Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Migräne

Migräne ist eine häufige, angeborene Neigung zu anfallsartigen Kopfschmerzen: meist einseitig, pulsierend, mittelstark bis stark, 4 bis 72 Stunden lang, oft mit Übelkeit sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit; Bewegung verstärkt den Schmerz. Manche Betroffene haben vorher eine **Aura** (z. B. Flimmern, Zickzacklinien, Kribbeln) für 5–60 Minuten. Migräne ist nicht heilbar, aber gut behandelbar.

Im Anfall

- **Früh behandeln:** Medikament gleich zu Beginn des Kopfschmerzes einnehmen – nicht abwarten. Triptane wirken nicht, wenn sie während der Aura genommen werden.
- Rückzug in einen ruhigen, abgedunkelten Raum, wenn möglich schlafen. Kühle Kompresse auf Stirn oder Nacken.
- Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen kann zusätzlich lindern. Bei starker Übelkeit sprechen Sie uns auf ein Mittel dagegen an.

Vorbeugen – das Wichtigste

- **Regelmäßigkeit:** feste Schlafzeiten (auch am Wochenende), regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend trinken (1,5–2 Liter).
- **Ausdauersport** 2–3 × pro Woche 30–45 Minuten (z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen) senkt die Zahl der Anfälle nachweislich.
- **Entspannung:** Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Stressabbau, Pausen im Alltag.
- **Kopfschmerztagebuch** (Papier oder App): typische Auslöser erkennen, z. B. Schlafmangel, Stress und Entspannung danach, Alkohol, ausgelassene Mahlzeiten, Regelblutung.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Leichte bis mittlere Attacke	Acetylsalicylsäure (ASS) 1000 mg oder Ibuprofen 400 mg	Einmalig zu Beginn; als Brausetablette wirkt ASS schneller
Leichte bis mittlere Attacke	Kombination ASS + Paracetamol + Coffein	2 Tabletten; nicht bei Magengeschwür oder unter Blutverdünnern
Bekannte, ärztlich festgestellte Migräne (18–65 Jahre)	Triptane: Sumatriptan 50 mg, Naratriptan 2,5 mg oder Almotriptan 12,5 mg	1 Tablette; 2. Tablette nur bei Wiederkehr der Schmerzen (frühestens nach 2–4 Std.). **Nicht** bei Herz-Kreislauf-Erkrankung oder hohem Blutdruck
Vorbeugung (Versuch)	Magnesium, z. B. 2 × 300 mg täglich	Über 3 Monate testen; Wirksamkeit nur begrenzt belegt

Drogerie: *Pfefferminz- bzw. Japanisches Heilpflanzenöl, Magnesium, Kühlkompressen. Schmerzmittel und Triptane gibt es nur in der Apotheke.*

Wichtig: *Schmerzmittel und Triptane an höchstens **10 Tagen im Monat** einnehmen – sonst droht ein Dauerkopfschmerz durch Medikamente. Bei häufigen oder sehr starken Anfällen gibt es wirksame vorbeugende Medikamente – sprechen Sie uns an.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Plötzlich einsetzender, stärkster Kopfschmerz („wie ein Donnerschlag") – **sofort 112**
- Lähmungen, Sprachstörungen, einseitige Taubheit, erstmalige Aura oder Aura länger als 1 Stunde – **sofort 112**
- Kopfschmerz mit Fieber, Nackensteifigkeit oder Verwirrtheit, nach Sturz/Kopfverletzung
- Erstmals ab 50 Jahren oder deutlich veränderter Kopfschmerzcharakter; Anfall länger als 72 Stunden
- Kopfschmerz an mehr als 10 Tagen im Monat oder Ihre Medikamente wirken nicht mehr
- Migräne mit Aura und Einnahme der „Pille" (östrogenhaltig) oder Rauchen – erhöhtes Schlaganfallrisiko, bitte besprechen

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026