Mehr vom Leben – weniger Schmerz

Multimodale Therapiemöglichkeiten bei Migräne

Migräne muss in alle Köpfe

Schluss mit Vorurteilen am Arbeitsplatz!

Ein Service von Novartis

Inhalt

EIN ORCHESTER GEGEN DEN SCHMERZ 3

KOPFSCHMERZ IST NICHT GLEICH KOPFSCHMERZ 4
- Die richtige Diagnose: Das A&O für Ihre Behandlung 4
- Der Migränedrache hat viele Gesichter 4
- Verschiedene Arten der Migräne 5

INDIVIDUELL UND AUF SIE ABGESTIMMT – DIE MULTIMODALE THERAPIE 6
- Optimistisch bleiben, denn es lohnt sich 7

„ERSTE HILFE“ BEI MIGRÄNE: MEDIKAMENTE IN DER AKUTEN SITUATION 8
- Was hilft? 8
- Schmerztherapie mit dem Arzt absprechen 8
- Die richtige Dosis finden 10
- Häufigkeit der Medikamenteneinnahme 10

DER ATTACKE ZUVORKOMMEN – ABER WIE? 12
- Für welche Migränepatienten kommt eine Prophylaxe infrage? 13
- Aktuelle Möglichkeiten der Migräneprophylaxe 14
- Neue Optionen dank Forschung 14

DER MIGRÄNE DIE STIRN BIETEN – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN 16
- Elementar für Migräne-Betroffene: Sport, Ernährung, Entspannung 16
- Kaffee & Co.: Kleine Hausmittel gegen Migräne 19

INFORMIEREN SIE SICH 20

Ein Orchester gegen den Schmerz

Betroffene wissen, dass Migräne weit mehr als ein starker Kopfschmerz ist. Vor allem, wenn sie von regelmäßigen Attacken und belastenden Beschwerden lahmgelegt werden und das Gefühl haben, gar nicht mehr zu funktionieren. Tatsächlich gehört Migräne zu den neurologischen Erkrankungen.

Die bestmögliche Therapie von Migränepatienten mit chronischem Leiden beginnt damit, die Erkrankung zu erkennen und zu diagnostizieren. Nur so können Sie die Medikamente und Unterstützung bekommen, die Ihnen individuell helfen. Daher ist es wichtig, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Neben der Gabe von Medikamenten wird heute zu der sogenannten multimodalen Therapieform geraten, in der verschiedene, auch nichtmedikamentöse Therapiemethoden miteinander kombiniert werden können.

Mit einer Übersicht über die verschiedenen Migräneformen und Therapiemöglichkeiten kann Sie diese Broschüre als kleines Migränehandbuch bei einer akuten Schmerzattacke unterstützen. Hier erfahren Sie, wie mehrere, optimal aufeinander abgestimmte Therapiesäulen vorbeugend gegen Migräne helfen und welche modernen Mittel es sonst gibt, von denen Sie profitieren können. Auch wenn viele Ihrer Versuche, der Krankheit und ihrer Folgen Herr zu werden, nicht immer von Erfolg gekrönt gewesen sind, geben Sie nicht auf. Sprechen Sie Ihren Arzt auf neue Wege und Behandlungsmöglichkeiten an. Er kann Sie bei Ihrer Migräne bestmöglich beraten und unterstützen.

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz

Wer unter schweren und regelmäßigen Kopfschmerzen leidet, weiß: Die fachkundige Diagnose ist wichtig, um andere Ursachen der Kopfschmerzen auszuschließen. Nur so kann man die richtige Behandlung mit wirksamen Medikamenten erhalten. Aber wie kann der Arzt eine Migräne und ihre verschiedenen Formen erkennen?

