

## Selbsttest Migräne

### **Wichtiger Hinweis, bitte lesen.**

Die in den kostenlosen Selbsttests dargestellten Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt der Selbsttests kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. Vielmehr verstehen sich die Inhalte dieser Selbsttests ausschließlich zu Informationszwecken. Durch die Nutzung dieser Selbsttests kommt insoweit auch kein Vertragsverhältnis, insbesondere auch kein Beratungsvertrag zwischen Ihnen und copd-ratgeber.de zustande. Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Selbsttests wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des copd-ratgeber.de, sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Migräne tritt bei Frauen etwa dreimal so häufig auf wie bei Männern und hat ein vielgestaltiges Krankheitsbild. Dieses ist bei Erwachsenen typischerweise durch einen periodisch wiederkehrenden, anfallartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerz gekennzeichnet, der von zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit (Photophobie) oder Geräuschempfindlichkeit (Phonophobie) begleitet werden kann.

Bei manchen Patienten geht einem Migräneanfall eine Migräneaura voraus, während der häufig optische oder sensible Wahrnehmungsstörungen auftreten. Es sind aber auch motorische Störungen möglich. Quelle: Wikipedia

Selbsttest Migräne	Ja	Nein
Leiden Sie unter allmählich zunehmenden und pulsierenden Kopfschmerzen, die meistens einseitig auftreten und bis zu 72 Stunden anhalten können?		
Werden die Kopfschmerzen von Übelkeit und Erbrechen Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit begleitet?		
Kommt es während oder vor den Kopfschmerzen zu Sehstörungen wie farbige Lichtblitze, Zickzack-Linien oder schwarze Löcher im Gesichtsfeld?		
Kommt es während oder vor den Kopfschmerzen zu Kribbeln und/oder Schwäche in einem Arm oder Bein?		
Reagieren Sie während der Kopfschmerzen besonders empfindlich auf Geräusche und Licht?		
Verstärken Schokolade, Rotwein und bestimmte Käsesorten die Kopfschmerzen oder können sie auslösen?		
Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen den Kopfschmerzen und Ihrer Regel?		

Schon eine mit Ja beantwortete Frage kann ein Hinweis auf Migräne sein. Schlucken Sie nicht bedenkenlos Schmerzmittel, sondern versuchen Sie herauszufinden, welche Faktoren die Migräne auslösen, bzw. verschlimmern. Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch. Schildern Sie Ihrem Arzt die Problematik. Regelmäßiges Wassertrinken kann helfen, die Migräneattacken zu vermindern. Meiden Sie die Lebensmittel, die Migräne bei Ihnen auslösen können. Eine Eliminationsdiät kann helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel eine Migräne-Attacke auslösen können.

Gleich zu Beginn der Schmerzen, kann japanisches Pfefferminzöl helfen (Nacken, Schläfen, Stirn), die Migräneattacke zu verringern. Auch die „Pille“ kann Migräne auslösen.

Sollte die Migräne in Zusammenhang mit der Periode stehen, kann eine ungesättigte Fettsäure helfen, die Dauer und Schwere der Anfälle deutlich zu lindern. Fragen Sie mich, welche Fettsäure ich meine.

Weitere Verfahren, die Ihnen helfen können:

- Ruhe in einem geräuscharmen, abgedunkelten Raum
- Aromatherapie
- Autogenes Training
- Akupunktur
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Yoga
- Korrektur der Halswirbelsäule
- Zufuhr geeigneter Vitalstoffe