

Migräne



*erkennen und
behandeln*

© Temmler Pharma GmbH & Co. KG, Marburg
Printed in Germany

Temmler Pharma GmbH & Co. KG
Temmlerstraße 2
35039 Marburg
Telefon: (06421) 494-0
E-Mail: info@temmler.de
Internet: www.temmler.de

1. Auflage 2007

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Kopfschmerzen, ein unterschätztes Problem	5
Kopfschmerzformen	5
Ist die Migräne eine moderne Zivilisationskrankheit?	7
Wodurch zeichnet sich eine Migräne aus?	8
Wie entsteht die Migräne?	9
Was sind die Anzeichen einer Migräne?	10
Welche Arten von Migräne gibt es?	11
Wie viele Menschen leiden unter Migräne?	13
Wodurch werden Migräneanfälle ausgelöst?	14
Warum ist es wichtig, die Krankheitsvorboten zu erkennen?	15
Was können Sie gegen die Migräne tun?	16
Vorbeugende medikamentöse Behandlung über einen längeren Zeitraum	17
Was können Sie selbst tun?	17
Wie wichtig ist das rechtzeitige und richtige Einnehmen des Medikaments?	18
Warum ist es wichtig, den Erfolg der Therapie zu kontrollieren?	20
10 Fakten zum Leben mit Migräne	22
Allgemeine Angaben	23
Migränekalender	26
Adressen von Selbsthilfegruppen und Organisationen	28

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wussten Sie, dass mehr als 90 % aller Menschen unter gelegentlichen oder häufigen Kopfschmerzen leiden? Dabei gibt es eine Vielzahl von Kopfschmerzformen, die sich sowohl in ihrer Ursache, als auch in ihrer Behandlung deutlich voneinander unterscheiden.

Eine wesentliche Rolle kommt dabei der Migräne zu.

Mehr als ein Viertel aller Menschen in Deutschland erkrankt irgendwann einmal an Migräne. Neuere Untersuchungen zeigen, dass das Auftreten von Migräne die Lebensqualität stärker beeinträchtigt als Bluthochdruck oder Diabetes.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, Ihre Migräne besser „in den Griff“ zu bekommen. Sie soll Ihnen zeigen, wie wichtig die Erkennung von Migränevorboten ist. Denn je früher man ein Migränemittel einnimmt, umso besser kann das Medikament wirken. Unsere Broschüre informiert auch darüber, dass es möglich ist, durch Vermeidung auslösender Ursachen die Anzahl der Migräneanfälle zu vermindern.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Erfahrungen mit Ihrem Arzt besprechen, um dadurch wesentlich zum Behandlungserfolg beizutragen.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen ein paar wertvolle Tipps zum Umgang mit Ihrer Migräne geben können und wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Ihre
Temmler Pharma GmbH & Co. KG

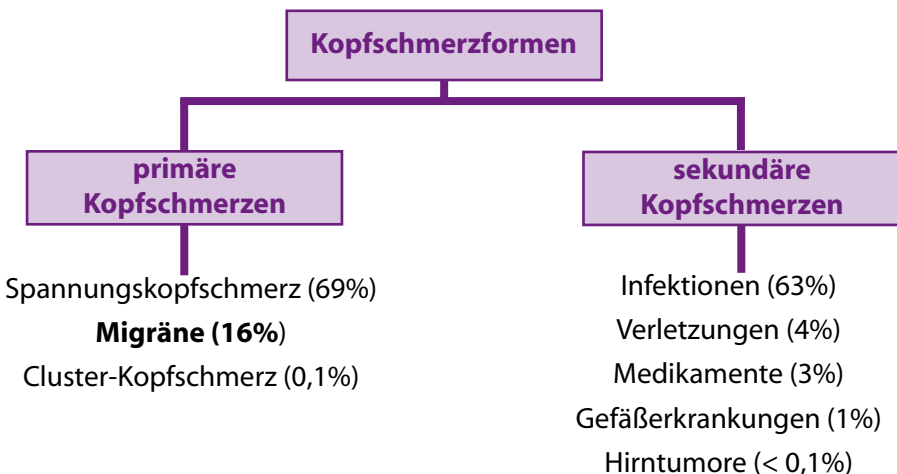
Jeder von uns kennt diesen stechenden oder hämmernden Schmerz im Kopf.