DIE RICHTIGE DIAGNOSE: DAS A&O FÜR IHRE BEHANDLUNG

Erster Schritt zur richtigen Diagnose ist ein ausführliches Gespräch mit Ihnen (Anamnese). Dabei erfragt der Arzt unter anderem:

- Häufigkeit und Dauer der Schmerzen
- Charakter und Lokalisation der Schmerzen
- Mögliche Ursachen und Auslöser
- Medikamenten- und Schmerzmitteleinnahme
- Begleit- oder Vorerkrankungen

DER MIGRÄNEDRACHE HAT VIELE GESICHTER

Anhand bestimmter Diagnosekriterien und einer körperlichen Untersuchung stellt Ihr Arzt den Befund. Bei Migräne gibt es unterschiedliche Schweregrade und Formen. Sie kann episodisch oder chronisch sein und mit neurologischen Störungen einhergehen, die zu den typischen Begleitsymptomen einer Migräne mit Aura zählen (siehe Abbildung rechts).

Die Migräne ohne Aura ist die häufigste Form: Sie kommt bei ca. 85 Prozent aller Patienten mit Migräne vor. Charakteristisch ist unter anderem ein einseitiger, pulsierender Schmerz mit Lichtempfindlichkeit. Frauen sind im Schnitt häufiger von Migräne betroffen als Männer.

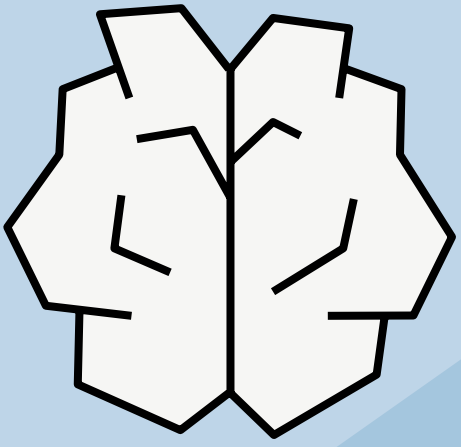
GUT ZU WISSEN!

Wenn Sie regelmäßig an starken Kopfschmerzen leiden, können Sie Ihren Arzt bei der Diagnosestellung ein Stück weit unterstützen. Führen Sie regelmäßig ein Migränetagebuch, um sich so optimal auf das Gespräch vorzubereiten. Orientieren Sie sich dazu einfach an den genannten Stichpunkten zu möglichen Fragen. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um zu erfahren, welche Informationen wichtig sind.

VERSCHIEDENE ARTEN DER MIGRÄNE

Chronische Migräne
- Betroffene leiden an 15 oder mehr Tagen pro Monat (über mehr als 3 Monate) an Schmerzattacken
- An 8 oder mehr Tagen im Monat haben Betroffene Beschwerden einer Migräne mit oder ohne Aura

Episodische Migräne
- Betroffene leiden an bis zu 14 Tagen pro Monat an Schmerzattacken
- Die Beschwerden haben die Charakteristika einer Migräne mit oder ohne Aura

