzugehen. Die Erkenntnis, dass ich Pausen brauchte, dass es okay war, »Nein« zu sagen, war eine der wichtigsten Lektionen. Endlich begann ich, auf meinen Körper zu hören, mir selbst die Erlaubnis zu geben, mich zurückzuziehen, wenn die Migräne mich überrollte. Ich brauchte nicht mehr zu verbergen, was ich fühlte.

Heute, viele Jahre nach diesem Wendepunkt, habe ich einen anderen Umgang mit meiner Migräne gefunden. Sie ist nach wie

vor ein Teil meines Lebens, aber sie definiert mich nicht mehr. Ich habe gelernt, offen darüber zu sprechen und die Unterstützung zu suchen, die ich brauche. Ich habe erkannt, dass es Stärke bedeutet, Schwächen zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen. Ich habe gelernt, Grenzen zu setzen, mich nicht mehr durch Dinge treiben zu lassen, die mir schaden. Die Akzeptanz meiner Krankheit hat mir nicht nur geholfen, besser mit ihr umzugehen, sondern auch, mich selbst zu akzeptieren.

Es war ein langer Weg – ein Weg voller Kämpfe, Rückschläge und Einsamkeit. Aber ich habe es geschafft. Heute bin ich nicht nur stärker, sondern auch freier. Ich habe gelernt, meine Migräne als Teil von mir zu akzeptieren, nicht als ein Hindernis, sondern als einen Teil meines Lebens, der mich formt, aber mich nicht definiert. Und diese Freiheit, mit meiner Krankheit im Reinen zu sein, gibt mir die Möglichkeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen – mit all seinen Höhen und Tiefen.

## Mein persönliches Ziel

Es gibt kaum eine andere Krankheit, die so sehr mit Klischeevorstellungen behaftet ist wie die Migräne. Wer unter Migräne leidet, steht häufig im Verdacht, zu übertreiben, sich vor unangenehmen Verpflichtungen drücken zu wollen und nicht belastbar zu sein. Was viele nicht begreifen, ist, dass Migräne eine schwere neurologische Krankheit ist und keine persönliche Schwäche!

Ich habe dieses Buch in erster Linie für Menschen geschrieben, die ebenfalls von Migräne betroffen sind, aber genauso auch für Menschen, die Freunde, Bekannte oder Verwandte mit dieser Krankheit haben. Ich stelle hier meine persönliche Erfahrung in den Kontext wissenschaftlicher und klinischer Erkenntnisse. Das beinhaltet unter anderem auch, die Krankheit in ihren unterschiedlichen Facetten detailliert zu beschreiben sowie verschiedene Behandlungsmethoden und Hilfsangebote vorzustellen.

Mein persönliches Ziel, das ich mit diesem Buch verfolge, besteht darin, Aufklärung zu betreiben, um allen, die sich dafür interessieren, einen tieferen Einblick in die Gefühlswelt und den Lebensalltag von Migränikern zu ermöglichen. Es ist für Betroffene nicht leicht, die verschiedenen Symptome der Migräne und die ständige Belastung, die diese Krankheit mit sich bringt, angemessen zu kommunizieren. Das liegt unter anderem daran, dass die Worte, die von Migränikern gewählt werden, um den Schmerz und die Übelkeit zu beschreiben, nicht annähernd an den tatsächlichen Schmerz, die Wahrnehmung und die Erfahrung heranreichen. Viele Betroffene gehen trotz starker Einschränkungen einer regelmäßigen Beschäftigung nach, erledigen den Haushalt und versorgen die Familie. Diese Situation kann dazu führen, dass die Schwere

der Erkrankung und deren Symptome deutlich unterschätzt oder gar nicht erst gesehen werden. Zum einen erscheinen also sehr viele Betroffene so leistungsstark, dass sich Außenstehende kaum vorstellen können, wie stark die Beeinträchtigung durch diese Krankheit ist, zum anderen sind Migräniker während einer Attacke mitunter so ausgelaugt und kraftlos, dass der Eindruck entstehen kann, dass sie entweder psychisch labil sind oder aber maßlos übertreiben und sich gehen lassen.

