

16. Februar 2022

## RADIOBEITRAG als Text

### **Migräne: Den Auslösern auf der Spur**

#### **Anmoderation:**

Mehr als 100 verschiedene Arten von Kopfschmerzen gibt es. Eine besonders schlimme Form ist die Migräne. Wie man sie erkennt und wie man ihre Symptome lindern kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.36 Minuten

---

#### **Dr. Astrid Maroß:**

**Typisch für die Migräne sind Kopfschmerzen, die anfallsartig auftreten, die pulsieren und nur eine Seite des Kopfes betreffen. Typisch ist auch, dass sie begleitet werden von Übelkeit und Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit und unter Belastung, zum Beispiel beim Treppensteigen, zunehmen. Jetzt wäre es natürlich zu leicht, wenn die Dinge immer typisch auftreten würden, in der Regel ist das ja auch so, aber die Symptomatik kann davon auch abweichen und deshalb ist es wichtig eine richtige Diagnose zu stellen.**

**Text:** erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Ausgelöst werden kann eine Migräneattacke unter anderem durch Stress, Schlafmangel, bestimmte Nahrungsmittel und sogar durch grelles Licht.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Deswegen bietet es sich an, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Da kann man eintragen, was man getan hat, was man gegessen hat, wann man geschlafen hat und wann die Kopfschmerzen auftreten. Und so kann man versuchen den Kopfschmerzen-Auslösern auf die Spur zu kommen.**

**Text:** Um den Schmerz bei einer Migräne zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Tipps hat Ärztin Maroß.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Zu den allgemeinen Dingen gehört, dass man sich hinlegt, Ruhe, Dunkelheit hilft, man kann sich ein kaltes Tuch oder Eis auf die Stirn legen. Aber man sollte auch rechtzeitig mit Medikamenten behandeln, wobei man unbedingt mit seinem Arzt besprechen sollte, was man nehmen soll, wie und vor allen Dingen auch wie lange. Denn eines können diese Kopfschmerz-Tabletten leider auch machen, nämlich selbst Kopfschmerzen auslösen, wenn man davon zu viele oder sie dauerhaft einnimmt.**