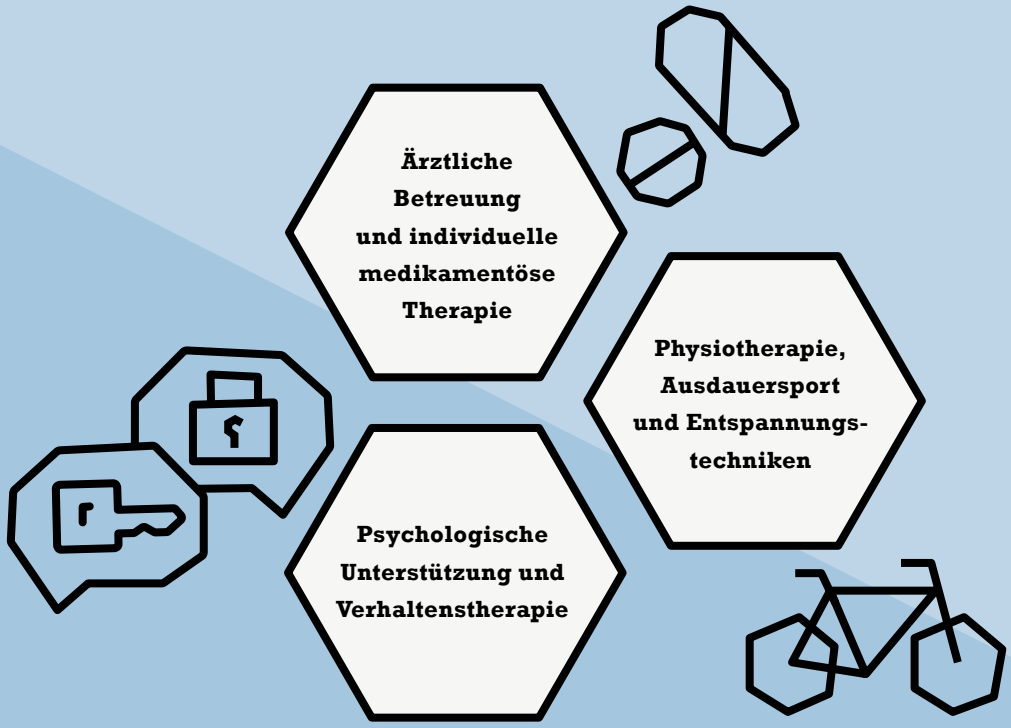


Migräne ohne Aura
- Einseitige Lokalisation der Schmerzen, Seitenwechsel während der Attacke möglich
- Pulsierender Charakter
- Mittelstarke bis starke Intensität
- Körperliche Betätigung (bspw. Treppensteigen) verschlimmert den Schmerz
- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit

Migräne mit Aura
- Sehstörungen wie blendende Kreise oder Vierecke, Zickzacklinien, Blitzlichter oder Sternschnuppen
- Gefühlsstörungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Händen, Armen oder Wangen
- Sprachstörungen wie Beeinträchtigung der Aussprache und der Wortwahl

Individuell und auf Sie abgestimmt – die multimodale Therapie

Verschiedene Therapiemethoden kombiniert und eng aufeinander und Ihre Bedürfnisse abgestimmt: Dies sind die elementaren Bestandteile einer multimodalen Therapie bei Migräne. Sie kann dazu beitragen, dass Betroffene mit chronischer Migräne nicht Gefahr laufen, von ihrer Erkrankung übermannt zu werden.



Bei der multimodalen Therapie arbeiten Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen zusammen. Ärzte, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten stimmen ihr Vorgehen miteinander ab, um den Patienten bestmöglich und seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend zu behandeln. Teil der multimodalen Therapie sind oft auch nichtmedikamentöse Ansätze wie z. B. Akupunktur, Entspannungstechniken oder Änderungen des Lebensstils. Studien bestätigen die Effektivität dieses Vorgehens: Die Kopfschmerzhäufigkeit von Patienten, deren Erkrankung bereits chronisch verläuft, lässt sich so um mehr als die Hälfte verringern.

OPTIMISTISCH BLEIBEN, DENN ES LOHNT SICH

Auch wenn Sie mit Ihren bisherigen Therapien schlechte Erfahrungen gemacht haben sollten: Verlieren Sie nicht den Mut, sondern sprechen Sie Ihren Arzt auf optimierte Möglichkeiten und Strategien an. Auch alternative Behandlungsformen können dabei helfen, die Häufigkeit Ihrer Migräneattacken zu reduzieren. Sie wirken schon, bevor eine Migräneattacke Sie außer Gefecht setzt. Zusätzlich kann eine multimodale Therapie dabei helfen, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen und zu optimieren, sodass eventuell die Medikationslast gesenkt werden kann. Viele Krankenhäuser bieten heute in sogenannten Schmerzzentren oder Schmerzkliniken Therapiekonzepte an, in denen der multimodale Ansatz der Migränetherapie vorgestellt wird, sodass individuell passende Therapieformen in den Alltag integriert werden können. In Absprache mit dem behandelnden Arzt und mit dessen Überweisung können an solchen Kliniken auch komplette Programme durchlaufen werden.

