

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Etwa 12–14% aller Frauen und 6–8% aller Männer in Deutschland leiden unter Migräne. Dieser Therapiewegweiser »Migräne« erklärt zunächst, was eine Migräne ist und wie diese zustande kommt. Danach werden die Möglichkeiten zur Behandlung akuter Migräneattacken aufgezeigt. Für Menschen mit häufigen oder schweren Migräneattacken steht eine vorbeugende Migränebehandlung, die sogenannte Migräneprophylaxe, zur Verfügung. Hier gibt es medikamentöse Maßnahmen und nicht medikamentöse Therapien. Diese werden ausführlich dargestellt und dabei finden insbesondere neue wissenschaftliche Erkenntnisse Eingang in die Therapieempfehlungen. Nach Möglichkeit sollten nicht medikamentöse und medikamentöse vorbeugende Maßnahmen kombiniert werden. Zudem werden praktische Tipps gegeben, wie man am besten mit der Migräne umgeht. Am Schluss werden einige Mythen, die sich gerne um die Migräne ranken, aufgeklärt.

Dieser Ratgeber entstand mithilfe von Frau Nora Burre, die als Betroffene und Migräne-Coach viel Wissen einbringen konnte.

Ich wünsche allen Lesern, dass die Ratschläge, die sie in diesem Buch erhalten, dazu beitragen, dass ihre Migräne besser wird und sie lernen, wie sie besser damit leben können.

Prof. Dr. med. Hans Christoph Diener, Frühjahr 2021