KOPFSCHMERZ

Kopfschmerzen werden als Krankheit oder Symptom oft unterschätzt und in den Bereich der „trivialen“ Erkrankungen abgeschoben. Tatsächlich muss man jedoch unterscheiden zwischen gelegentlichen Kopfschmerzen, die sich mit rezeptfreien Medikamenten gut therapieren lassen, und den chronischen Kopfschmerzen, die sich zu einer Migräne oder Spannungskopfschmerzen entwickeln können und die Patienten in Ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Man kennt heute über 160 verschiedene Kopfschmerzformen, die sich sowohl in ihrer Ursache, als auch in ihrer Behandlung deutlich voneinander unterscheiden.

Zunächst unterteilt man die Kopfschmerzformen in die zwei großen Gruppen der primären und sekundären Kopfschmerzen.



Bei den **primären Kopfschmerzformen** gibt es keine erkennbaren Erkrankungen, die den Kopfschmerzen zugrunde liegen, d.h. der Schmerz selbst ist die Erkrankung.

Die betroffenen Patienten leiden oft jahrelang unter Kopfschmerzen, die jedoch in ihrer Häufigkeit und Intensität stark schwanken können. Neurologische Symptome und Fieber kommen kaum vor.

Die häufigsten Vertreter dieser Gruppe sind der Spannungskopfschmerz (69%), gefolgt von der Migräne (16%) und dem so genannten Cluster-Kopfschmerz (0,1%).

Von **sekundären Kopfschmerzen** spricht man, wenn die Kopfschmerzen als Symptom einer anderen Erkrankung auftreten. Die Ursache sind dann meist Infektionen (63%), Verletzungen (4%) oder der unsachgemäße Gebrauch von Medikamenten (medikamenten induzierter Kopfschmerz 3%).

Viel seltener lösen Gefäßerkrankungen (1%) oder Hirntumore (unter 0,1%) einen sekundären Kopfschmerz aus.

Für eine möglicherweise sekundäre Kopfschmerzform spricht der erst kurz zurückliegende Beginn des Kopfschmerzes, die Zunahme der Häufigkeit und Intensität sowie neurologische Symptome und Fieber.

Nicht jeder Kopfschmerz ist Zeichen einer Migräne!

Ist die Migräne eine moderne Zivilisationskrankheit?

Diese Frage kann man eindeutig mit „nein“ beantworten.

Schon auf über 3000 Jahre alten babylonischen Keilschrifttafeln findet man Schilderungen von typischen Kopfschmerz-Darstellungen.

Der Name Migräne geht auf den griechischen Arzt Galen zurück; er bezeichnete die Krankheit mit dem Begriff „Hemikranie“ und beschreibt damit genau das typische, einseitige Auftreten des Kopfschmerzes.

Galen lieferte außerdem die ersten Vorstellungen von der Ursache der Migräne. Er führte sie auf Zirkulationsstörungen in den Blutgefäßen außerhalb und innerhalb des Kopfes zurück.

Seine originelle Therapieempfehlung bestand in dem Auflegen eines lebenden Zitterrochens auf die schmerzende Stelle.

Nachdem man in späterer Zeit festgestellt hatte, dass die Migräne bei Frauen etwas häufiger vorkommt, wurde sie damals als „typisches Frauenleiden“ bzw. als „Refugium der Wehleidigen“ eingestuft.

Tatsächlich leiden jedoch Frauen wie Männer gleichermaßen unter den typischen Symptomen der Migräne.

Das Krankheitsbild „Migräne“ ist schon seit mehr als 3000 Jahren bekannt!

Wodurch zeichnet sich eine Migräne aus?

Die Migräne ist eine chronisch verlaufende Kopfschmerzerkrankung.

Nach den Kriterien der „International Headache Society (IHS)“ ist sie geprägt durch das anfallsweise Auftreten von Kopfschmerzen mit einer Dauer von 4 bis 72 Stunden und Kopfschmerzfreiheit zwischen den Anfällen.

Typischerweise ist der Kopfschmerz auf einer Schädelseite lokalisiert. Der Schmerz hat einen pulsierenden Charakter und eine mäßige bis schwere Intensität.

