

# Migräne: Gewitter im Kopf

**TASSILO**  
APOTHEKE

Richard-Strauss-Str. 56  
81677 München  
Tel. 089 / 91 56 65  
Fax 089 / 91 56 66

Dr. Juliane Olf

Possartstraße 3-5  
81679 München  
Tel. 089 / 470 3330  
Fax 089 / 470 7637

**ST. GABRIEL**  
APOTHEKE

Wenn Kopfschmerzattacken einen regelmäßig aus dem Alltag knocken, steckt häufig eine neurologische Erkrankung dahinter: Migräne.

Jeder hat sie schon mal gehabt: Kopfschmerzen. Gerade in Bayern bei Föhnwetter sind sie keine Seltenheit. In der Regel handelt es sich hier um Spannungskopfschmerzen, die relativ schnell wieder vergehen. Doch Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen. Es gibt verschiedene Kopfschmerzarten und manche Kopfschmerzattacken können auch auf eine Migräne hinweisen. Während Spannungskopfschmerzen als dumpfer Druck und Cluster-Kopfschmerzen als stechend empfunden werden, äußert sich ein Migräneanfall meist als einseitiger pulsierender, pochender Schmerz. Außerdem treten Migräneanfälle in episodischen Schüben auf und können bis zu drei Tagen andauern. Begleitet werden sie oft von Seh- und Sprachstörungen, Kribbeln der Haut oder Schwindel, der sogenannten Aura. Andere Symptome sind Übelkeit, Licht- und Geruchsempfindlichkeit. Alles Symptome, die andere Kopfschmerzarten nicht aufweisen.

### Jeder Zehnte ist betroffen

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz Gesellschaft leiden bis zu 10 Millionen Menschen in Deutschland unter der

## 5 Tipps zur Vorbeugung

Die Migräne-Prophylaxe ist ein wichtiger Aspekt der Behandlung von wiederkehrenden Migräneanfällen. Ernährung, Schlaf und Stressmanagement spielen dabei eine große Rolle. Das können Sie zur Migräne-Vorbeugung tun.

- 1. Schlaf:** Versuchen Sie, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten und genügend Ruhe zu bekommen.
- 2. Ernährung:** Vermeiden Sie Trigger-Lebensmittel wie Koffein, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel mit Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern sowie Lebensmittel mit hohem Histamingehalt, wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Schokolade und Rotwein. Setzen Sie stattdessen besser auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, wenig Weißmehl, wenig Zucker und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.
- 3. Stressmanagement:** Schaffen Sie sich Freiräume. Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga und eine ausgewogene Work-Life-Balance können helfen, um Stress abzubauen bzw. zu vermeiden.
- 4. Bewegung:** Versuchen Sie jeden Tag etwas Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Vor allem Aktivitäten, die die Ausdauer sanft trainieren sind ideal, wie Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking.
- 5. Sensorische Überreizung:** Minimieren Sie potenzielle Reizstoffe, wie zum Beispiel Licht, Lärm und Düfte.

Foto: shutterstock (f)

**Kontakt** <https://neurologie-praxisbogenhausen.de>  
**Allgemeiner Migräne-Infoabend**  
**13.5. und 10.6. um 18.30 Uhr in der Praxis**



Fachkosmetik Dagmar C. Benz  
Professional Skin Care

### Spezialisiert auf Problemhaut!

Lösungsorientierte Anwendungen mit einzigartigen Wirkstoffkombinationen und Technologien. Auf Wunsch, energetische Harmonisierung auf seelischer Ebene.

Fachkosmetik Dagmar C. Benz,  
Buschingstr. 4, 81677 München, Tel. 089 99 92 96 66,  
info@fachkosmetik-benz.de, www.fachkosmetik-benz.de

**GLITSCHFEIN!**  
20,- Euro auf Ihre 1. Kennenlernbehandlung!  
Gültig bis Dezember 2024  
Nicht anwendbar auf Peelings, Botox-Injektionen,  
keine Bargeldauszahlung.

Ihre Schönheit ist unsere Stärke **la mano** munich

- Maniküre mit od. ohne Shellac
- Pediküre mit od. ohne Shellac
- Gesichtsbildung
- Hydrafacial
- Permanent Make Up

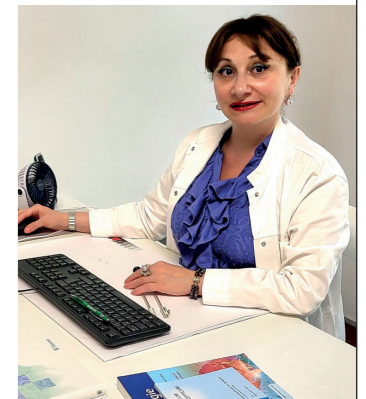
Wir freuen uns auf Sie!

la mano GbR  
Müllerstraße 37, 80469 München, T. 089-230 777 22  
Tegernseer Landstraße 39, 81541 München, T. 089-46 22 98 35  
lamano-info.de

**Empathie und Expertise für Ihre neurologische Gesundheit**  
Ihre privatärztliche Praxis für Neurologie in Bogenhausen

### Loreta Goletiani-Resch Fachärztin für Neurologie, Akupunktur und Faltenbehandlung

Als erfahrene Ärztin biete ich Diagnostik und Behandlung von Kopf- & Gesichtsschmerzen, peripheren Nervenschäden, Schwindel, Anfallsleiden, Hirnleistungsstörungen, Schlaganfall sowie Depression und Angststörung. Des Weiteren werden Behandlungen durch Akupunktur und Faltenbehandlung angeboten.



Melden Sie sich telefonisch zu unserer **kostenlosen Migräneprechstunde an:** Mittwoch 5. Juni um 18 Uhr oder Freitag 5. Juli um 15 Uhr in unserer Praxis.  
**Termine nach Vereinbarung Tel.: 089 / 98 24 78 80**  
oder Online: [www.neurologie-praxisbogenhausen.de](http://www.neurologie-praxisbogenhausen.de)

**Privatpraxis Neurologie in Bogenhausen**  
Scheinerstraße 9, 81679 München  
Für Privatversicherte und Selbstzahler



**vonmaur**  
OSTEOPATHIE KINDEROSTEOPATHIE

Praxis für: **Anusara® Yoga Yogatherapie**

**Osteopathie Kinderosteopathie**

Mühlbaaurstr. 4,  
Prinzregentenplatz  
81677 München  
Tel. 089-41 35 33 55  
info@praxis-vonmaur.de  
www.praxis-vonmaur.de  
Christine von Maur und  
ihr Team freuen sich auf Sie!