„Erste Hilfe“ bei Migräne: Medikamente in der akuten Situation

Wer an einer starken Migräneattacke leidet, wünscht sich nur eines: die rasche Linderung der Beschwerden. Je nach Stärke der Schmerzen können Schmerzmittel oder sogenannte Triptane Abhilfe schaffen.

WAS HILFT?

Bei leichteren bis mittelschweren Migräneattacken können Sie folgende rezeptfreie Schmerzmittel einnehmen: Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen oder Paracetamol. Dabei empfehlen Experten, zuerst Schmerzmittel wie ASS oder Ibuprofen einzunehmen. Es gibt auch Kombinationspräparate mit Koffein, welches die Wirkung von beispielsweise ASS verstärkt.

Zwar können bei mittelschweren bis schweren Migräneattacken auch die bekannten Schmerzmittel helfen, die Medikamente erster Wahl sind jedoch Triptane. Nach der Erstdiagnose Migräne bekommen Sie diese speziellen Migränemedikamente vom Arzt verschrieben, es gibt danach aber auch frei verkäufliche Alternativen. Vor allem bei Schmerzmitteln sollten Sie darauf achten, Ihre Medikamente in der vom Arzt empfohlenen Dosis anzuwenden. Außerdem gilt: Je früher Sie sie während einer Migräneattacke einnehmen, desto besser wirken sie. Daher ist es ratsam, bei ersten Anzeichen einer Migräne einzugreifen.

SCHMERZTHERAPIE MIT DEM ARZT ABSPRECHEN

Auch wenn einige Arzneistoffe frei erhältlich sind, ist es ratsam, mit Ihrem Arzt Ihre individuelle Schmerztherapie zu besprechen. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die maximale Tagesdosis oder vielleicht andere Alternativen bei chronischen Migräneattacken sind Punkte, die besprochen werden sollten, damit Sie eine für Sie optimal abgestimmte Therapie erhalten.

Zusätzlich klärt der Arzt ab, ob es Einschränkungen bei der Wahl der Wirkstoffe für Sie gibt. Beispielsweise dürfen Patienten, die an Durchblutungsstörungen am Herzen, im Gehirn oder in den Gliedmaßen leiden, Triptane nicht einnehmen, da sie die Blutgefäße verengen. Auch für Schwangere oder stillende Frauen sowie Patienten mit gestörter Leber- oder Nierenfunktion sind Triptane tabu.