Er verstärkt sich bei körperlicher Aktivität und wird von Symptomen wie Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit sowie Sehstörungen begleitet.



Migräne ist eine chronisch verlaufende Kopfschmerzerkrankung!

Wie entsteht die Migräne?

Der Entstehungsmechanismus der Migräne ist auch heute noch nicht völlig aufgeklärt.

Unbestritten ist aber, dass es bestimmte Auslösefaktoren gibt, die eine Reihe von Reaktionen im Gehirn in Gang setzen und schließlich die Kopfschmerzattacken hervorrufen.

Durch Erkennen und Vermeiden dieser Auslösefaktoren kann man Zahl und Stärke der Migräneattacken vermindern.

Der Entstehungsmechanismus ist auch heute noch nicht völlig aufgeklärt!

Was sind die Anzeichen einer Migräne?

Einige Patienten bemerken in der Zeit vor der eigentlichen Migräneattacke Vorboten (sogenannte Prodromalsymptome) des drohenden Schmerzanfalls.

Dies äußert sich in Form eines leichten Kopfdruckes, der langsam zunimmt. Mitunter erwachen die Betroffenen auch nachts mit schweren Schmerzen. Darüber hinaus zählen zu den Migränevorboten psychische Veränderungen, wie z.B. depressive Verstimmungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit und Übererregbarkeit.

Während eines Migräneanfalls können die verschiedensten Begleiterscheinungen beobachtet werden, die von Patient zu Patient teilweise völlig unterschiedlich ausgeprägt sind.

So sind Geruchsüberempfindlichkeit, ein Kältegefühl, oft im Wechsel mit einem Hitzegefühl, Flüssigkeitseinlagerungen und Durchfälle, bei manchen Patienten aber auch Verstopfung, beobachtet worden.

Sehstörungen äußern sich als Flimmer- oder Schleiersehen, manchmal kommt es zu Gesichtsfeldausfällen. Außerdem sind Empfindungsstörungen im Bereich der Hände und Füße, Benommenheit und Schwindelneigung möglich.

Der Kopfschmerz, der typischerweise einseitig auftritt, kann sich in Einzelfällen auf die ganze Schädeldecke ausbreiten oder während des Migräneanfalls die Seite wechseln. Der Schmerz wird als pochend, hämmernd und pulsierend empfunden.

Wie schon oben erwähnt, ist die Ausprägung der Symptome bei den einzelnen Patienten oft völlig unterschiedlich, d.h. jeder Betroffene erlebt seinen Migräneanfall anders.

Eine Migräne kann viele Symptome haben!

Welche Arten von Migräne gibt es?

Genau so, wie es unterschiedliche Kopfschmerzformen gibt, unterscheidet man auch verschiedene Migränearten. Das Hauptunterscheidungsmerkmal liegt in der Frage, ob die Migräne von einer sogenannten Aura begleitet wird.

Bei der Migräne ohne Aura geht der Kopfschmerzattacke häufig eine Vorphase mit „Ankündigungssymptomen“ (Prodromalstadium) voraus. Es kommt zu depressiver Verstimmung, Gereiztheit oder Überaktivität. Diese Phase kann bis zu 24 Stunden dauern.

Der Kopfschmerz entwickelt sich langsam von Stirn oder Schläfen ausgehend. Er breitet sich in den folgenden Stunden aus und nimmt an Stärke zu, man empfindet ihn als pochend-hämmernd oder pulsierend.

Als Begleiterscheinungen treten Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit auf. Die Kopfschmerzattacke kann bis zu drei Tage dauern.

Die Migräne mit Aura beginnt mit neurologischen Reiz- oder Ausfallerscheinungen. Dies können Sehstörungen oder Flimmersehen sein, sowie vorübergehende Lähmungen oder Gleichgewichtsprobleme. Diese Phase wird Aura (lateinisch für Schein, Schimmer, Hauch) genannt. Die Symptome entwickeln sich innerhalb von 5 – 30 Minuten und dauern weniger als eine Stunde.

Der Migränekopfschmerz entwickelt sich sofort nach der Auraphase oder innerhalb einer Stunde.