Aktivität und ein hohes Energielevel sowie Passivität und Energielosigkeit gehören gleichermaßen zum Erscheinungsbild der Migräne. Denn Fakt ist, dass diese entgegengesetzten Zustände gerade typisch für dieses Krankheitsbild sind. Man lebt gewissermaßen ein Leben mit zwei extrem unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen, ich nenne es ein Leben mit zwei Gesichtern, je nachdem, ob man sich gerade in einer Attacke befindet oder von der Migräne verschont bleibt.

Dieses Buch soll Basiswissen vermitteln und mit Vorurteilen aufräumen. Ich habe medizinische Inhalte nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und mich bemüht, Empfehlungen, Informationen, die sich an den aktuellen medizinischen Leitlinien orientieren, darzustellen. Dennoch kann ich nicht ausschließen, dass mir Fehler unterlaufen sind oder ich etwas vergessen habe. Ich schreibe aus meiner Sicht, der Sicht eines Betroffenen, und werde daher keine medizinischen Empfehlungen aussprechen. Die Anwendung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen und Vorschläge erfolgen auf eigenes Risiko. Für die Inhalte der in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen erwähnten Internetseiten verantwortlich.

Ein Erfahrungsbericht ersetzt in keinem Fall den Gang zum Facharzt! Jeder persönliche Rat, den ich zum Umgang mit der Migräne erteile, beruht auf meiner Erfahrung, spiegelt meine private Meinung wider und ist nicht automatisch auf andere übertragbar.

Jede Migräne ist anders, und jede Person kann auch ganz unterschiedlich auf Medikamente, Behandlungen und ärztliche Empfehlungen ansprechen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es in der Wahrnehmung dieser Krankheit viele Übereinstimmungen gibt. Nur wer tagtäglich mit dieser Krankheit konfrontiert ist, kann Auskunft darüber geben, wie es sich anfühlt, mit Migräne zu leben. Erfahrungsberichte stellen somit eine wertvolle Ergänzung zur Fachliteratur dar. Allein dafür lohnt es sich, das Leben mit Migräne aus der Sicht eines Betroffenen zu schildern und anderen die eigenen persönlichen Erfahrungen zugänglich zu machen.

Ich zeige hier auf, was es bedeutet, tagtäglich mit einer schweren neurologischen Erkrankung wie der Migräne zu leben und wie es Betroffenen dennoch gelingt, der Krankheit mit gesundem Optimismus, Mut, Kampfgeist und Fachwissen zu begegnen.<sup>1</sup>

---

1 Da Informationen vieler Textpassagen aus meinen eigenen Erfahrungen sowie der Recherche unterschiedlicher Quellen stammen, ist es nicht möglich, die Quellen an allen zugehörigen Textstellen zu hinterlegen. Aus diesem Grund gibt es zum Ende des Buches eine Auflistung der Quellen, auf denen die Ausarbeitungen dieses Buches beruhen. Ergänzt wurden diese mit meinen eigenen Erfahrungen sowie mit Informationen aus Gesprächen mit Fachleuten.



## Vorbereitung auf das Arztgespräch

Bei Migräne ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt offen und präzise über Ihre Symptome und Erfahrungen sprechen, um eine geeignete Behandlung zu finden. Vor allem, wenn es um den Gebrauch von Schmerzmitteln geht. Hier sind einige Punkte, die helfen können, das Gespräch mit Ihrem Arzt gut zu führen:

Wenn Sie mit Ihrem Arzt über Migräne sprechen, ist es besonders wichtig, dass Sie gut vorbereitet sind und so detailliert wie möglich Auskunft geben. Nur so kann der Arzt eine präzise Diagnose stellen und Ihnen eine maßgeschneiderte Behandlung empfehlen. Hier sind detailliertere Punkte und wichtige Aspekte, die Sie bei Ihrem Gespräch ansprechen sollten:

Beschreiben Sie Ihre Schmerzen und Symptome genau:

- **Art des Schmerzes:** Erklären Sie Ihrem Arzt, wie sich der Schmerz anfühlt. Ist er pochend, stechend, dumpf oder konstant? Bei Migräne tritt häufig ein pochender oder pulsierender Schmerz auf, aber es kann auch andere Varianten geben.
- **Lokalisation:** Wo sitzt der Schmerz? Häufig ist Migräne auf einer Seite des Kopfes lokalisiert, aber sie kann auch beidseitig auftreten. Manchmal strahlt der Schmerz auch in den Nacken oder das Gesicht aus.
- **Schmerzintensität:** Bewerten Sie die Schmerzintensität so gut wie möglich auf einer Skala von 1 bis 10, zum Beispiel 10 = sehr starker Schmerz, 1 = leichter Schmerz. Dies hilft dem Arzt, die Schwere Ihrer Migräne besser einzuschätzen.

