



Migräne – Unterstützungspuren

Medizinische Unterstützung

- sehr wichtig ist eine „funktionierende“ hausärztliche Anbindung

(Thema Krankschreibung und zum Arzt gehen müssen- was sehr stressig und kontraproduktiv ist)

Neurologie: Thomsen, **Lübke**, Heuke, Klädke www.np-bremen-sued.de

- Frauenärztliche Begleitung/ Abklärung

Wenn die Migräne von den monatlichen Hormonschwankungen abhängig ist, kann es sinnvoll sein, die Pille durch zu nehmen.

Zum Teil wurden gute Erfahrungen mit Bioidentischen Hormonen gemacht (zum Beispiel Praxis Kupitz-Mock/ Antje Brehmer oder Praxis Ohse)

Zur eigenen Anwendung:

Cefaly Mikroimpulsgerät , Kosten ca. 400 Euro – Krankenkasse: ???

Sincephalea : individuelle Ermittlung der Lebensmittel, die Blutzuckerschwankungen verursachen

Wird von Krankenkassen übernommen (siehe Youtube- Video)- wurde als nicht so zielführend in der Auswertung beschrieben

Kostenlose Migräne-App der Kopfschmerzlinik Kiel zur Verlaufsdocumentation der Migräne

Dauernadeln im Ohr: Erfahrungswerte fehlen bisher

Empfehlungen der DMKG zur „Prophylaxe“:

ASS (1000mg), Paracetamol (1000mg), Ibuprofen (400 mg)

Mischung ASS (500mg)+Paracetamol(500mg)+Coffein(130mg)- wird mit Verordnung in Apotheke angemischt
Topamax

Amitriptilin (Dauerprophylaxe)

Aimovig: wirkt nicht bei allen Migräneursachen gleich gut- **inzwischen als Medikament 1. Wahl freigegeben**

Magnesium (Trimagnesiumdicitrat)

Biofeedback/ Neurofeedback (Psychologische Praxis für Neurofeedback, Andrea Icking, Bremen- Neustadt)

Bei Migräne in Form von ausschliesslich Aura: Verdacht auf Strabismus

Empfehlung: Abklärung bei Ophthalmiker_in z.B. www.bpunkt5.de

Hirnnerventraining (Neuroathletics-siehe youtube) und Augenentspannung (Physiotherapie) ist unterstützend

Alternativmedizin/ Heilpraktiker in

Annette Held, Privatärztin, Chinesische Medizin (Schwerpunkt Kräuter) www.hypnochinmed.de

Detlef Meyer , Privatpraxis Orthopädie, www.sportorthopädie-bremen.de

Heilpraktikerin Ulrike Götting , www.naturheilpraxis-goetting.de

Sonja Rosskamp, energetische Heilungsarbeit/ Seelenarbeit , Wielandstr. 10 (Ziegenmarkt, Steintor) 0179 4563013

Psychologische Unterstützung:

www.bindungsenergetik.de

www.franziskabartels.de (sehr informative Webseite zum Thema Umgang mit Migräne)

www.leben-und-migraene.de

Buch: Bianca Leppert „Ich habe Migräne, was ist deine Superkraft“

Schmerzlinik Kiel: www.schmerzlinik.de

Reha: Bad Zwosten, Hardtwaldklinik 2

Stationärer Aufenthalt mit psychiatrischer Diagnose (z. B. Depression oder posttraumatische Belastungsstörung) möglich:
www.caduceus-klinik.de

www.ameos.de/klinikum-bremen