Migräne ohne Aura

Dauer:	4 – 72 Stunden
Schmerzcharakteristika: (mindestens zwei)	<ul style="list-style-type: none">- einseitiger Kopfschmerz- pulsierender Schmerzcharakter- Verstärkung bei körperlicher Aktivität
Begleiterscheinungen: (mindestens eine)	<ul style="list-style-type: none">- Übelkeit und/oder Erbrechen- Licht- und Lärmempfindlichkeit- nach mindestens drei bis fünf Attacken
Diagnosestellung:	<ul style="list-style-type: none">- Ausschluss symptomatischer Kopfschmerzen

Migräne mit Aura

Aura-Charakteristika:	<ul style="list-style-type: none">- ein oder mehrere zentral bedingte Symptome- Dauer zwischen 4 bis 60 Minuten- Kopfschmerz beginnt spätestens 60 Minuten nach Ende der Aura
Schmerzcharakteristika: (mindestens zwei)	<ul style="list-style-type: none">- einseitiger Kopfschmerz- pulsierender Schmerzcharakter- Verstärkung bei körperlicher Aktivität
Diagnosestellung:	<ul style="list-style-type: none">- nach mindestens zwei Attacken- Ausschluss symptomatischer Kopfschmerzen

Man unterscheidet Migräne ohne Aura von Migräne mit Aura!

Wie viele Menschen leiden unter Migräne?

Laut neuerer Untersuchungen erleiden mehr als ein Viertel aller Menschen in Deutschland im Verlauf ihres Lebens einen Migräneanfall.

Dabei erkranken Frauen ungefähr 3-mal häufiger als Männer, im Kindesalter ist das Verhältnis 1:1 relativ ausgeglichen. In Zahlen ausgedrückt sind das ca. 6% aller Männer und 15 – 18% aller Frauen. Meist ist die Migräne in einem Alter zwischen 25 und 55 Jahren am stärksten ausgeprägt. Auch 5 – 10 % aller Kinder leiden unter Migräneattacken.

Die Erkrankung beginnt oft während oder nach der Pubertät. In vielen Fällen lässt die Häufigkeit und Schwere nach dem 40. Lebensjahr nach, mitunter verschwindet die Migräne nach dem 60. Lebensjahr ganz.

Die Migräne führt, wenn sie nicht ausreichend behandelt wird, zu einer deutlicheren Beeinträchtigung der Lebensqualität als andere chronische Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes.

Durch die Migräne entstehen allein in Deutschland durch Behandlung und Arbeitszeitausfall geschätzte Kosten von ca. 3 Mrd. Euro jährlich.

Die Migräne ist eine weit verbreitete Erkrankung!





Wodurch werden Migräneanfälle ausgelöst?



Migräneanfälle können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Für den Betroffenen ist es wichtig zu wissen, welche sog. „Trigger“ einen Migräneanfall auslösen können, denn durch Vermeidung dieser Faktoren kann man die Anzahl der Attacken vermindern.

Kreuzen Sie deshalb bitte in der nachstehenden Auflistung an, welche Auslöser Sie bei Ihrer Migräne vermuten.

Auslösefaktoren der Migräne

- Stresssituationen (auch Entspannungsphase nach Stress) 
- Wechsel des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Hormone (Pille, Menstruation)
- Wetter 
- Lärm
- Licht
- Gerüche

- Alkohol 
- Nikotin 
- Nahrungsmittel
- Käse 
- Rotwein
- Zitrusfrüchte 
- Schokolade
- chinesisches Essen
- Sonstige
- _____

Wichtig ist, dass Sie Ihre Migräneauslöser kennen!

Warum ist es wichtig, die Krankheitsvorboten zu erkennen?

Vor der eigentlichen Kopfschmerzattacke kündigen Vorboten den Migräneanfall an.

Das Erkennen dieser Zeichen ist für den Betroffenen besonders wichtig, da nur die frühzeitige Einnahme des vom Arzt verordneten Medikaments den Anfall abschwächen kann.

Die häufigsten Vorboten der Migräne sind nachstehend aufgeführt. Sie können diese mit Ihren Erfahrungen ergänzen. Schon bei den ersten Vorboten sollten Sie Ihr Migränemedikament einnehmen.