- **Dauer:** Wie lange dauern die Migräneanfälle?
- **Häufigkeit:** Wie oft haben Sie Migräneanfälle im Monat? Tritt die Migräne regelmäßig auf oder nur ab und zu?
- **Begleitscheinungen:** Haben Sie zusätzlich zu den Kopfschmerzen auch Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit oder Aura, zum Beispiel Sehstörungen?

Führen Sie ein Migränetagebuch:

- Notieren Sie die Tage, an denen Sie Migräne haben, die Intensität der Schmerzen und mögliche Auslöser, zum Beispiel Stress, bestimmte Nahrungsmittel, Schlafmangel.
- Dies kann dem Arzt helfen, Muster zu erkennen und eine individuellere Behandlung zu planen.

## Begleitscheinungen und Symptome

- **Aura:** Manche Menschen haben bei Migräne sogenannte »Auren«, die vor dem eigentlichen Schmerz auftreten. Das sind neurologische Symptome wie Sehstörungen, zum Beispiel Blitze, Zickzacklinien, vorübergehender Sehverlust oder Taubheitsgefühl in den Händen oder im Gesicht. Wenn Sie Auren haben, ist es wichtig, dass Sie das Ihrem Arzt mitteilen.
- **Übelkeit und Erbrechen:** Migräne geht oft mit Übelkeit und manchmal auch mit Erbrechen einher. Geben Sie an, wie stark diese Symptome bei Ihnen sind und ob sie den Verlauf der Migräne beeinflussen.

- **Licht- und Lärmempfindlichkeit:** Migräne macht oft lichtempfindlich. Haben Sie das Gefühl, dass Sie bei normalen Lichtverhältnissen mehr Schmerzen haben? Empfinden Sie Lärm als besonders unangenehm? Auch diese Informationen sind wichtig.
- **Geruchsempfindlichkeit:** Einige Menschen berichten, dass sie bei Migräne bestimmte Gerüche als unangenehm oder sogar schmerzverstärkend empfinden.

## Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle

- **Anfallshäufigkeit:** Wie oft haben Sie Migräne? Gibt es Tage, an denen Sie besonders häufig betroffen sind, oder tritt die Migräne sporadisch auf? Eine genaue Angabe der Häufigkeit ist für die Diagnose entscheidend. Beispielsweise, wenn Sie mehr als vier Migränetage pro Monat haben, könnte dies auf eine chronische Migräne hindeuten.
- **Dauer der Anfälle:** Wie lange dauern Ihre Migräneanfälle? Sie können von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen anhalten. Eine genaue Angabe hilft dem Arzt, die Schwere Ihrer Erkrankung einzuschätzen.
- **Beginn und Verlauf der Anfälle:** Tritt die Migräne plötzlich auf oder gibt es einen langsamen Beginn? Gibt es eine Spitze der Schmerzintensität oder baut sich der Schmerz konstant auf?

## Mögliche Auslöser und Verstärkungsfaktoren

- **Stress:** Viele Menschen berichten, dass Stress ein häufiger Auslöser für ihre Migräne ist. Wenn Sie bemerken, dass stressige Situationen Ihre Migräne verstärken oder auslösen, sollten Sie dies unbedingt ansprechen.
- **Schlaf:** Schlafmangel oder auch zu viel Schlaf können Migräne auslösen. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Schlafverhalten auf die Migräne auswirkt.
- **Nahrungsmittel:** Bestimmte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Zitrusfrüchte, Käse oder Alkohol, können Migräne triggern. Haben Sie bestimmte Nahrungsmittel bemerkt, deren Verzehr möglicherweise mit Ihren Migräneanfällen zusammenhängt?
- **Wetter:** Manche Menschen berichten von Migräneanfällen bei Wetterumschwüngen oder starker Sonneneinstrahlung.
- **Hormonelle Veränderungen:** Bei Frauen kann Migräne in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus stehen, zum Beispiel vor oder während der Periode. Achten Sie darauf, ob es einen Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen gibt.

