



# 10 Tipps zur effektiven Migräneprophylaxe (Vorbeugung)

- Beobachten Sie sich selbst. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und was Ihnen schadet.
- Vermeiden Sie die Auslösefaktoren für Ihre Schmerzattacken. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Gerade für Migräne-Patienten ist die richtige Ernährung für eine Migräneprophylaxe wichtig. Anregungen und Tipps bekommen Sie während Ihres stationären Aufenthaltes in der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein.
- Erlernen Sie Methoden der Stressbewältigung. Besonders eignen sich Seminare mit anderen Betroffenen.
- Machen Sie Entspannungsübungen. Hier bieten sich viele Praktiken wie zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Biofeedback, Autogenes Training, fernöstliche Praktiken wie Qi-Gong und Meditation an. Finden Sie die Entspannungsübung, die Ihnen am meisten zusagt.
- Führen Sie soweit wie möglich ein selbstbestimmtes Leben, in dem Sie sich selbst realistische und machbare Ziele setzen.
- Beobachten Sie sich selbst. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und was Ihnen schadet.
- Gönnen Sie sich etwas Gutes wie einen Theater-, Konzert-, Kinobesuch oder lassen Sie sich mit einem Wellness-Tag verwöhnen. Auch ein ausgiebiger Plausch mit der besten Freundin kann Ihnen Freude machen und die Migräneprophylaxe unterstützen. Stellen Sie mit regelmäßigen “Wohlfühl“-Aktionen Ihr Wohlbefinden in den Mittelpunkt.
- Gehen Sie zu einem Kopfschmerz-Spezialisten und versuchen Sie es mit einer medikamentösen Prophylaxe. Schon vielen Patienten ist damit geholfen worden. Sie können gerne unsere Spezialisten in der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein um Rat fragen.
- Finden Sie die richtige Einstellung zu Ihrer Migräne. Beherrschen Sie Ihre Migräne, damit Ihre Migräne nicht mehr länger Sie beherrscht.
- Lernen Sie “Nein” zu sagen!