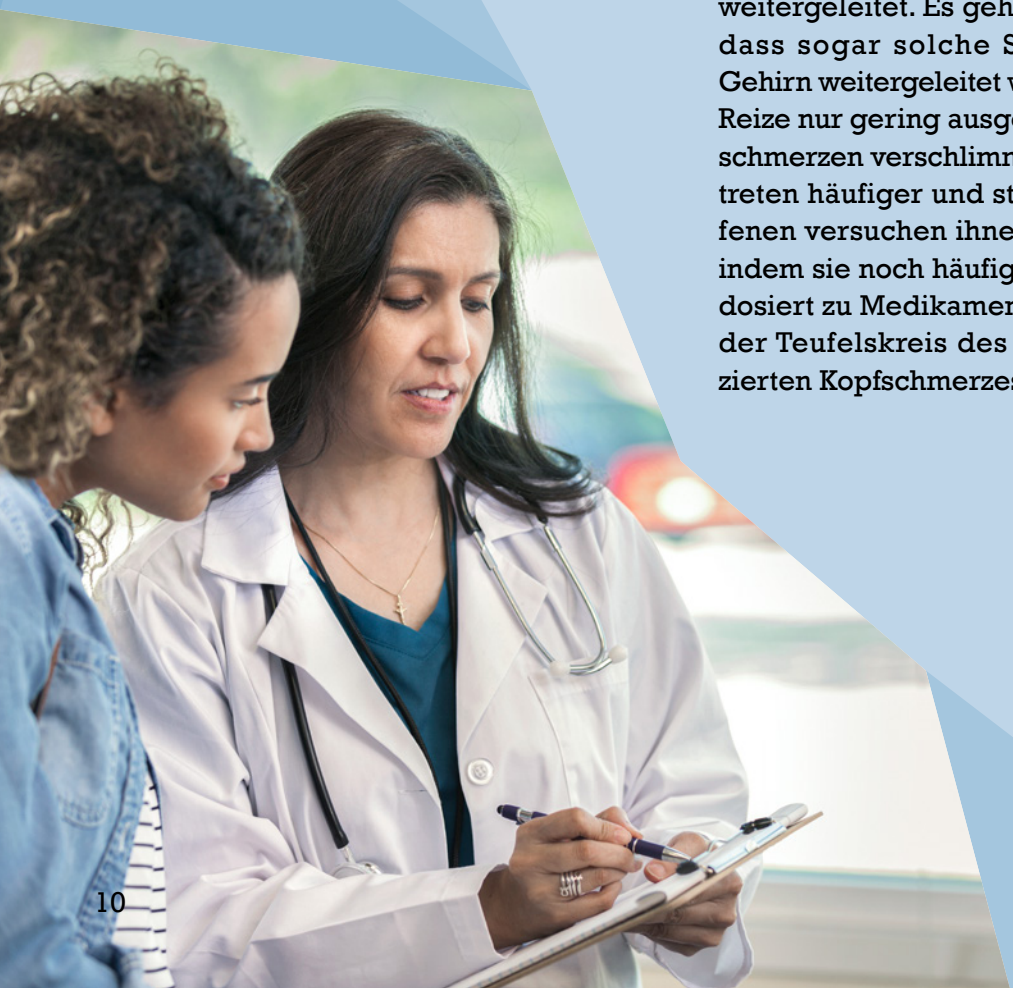
TIPP!

GUT ZU WISSEN!

Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen können schon vor der Migräneattacke auftreten. Daher empfiehlt es sich, dass Sie ca. 15 Minuten bevor Sie ein Schmerzmittel oder Migränemedikament einnehmen, ein Mittel gegen Übelkeit und Brechreiz (Antiemetikum) anwenden. Dieses führt nicht nur dazu, dass die Arzneimittel nicht erbrochen werden, sondern regt auch die Magen-Darm-Tätigkeit an. So werden die Migräne- und Schmerzmittel besser aufgenommen und können auch schneller wirken.