## Frühere Behandlungen und deren Wirksamkeit

- **Medikamente:** Welche Medikamente haben Sie bisher eingenommen, um die Migräne zu behandeln? Dies können Schmerzmittel, zum Beispiel Ibuprofen, Paracetamol, spezielle Migränemedikamente, zum Beispiel Triptane, oder andere

Medikamente wie entzündungshemmende Mittel sein. Wichtig ist, dass Sie dem Arzt mitteilen, ob diese Medikamente geholfen haben und ob Sie Nebenwirkungen bemerkt haben.

- **Wirkungslosigkeit oder Nebenwirkungen:** Gab es Medikamente, die nicht geholfen haben? Oder hatten Sie unerwünschte Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit, Magenbeschwerden oder eine Verschlechterung der Symptome?
- **Alternative Therapien:** Haben Sie nicht medikamentöse Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Massagen, physiotherapeutische Behandlungen oder Entspannungstechniken ausprobiert? Was hat geholfen und was nicht?

## Allgemeine Lebensweise und Gesundheit

- **Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme:** Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können eine Rolle bei Migräne spielen. Es ist hilfreich, auch diese Aspekte mit Ihrem Arzt zu besprechen.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung oder deren Fehlen kann Migräne beeinflussen. Wie viel Bewegung haben Sie im Alltag? Haben Sie festgestellt, dass Bewegung die Migräne lindern oder verschlimmern kann?
- **Psychische Gesundheit:** Stress, Angst, Depression oder ein Burnout können Migräneanfälle auslösen oder verstärken. Wenn Sie mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben, sollten Sie dies ebenfalls ansprechen.

## Präventive Maßnahmen und Therapien

- **Medikamentöse Prävention:** Wenn Sie sehr häufig Migräne haben, könnte Ihr Arzt präventive Medikamente in Erwägung ziehen. Fragen Sie nach, ob eine tägliche Medikamenteneinnahme helfen könnte, die Häufigkeit der Anfälle zu reduzieren.
- **Nicht medikamentöse Prävention:** Es gibt auch andere Ansätze, wie regelmäßige Schlafgewohnheiten, Entspannungstechniken, zum Beispiel Yoga, Meditation, Biofeedback oder Kognitive Verhaltenstherapie, die Ihnen helfen könnten, Migräne vorzubeugen.

## Sorgen und Ängste

- **Langfristige Auswirkungen:** Wenn Sie Bedenken haben, dass Migräne Ihre Lebensqualität beeinträchtigt oder Sie sich Sorgen um langfristige gesundheitliche Folgen machen, sprechen Sie diese Ängste ruhig an. Ihr Arzt kann Sie darüber aufklären und Ihnen helfen, mit den Auswirkungen umzugehen.
- **Medikamentenabhängigkeit:** Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, machen Sie sich möglicherweise Sorgen über Abhängigkeit oder die hohe Anzahl der Medikamente. Ihr Arzt kann dabei helfen, einen sicheren Plan für die Medikamentenverwendung zu entwickeln.

## **Fazit**

Offenheit und Klarheit sind bei der Behandlung von Migräne besonders wichtig, damit der Arzt die beste Therapie für Sie finden kann. Die Kommunikation mit Ihrem Arzt sollte so detailliert wie möglich sein, um die bestmögliche Behandlung zu finden. Sprechen Sie die Dinge direkt an – und hinterfragen Sie diese auch mal. Nutzen Sie ein Migränetagebuch oder eine Migräne-App, um Muster und Auslöser zu dokumentieren, und sprechen Sie alle Symptome, Behandlungen und Sorgen offen an. Gemeinsam können Sie die richtige Strategie für Ihre Migräne entwickeln, sei es durch medikamentöse oder nicht medikamentöse Behandlungen.