Vorboten der Migräneattacke

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ Sehstörungen○ Lichtempfindlichkeit○ Lärmempfindlichkeit○ Lichterscheinungen
(Blitze, Flimmern, Funken vor den Augen) | <ul style="list-style-type: none">○ Beginnender Kopfschmerz<ul style="list-style-type: none">○ dumpfer Kopfdruck○ pulsierender Kopfschmerz○ Begleiterscheinungen<ul style="list-style-type: none">○ Erbrechen○ Übelkeit○ |
|---|--|

Wichtig ist, dass Sie das verordnete Medikament frühzeitig einnehmen!

Was können Sie gegen die Migräne tun?

Die Behandlung der Migräne ist von Patient zu Patient unterschiedlich und zwar aus verschiedenen Gründen. Zunächst einmal gibt es, wie schon erklärt, verschiedene Formen der Migräne, sowie die unterschiedlichsten Auslöser. Jeder Patient reagiert anders und erlebt sein eigenes, persönliches Migränegeschehen.

Grundsätzlich gibt es medikamentöse und nicht-medikamentöse Formen der Migränetherapie.



Medikamentöse Therapie

Hierbei verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein Medikament, das den akuten Migräneanfall abschwächen kann. Dieses Medikament kann jedoch nur wirken, wenn es rechtzeitig, d.h. beim ersten Auftreten von Migränevorboten eingenommen wird. Nimmt man es erst ein, wenn der Anfall bereits ausgeprägt ist, kann das Medikament nicht mehr seine volle Wirkung entfalten.

Aus diesem Grund ist es für Sie wichtig, die Vorboten zu erkennen und mit Ihrem Arzt zu besprechen. Ebenso ist es hilfreich, ein so genanntes Migränetagebuch anzulegen, in dem Sie die Häufigkeit, Schwere und Dauer Ihrer Attacken aufschreiben, sowie die Faktoren, von denen Sie glauben, dass diese den Anfall ausgelöst haben.

Mit der Zeit lernen Sie Ihre Migräne immer besser kennen und wissen, wann Sie Ihre Medikamente einnehmen müssen. Außerdem können Sie feststellen, ob die verordnete Therapie erfolgreich ist oder nach Rücksprache mit Ihrem Arzt geändert werden muss.

Vorbeugende medikamentöse Behandlung über einen längeren Zeitraum

Mit einer vorbeugenden Behandlung gelingt es, Migräneanfälle zu verhindern, bzw. die Anzahl und Schwere der Attacken zu vermindern. Dazu müssen die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente regelmäßig über einen bestimmten Zeitraum eingenommen werden. Dies ist jedoch meist nicht lebenslanglich nötig, sondern nur in Zeiträumen, in denen Sie regelmäßig oder häufig unter einer Migräne leiden (selten mehr als zwei Jahre).

Was können Sie selbst tun

Neben der medikamentösen Therapie gibt es eine Reihe von Dingen, die Sie selbst tun können, um Ihren akuten Migräneanfall für Sie erträglicher zu machen, oder Triggerfaktoren zu vermeiden.



Ein ausgeglichener Tagesrhythmus ist sinnvoll, um die Häufigkeit der Anfälle zu vermindern. Versuchen Sie, wenn möglich, die für Sie festgestellten Auslösefaktoren zu vermeiden. Bemühen Sie sich um regelmäßige Entspannung und halten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus auch am Wochenende bei.



Wichtig beim akuten Migräneanfall sind Ruhe und Reizabschirmung, d.h. Sie sollten sich am besten in einem abgedunkelten Raum hinlegen. Häufig können auch kühlende Tücher auf Stirn und Nacken hilfreich sein.

Vermeiden Sie auslösende Faktoren und hören Sie auf Ihren Körper!

Wie wichtig ist das rechtzeitige und richtige Einnehmen des Medikaments?

Frühzeitiges und richtiges Handeln stoppt die Migräne schon am Beginn ihrer Entwicklung.

Tragen Sie bitte in der nachfolgenden Tabelle das von Ihrem Arzt verordnete Medikament sowie die empfohlene Dosierung ein.

