

# **10-Punkteprogramm gegen die Migräne-Attacke**

Zehn Tips der deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft gegen Migräne-Attacken:

1. Behalten Sie ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei, vor allem auch am Wochenende. Denn Änderungen können eine Attacke auslösen.
2. Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Auslöser wie zuviel Käse, Schokolade, Alkohol, Nikotin.
3. Meiden Sie Saunabesuche. Denn die starken Temperaturschwankungen können eine Attacke auslösen. Bringen Sie ihren Kreislauf anderweitig auf Trab.
4. Treiben Sie gesunden Sport. Gehen Sie joggen oder spazieren, radeln oder schwimmen Sie. Das hilft beim Entspannen.
5. Hetzen Sie nicht in den Urlaub. Warum sollte man sofort am Abend des letzten Arbeitstages mit vielen anderen auf der Autobahn gleichzeitig in Richtung Süden rasen? Ihr Kopf wird es Ihnen danken.
6. Planen Sie Ihren Tagesablauf. Unverhofft kommt der Kopfschmerz zwar oft - aber vor allen Dingen bei denen, die sich selbst zuviel vorgenommen haben.
7. Lernen Sie »Nein« zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die Sie nicht tun wollen. Das bringt Sie nur unnötig in Streß.
8. Brauchen Sie wirklich so viele Prinzipien? Die mögen zwar helfen - aber Sie sollten öfter einmal Fünfe gerade sein lassen.
9. Bitte keinen 48-Stunden-Tag. Überfordern Sie sich nicht. Lassen Sie die Dinge einfach liegen, wenn Sie Ihnen zu viel werden. Nicht: »Was Du heute kannst besorgen, ...«, sondern: »Morgen ist auch noch ein Tag«.
10. Bitte mehr genießen ... Dazu bedarf es keiner Erklärung, denn Sie leben nur einmal.