## **Wie werde ich mein eigener Experte?**

Um ein Experte in Bezug auf Ihre Migräne zu werden, ist es wichtig, nicht nur die medizinischen Grundlagen zu verstehen, sondern auch individuell herauszufinden, wie Migräne in Ihrem Fall funktioniert und welche Faktoren sie beeinflussen. Hier ist eine detaillierte Anleitung, wie Sie dieses Ziel schnell erreichen können:

### **Verstehen Sie die Grundlagen der Migräne**

Bevor Sie sich mit den individuellen Aspekten Ihrer Migräne beschäftigen, ist es wichtig, die wissenschaftlichen Grundlagen zu verstehen:

- **Was ist Migräne?** Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die in der Regel mit starken, einseitigen Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit einhergeht. Sie kann auch mit sogenannten Aura-Symptomen, zum Beispiel Sehstörungen, Kribbeln, auftreten.
- **Ursachen und Auslöser:** Migräne kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, darunter genetische Prädisposition, hormonelle Veränderungen, bestimmte Nahrungsmittel, Schlafmuster, Stress und Umweltfaktoren.
- **Neurobiologie der Migräne:** Die Migräne ist auf eine Überempfindlichkeit des Nervensystems und eine Fehlregulation bestimmter Gehirnprozesse zurückzuführen, insbesondere der Verarbeitung von Schmerz und Reizen.

## Beobachten und dokumentieren Sie Ihre Migräne

Um Expertin oder Experte für Ihre eigene Migräne zu werden, ist es unerlässlich, Ihre Symptome genau zu beobachten und zu dokumentieren. Ein Migränetagebuch kann Ihnen helfen, Muster und Auslöser zu erkennen:

- **Häufigkeit und Dauer:** Wie oft tritt die Migräne auf, und wie lange dauert sie?
- **Symptome:** Welche Symptome treten neben den Kopfschmerzen auf, zum Beispiel Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, Aura?
- **Auslöser:** Gibt es bestimmte Dinge, die Ihre Migräne auslösen oder verschärfen? Wie zum Beispiel bestimmte Lebensmittel, Wetterwechsel, Stress, Schlafmangel.

- **Medikamenteneinnahme:** Welche Medikamente nehmen Sie ein, und wie gut helfen sie? Wann nehmen Sie sie, und haben sie Nebenwirkungen?

Hilfreiche Tools:

- **Migräne-Apps:** Es gibt verschiedene Apps, die Ihnen helfen können, Ihre Migräne zu verfolgen und Muster zu erkennen.

## Erlernen Sie Techniken zur Migräneprophylaxe

Ein wichtiger Teil des Experten-Werdens ist es, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um Migräneanfälle zu vermeiden. Dazu gehört:

- **Ernährung:** Achten Sie auf Ihre Ernährung und erkennen Sie dadurch, welche Lebensmittel Auslöser für Ihre Migräne sind. Häufige Auslöser sind zum Beispiel Zitrusfrüchte, Käse oder Alkohol.
- **Schlafgewohnheiten:** Stellen Sie sicher, dass Sie regelmäßige und ausreichende Schlafgewohnheiten pflegen, da Schlafmangel oder Schlafstörungen Migräne begünstigen können.
- **Stressmanagement:** Lernen Sie, mit Stress umzugehen, zum Beispiel durch Meditation, Yoga oder Atemübungen. Stress ist ein häufiger Migräneauslöser.
- **Bewegung:** Mit regelmäßiger Bewegung und sportlicher Betätigung können Sie Migräneanfällen vorbeugen, insbesondere wenn bei Ihnen Migräne durch körperliche Anspannung oder Bewegungsmangel ausgelöst wird.

Präventionsstrategien:

- **Verhaltensänderungen:** Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und das Vermeiden von Auslösern.
- **Medikamentöse Prophylaxe:** In manchen Fällen ist es nötig, vorbeugende Medikamente einzunehmen, um die Häufigkeit und Intensität der Migräneanfälle zu verringern. Sprechen Sie mit einem Neurologen über geeignete Präparate, zum Beispiel Betablocker, Antidepressiva, Antikonvulsiva.

## Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt viele verschiedene Behandlungsansätze für Migräne, sowohl akut als auch präventiv. Als Experte für Ihre Migräne müssen Sie wissen, welche Behandlungsoptionen für Sie am besten geeignet sind:

- **Akute Behandlung:** Dies sind Medikamente, die während eines Migräneanfalls eingenommen werden, um die Symptome zu lindern. Dazu gehören Schmerzmittel wie Ibuprofen, Triptane oder Ergotamine.
- **Prophylaktische Behandlung:** Hierbei handelt es sich um langfristige Therapieansätze, die darauf abzielen, Migräneanfälle zu verhindern. Beispiele sind Betablocker, Antidepressiva oder Antikonvulsiva.
- **Alternative Therapien:** Einige Betroffene finden Erleichterung durch Akupunktur, Massagen, Biofeedback oder bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium oder Riboflavin.