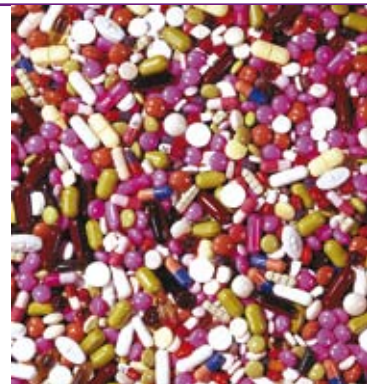
Präparat
Dosierung
bei Krankheitsvorboten
bei andauernden Schmerzen
maximal in 24 Stunden

Da viele Medikamente miteinander interagieren und sich in ihrer Wirkung gegenseitig beeinflussen können, ist es wichtig, dass Ihr Arzt auch die Medikamente kennt, die Sie zusätzlich, auch gegen andere Erkrankungen einnehmen.

Dies können sowohl verschreibungspflichtige Medikamente, aber auch solche sein, die Sie in der Apotheke ohne Rezept kaufen können. Tragen Sie diese bitte ebenfalls in die Tabelle ein.

Zusatzmedikation
Dosierung
Zusatzmedikation
Dosierung
Zusatzmedikation
Dosierung

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker das Medikament genau erläutern und beachten Sie auch die Informationen im Beipackzettel!



Warum ist es wichtig, den Erfolg der Therapie zu kontrollieren?

Nur durch Aufzeichnen der Erfahrungen, die Sie mit Ihrem Medikament gemacht haben, wird es Ihrem Arzt gelingen, Sie optimal zu behandeln. Daher möchten wir Sie bitten, die Verträglichkeit und Wirksamkeit Ihres Migränemittels in der nachfolgenden Tabelle einzutragen. Nehmen Sie diese Tabelle bei Ihren Arztbesuchen mit, damit der Arzt weiß, ob das von ihm verordnete Medikament gewirkt hat.

Wie beurteilen Sie die Verträglichkeit des Medikaments?

- sehr gut gut mäßig schlecht

Hat Ihnen das von Ihrem Arzt verordnete Medikament geholfen?

- Schmerzen deutlich gebessert
 Schmerzen leicht gebessert
 Schmerzen unverändert
 Schmerzen verschlechtert
- Übelkeit/Brechreiz deutlich gebessert
 Übelkeit/Brechreiz leicht gebessert
 Übelkeit/Brechreiz unverändert
 Übelkeit/Brechreiz verschlechtert

Raum für weitere Bemerkungen

Notieren Sie alle relevanten Veränderungen und besprechen Sie diese bei Ihrem nächsten Arzttermin!

10 Fakten zum Leben mit Migräne

1. Nicht jeder Kopfschmerz ist Zeichen einer Migräne!
2. Migräne ist eine chronisch verlaufende Kopfschmerzkrankung!
3. Das Krankheitsbild „Migräne“ ist schon seit mehr als 3000 Jahren bekannt!
4. Eine Migräne kann viele Symptome haben!
5. Die Migräne ist eine weit verbreitete Erkrankung!
6. Man unterscheidet Migräne ohne Aura von Migräne mit Aura!
7. Der Entstehungsmechanismus ist auch heute nicht völlig aufgeklärt!
8. Wichtig ist, dass Sie Ihre Migräneauslöser kennen!
9. Nehmen Sie Ihre Medikamente frühzeitig und regelmäßig ein!

10. Man kann die Migräne „in den Griff“ bekommen!

1. Allgemeine Angaben

Name: _____

Vorname: _____

Geschlecht: _____

Beruf: _____

Alter: _____

2. Seit wann haben Sie Migräneanfälle?

3. Wie häufig haben Sie die Anfälle?

_____ pro Monat _____ pro Jahr

4. Seit wann nehmen Sie Migränemittel?

1. Medikament

Name des Präparates: _____

seit: _____

2. Medikament

Name des Präparates: _____

seit: _____

3. Medikament

Name des Präparates: _____

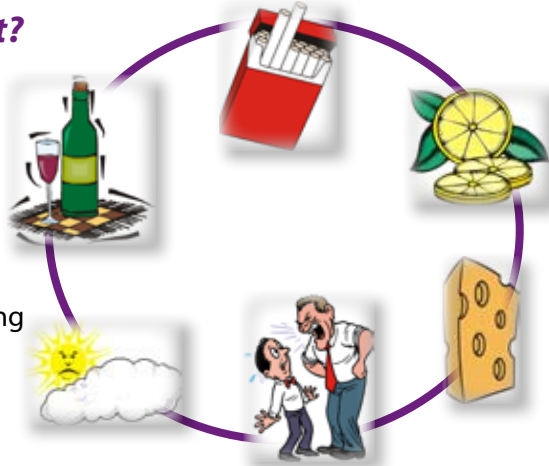
seit: _____

5. Haben Ihre bisher genommenen Mittel geholfen?

- | | | |
|---------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Medikament | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 2. Medikament | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| 3. Medikament | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |

