

Liebe Leserin, lieber Leser,

Migräne – ein Thema, das mich in meiner ärztlichen Tätigkeit durch zahlreiche betroffene Patienten intensiv beschäftigt und nach der Geburt meines ersten Kindes auch persönlich betroffen hat. Ich kenne den kaum auszuhaltenden Schmerz, die Sehstörungen, die Übelkeit bis hin zum Erbrechen – »Out of Order«, im abgedunkelten Schlafzimmer liegend, obwohl man eigentlich an diesem Freitagabend mit Freunden zum Essen verabredet wäre. Zum Glück liegen meine letzten Migräneanfälle inzwischen weit in der Vergangenheit. Aber gerade dank der Erfahrung aus der Praxis und meiner persönlichen Erfahrungen mit Migräne, bin ich eine kleine Expertin geworden.

Betroffene können sich zwar an einem breiten Spektrum an frei verkäuflichen Schmerzmitteln bedienen und auch die Forschung schreitet voran. So steht heute beispielsweise eine moderne Antikörpertherapie zur Verfügung, die auch von den gesetzlichen Kassen übernommen wird. Doch all diese Maßnahmen führen nicht bei jedem zur Beschwerdefreiheit. Häufig reduzieren sie lediglich die Häufigkeit und Intensität der Migräneanfälle und haben eventuell Nebenwirkungen. Nützliche, alltagstaugliche Tipps zur Selbsthilfe, die leicht und wenig zeitintensiv umzusetzen sind, bleiben dabei leider oft aus – sie gehören selten ins Standardrepertoire in der hausärztlichen oder neurologischen Versorgung.

Dank meiner Neugier und zahlreicher Zusatzausbildungen habe ich einen großen Schatz an Möglichkeiten gesammelt, damit meine Patienten und ich migränefrei durchs Leben gehen können.

Und genau das wünsche ich auch Ihnen – von Herzen.

Ihre Dr. med. K.-Lisa Junike