DIE RICHTIGE DOSIS FINDEN

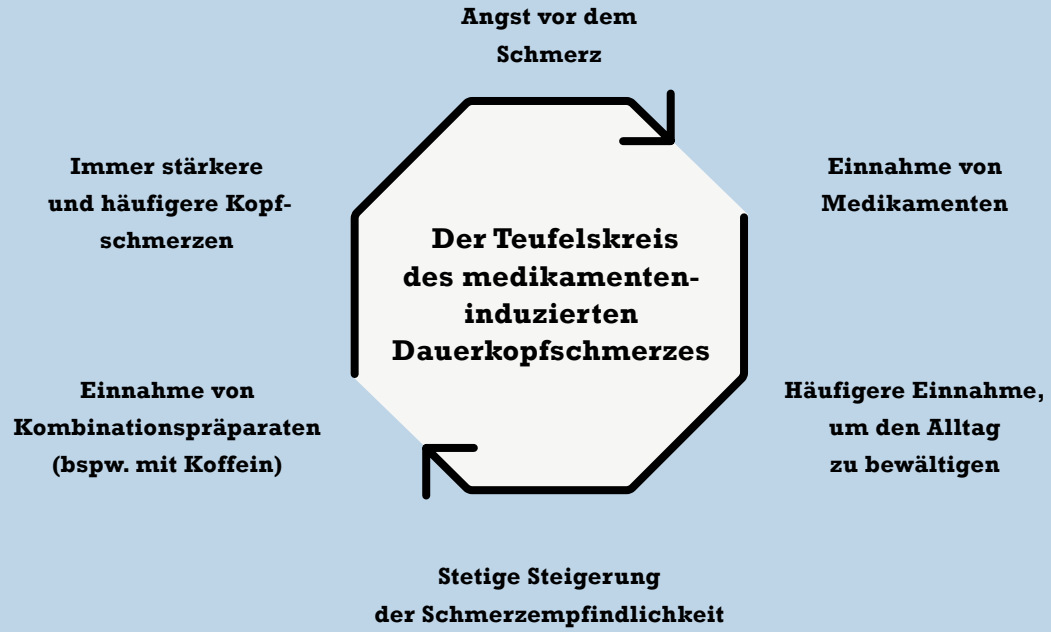
So individuell jeder Patient und seine Migräne ist, so variiert meist auch die wirksame und verträgliche Medikamentendosis. Experten empfehlen, sich im Verlauf von drei bis vier Attacken an die optimale Dosis von Schmerzmitteln und Triptanen heranzutasten. Ist sie gefunden, lässt sie sich schon zu Beginn der nächsten Attacke verwenden. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt und nehmen Sie dann im Akutfall auch die entsprechende Dosis bei den ersten Anzeichen einer Migräne.



HÄUFIGKEIT DER MEDIKAMENTENEINNAHME

Wenn auch absolute Ruhe oder das Liegen im abgedunkelten Zimmer nichts mehr bringen, ist die Hoffnung groß, dass Medikamente die starken Kopfschmerzen in Schach halten. Doch wer zu häufig zu Schmerzmitteln greift, kann in einen Teufelskreis geraten: noch häufigere Kopfschmerzen, die nun jedoch von den Schmerzmitteln verursacht sind. Mediziner sprechen dann vom medikamenteninduzierten Kopfschmerz. Aber wie kommt es zu dieser Situation, in der der vermeintliche Helfer eher zum Feind wird?

Nehmen wir zu oft Schmerzmittel, geht die Kontrolle über die Steuerung der körpereigenen Schmerzfilter verloren. Dadurch wird die Schmerzinformation ungebremst weitergeleitet. Es geht irgendwann so weit, dass sogar solche Schmerzsignale ans Gehirn weitergeleitet werden, bei denen die Reize nur gering ausgeprägt sind. Die Kopfschmerzen verschlimmern sich dadurch, sie treten häufiger und stärker auf. Die Betroffenen versuchen ihnen entgegenzuwirken, indem sie noch häufiger und immer stärker dosiert zu Medikamenten greifen. Damit ist der Teufelskreis des medikamenteninduzierten Kopfschmerzes entstanden.



GUT ZU WISSEN!

Um nicht zu häufig Migränemittel einzunehmen, sollten Sie die 10-20-Regel zum Vermeiden und Erkennen von Medikamentenübergebrauch einhalten. Das heißt: Schmerzmittel und spezifische Migränemittel (Triptane) sollten an maximal 10 Tagen pro Monat verwendet werden. Damit sollten mindestens 20 von 30 Tagen frei von der Einnahme dieser Medikamente sein. Für diese Regel werden tatsächlich nur die Tage gezählt, an denen Medikamente eingenommen wurden. Die Anzahl der Tabletten oder ob es sich dabei um Schmerzmittel oder Triptane handelt, ist davon unabhängig. Diese Regel schließt ein, dass es besser ist, an einem Tag mit adäquater Dosis zu behandeln als an mehreren Tagen mit einer zu geringen Dosis. Es ist daher durchaus sinnvoll, die Anzahl der Kopfschmerztage und die Einnahme von Medikamenten im Monatsverlauf in einem Schmerztagebuch festzuhalten.