6. Sind Ihnen bestimmte auslösende Faktoren Ihrer Migräne bekannt?

- Alkohol
 - Nikotin
 - Käse/Schokolade
 - Zitrusfrüchte
 - Emotionale Belastung
 - Stress
 - Hormone
 - Wetter
- andere Auslöser: _____



7. Bitte geben Sie die Medikamente an, die Sie zurzeit neben Ihrem Migränemittel noch einnehmen.

1. Medikament

Name des Präparates:

Dosierung:

Erkrankung:

2. Medikament

Name des Präparates:

Dosierung:

Erkrankung:

3. Medikament

Name des Präparates:

Dosierung:

Erkrankung:

Platz für weitere Anmerkungen:

Migränekalender

1. Datum des Migräneanfalls: _____
2. Beginn des Anfalls: _____ Uhrzeit?
3. Dauer des Anfalls: _____ Minuten/Stunden?
4. Traten Begleiterscheinungen auf?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sehstörungen | <input type="checkbox"/> Lichtempfindlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Lärmempfindlichkeit | <input type="checkbox"/> Lichterscheinungen |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit, Erbrechen | <input type="checkbox"/> Kopfschmerz |
| <input type="checkbox"/> Kribbeln, Prickeln oder Taubheitsgefühl | |

5. Wie stark waren die Schmerzen zum Zeitpunkt der max. Ausprägung?



6. Wann haben Sie Ihr Migränemittel genommen? _____ Uhr

7. Wie beurteilen Sie die Verträglichkeit des Mittels?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut | <input type="checkbox"/> schlecht |
| <input type="checkbox"/> gut | <input type="checkbox"/> sehr schlecht |
| <input type="checkbox"/> befriedigend | |

8. Wie beurteilen Sie die Wirksamkeit des Mittels?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut | <input type="checkbox"/> schlecht |
| <input type="checkbox"/> gut | <input type="checkbox"/> sehr schlecht |
| <input type="checkbox"/> befriedigend | |

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre einige Informationen über das Krankheitsbild geben konnten.

Wichtig ist, dass Sie sich bewusst machen, welche typischen Empfindungen und Stimmungen Ihrem Migräneanfall vorausgehen.

Je genauer Sie die auslösenden Ursachen angeben können, desto besser kann Ihr Arzt eine speziell auf Ihre Bedürfnisse eingestellte Therapie festlegen.

Zugleich vermeiden Sie dadurch eine unnötige, rein vorbeugende Einnahme eines Medikamentes.

Gute Besserung wünscht Ihnen
Temmler Pharma GmbH & Co. KG

PS.: Wie hat Ihnen unsere Broschüre gefallen?

Für Tipps und Anregungen sind wir Ihnen dankbar.
Rufen Sie uns kostenfrei über unser Service-Telefon (0800 494 424 0) an.

Bundesverband Schmerzselbsthilfe

Sietwende 20
21720 Grünendeich
Tel.: 0 41 42 / 81 04 34
www.schmerzselbsthilfe.de

Deutsche Schmerzliga e.V.

Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel.: 07 00 - 375 375 375
www.schmerzliga.de

MigräneLiga e.V.

Westerwaldstr. 1
65462 Ginsheim
Tel.: 0 61 44 - 22 11
www.migraeneliga-deutschland.de

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V.

c/o Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
Universität Köln
Prof. Dr. Dr. Klaus A. Lehmann
Joseph-Stelzmann-Straße 9
50924 Köln
Tel.: 02 21 / 4 78 66 86 oder 4 78 66 87
www.dgss.org

Deutsche Migräne – und Kopfschmerzgesellschaft

Pfauenstraße 6
79215 Elzach-Oberprechtal
Tel.: 0 76 82 / 8 05 – 3 33
www.dmkg.de

Temmler Pharma GmbH & Co. KG
Temmlerstraße 2
35039 Marburg
info@temmler.de
www.temmler.de