Ressourcen:

- **Gespräche mit Fachärzten:** Holen Sie sich regelmäßig Rat bei Neurologen oder Schmerztherapeuten. Sie können Ihnen helfen, die passende Therapie zu finden.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Foren kann hilfreich sein, um neue Behandlungsmöglichkeiten oder hilfreiche Tipps kennenzulernen.

## **Bleiben Sie auf dem neuesten Stand der Forschung**

Die Forschung zur Migräne entwickelt sich ständig weiter, und es gibt immer neue Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten:

- **Wissenschaftliche Artikel und Studien:** Abonnieren Sie Newsletter von medizinischen Fachzeitschriften oder verfolgen Sie aktuelle wissenschaftliche Studien zur Migräne.
- **Neue Medikamente und Therapien:** Informieren Sie sich über neue Medikamente oder innovative Therapien, die in der Migränebehandlung zum Einsatz kommen, wie zum Beispiel CGRP-Antikörper (Calcitonin Gene-Related Peptide), die speziell zur Migränebehandlung entwickelt wurden.

## **Arbeiten Sie mit Experten zusammen**

Da Migräne eine komplexe Erkrankung ist, die sich von Person zu Person stark unterscheiden kann, ist es wichtig, regelmäßig mit Fachleuten zusammenzuarbeiten:

- **Neurologen und Schmerztherapeuten:** Sie können Ihnen helfen, Ihren individuellen Behandlungspfad zu finden und Sie über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten informieren.
- **Psychologen oder Verhaltenstherapeuten:** Wenn Stress oder Angst einen Teil Ihrer Migräneanfälle auslösen, kann eine Kognitive Verhaltenstherapie helfen, mit diesen Faktoren besser umzugehen.

## Fazit

Um Experte für Ihre Migräne zu werden, müssen Sie sowohl medizinische Grundlagen verstehen als auch Ihre eigene Migräne genau beobachten und analysieren. Sie sollten ein tiefes Wissen über die Mechanismen, Auslöser und Behandlungsmöglichkeiten der Migräne entwickeln, aber auch erkennen, dass Migräne sehr individuell ist. Hören Sie auf sich selbst, denn jedes Migränehirn tickt anders. Die konsequente Beobachtung Ihres Körpers, der Austausch mit Fachleuten und das Testen und Anpassen von Lebensstiländerungen und Medikamenten sind entscheidend, um die Migräne langfristig zu kontrollieren.

– Ende der Leseprobe –

## Schluss mit dem Schmerz – holen Sie Ihr Leben zurück

Migräne ist mehr als Kopfschmerz. Sie reißt Betroffene aus dem Alltag, raubt Energie und Lebensfreude – und oft das Verständnis des Umfelds. Doch niemand ist dem hilflos ausgeliefert.

In **KOPFSACHE** nimmt Thomas Mehr Sie mit auf eine persönliche wie medizinisch fundierte Reise durch die Welt der Migräne – mit dem Ziel, sie zu stärken, aufzuklären und ihre Selbstwirksamkeit zu fördern. Dieses Buch ist keine bloße Theorie, sondern Mutmacher, Wegweiser und Werkzeugkasten in einem.

### Was erwartet sie?

- **Alltagstaugliche Hilfe:** Konkrete Tipps zu Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stressbewältigung und mehr – sofort anwendbar.
- **Verstehen, was im Kopf passiert:** Erkennen Sie persönliche Auslöser, Symptome und Muster – und lernen Sie, gegenzusteuern.
- **Neue Wege der Behandlung:** Von modernen Therapien bis zu bewährten Selbsthilfe-Methoden – wissenschaftlich fundiert und praxisnah.
- **Mehr Lebensqualität trotz Migräne:** Strategien für Beruf, Familie und Freizeit – entdecken Sie, wie Sie Migräne integrieren, ohne sich einzuschränken.
- **Spezielle Zielgruppen im Fokus:** Migräne bei Kindern und Jugendlichen, älteren Menschen sowie der Umgang mit Begleiterkrankungen – für gezielte Unterstützung in besonderen Lebenslagen.

**Ob frisch betroffen oder chronisch geplagt – dieses Buch zeigt:  
Betroffene haben mehr Einfluss auf ihre Gesundheit, als sie denken.**