KOPFSCHMERZEN DURCH DEN ÜBERGEBRAUCH VOM SCHMERZMITTELN

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) definieren in ihrer aktuellen Leitlinie (April 2018):

Chronischer Kopfschmerz durch den Übergebrauch von Medikamenten liegt vor, wenn Patienten mit vorbestehenden primären Kopfschmerzen über mindestens drei Monate an 15 oder mehr Tagen im Monat unter Kopfschmerzen leiden und an mehr als 14 Tagen im Monat Schmerzmittel oder an mehr als neun Tagen im Monat Migränemittel (Triptane oder Mutterkornalkaloide), Opiate oder Schmerzmittelkombinationen einnehmen.

Diese Definition unterscheidet sich von der 10-20-Regel, welche die Obergrenze auf 10 Einnahmetage festlegt, um die Sicherheit der Patienten zu erhöhen.

Der Attacke zuvorkommen – aber wie?

Migräne ist leider derzeit nicht heilbar, aber Betroffene sollten die Hoffnung auf die Perspektive, gut im Alltag zurechtzukommen, nicht aufgeben. Mit einer medikamentösen Migräneprophylaxe lässt sich bei vielen Patienten die Dauer, Häufigkeit sowie Intensität der Migräneattacken vermindern und ihre Lebensqualität verbessern.

In erster Linie sollte Ihr Therapieziel sein, mit der Behandlung die Anzahl der Migränetage zu halbieren. Ein weiteres Ziel ist es, das Risiko eines Medikamentenübergebrauchs von Schmerzmitteln und Triptanen zu vermeiden. Außerdem soll die Migräneprophylaxe verhindern, dass die Beschwerden chronisch werden.

FÜR WELCHE MIGRÄNEPATIENTEN KOMMT EINE PROPHYLAXE INFRAGE?

Wenn Sie sich in **einem der folgenden Punkte** wiedererkennen, können Sie Ihren Arzt um Aufklärung und Beratung bitten:

- Sie leiden mehr als dreimal im Monat unter Migräne. Die Attacken sind dabei so stark, dass Ihre Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist.
- Ihre Migräneattacken dauern regelmäßig länger als 72 Stunden an.
- Schmerz- oder Migränemittel helfen bei Attacken nur schlecht oder gar nicht.
- Sie gehören zu den Patienten, die die Medikamente wegen einer Vorerkrankung, z. B. einer koronaren Herzkrankheit, nicht einnehmen dürfen.
- Sie nehmen an mehr als 10 Tagen im Monat Schmerz- oder Migränemedikamente ein.
- Die Migräneattacken häufen sich bei Ihnen.
- Sie haben nach einer Migräneattacke neurologische Beschwerden, die länger als 7 Tage andauern.

AKTUELLE MÖGLICHKEITEN DER MIGRÄNEPROPHYLAXE

Es gibt mehrere Wirkstoffgruppen, die bisher klassischerweise bei der Migräneprophylaxe zum Einsatz kommen. Diese wurden jedoch nicht unbedingt speziell zur Behandlung der Migräne entwickelt. Hauptsächlich finden sie bei anderen Erkrankungen Anwendung – ihre Wirksamkeit bei Migräne wurde durch Zufall entdeckt. Beispiele der Wirkstoffgruppen sind:

- Antidepressiva (größtenteils verwendet, um Depressionen zu behandeln)
- Betarezeptorenblocker (vor allem zur Behandlung von Herzerkrankungen oder Bluthochdruck)
- Antikonvulsiva (Medikamente, die auch gegen Epilepsie eingesetzt werden)
- Kalziumantagonisten (damit behandeln Ärzte auch Herz- und Gefäßkrankheiten)
- Pflanzliche Präparate, Vitamine und andere Substanzen (geringere Wirksamkeit als die oben genannten)

Welche Medikamente Ihnen der Arzt empfiehlt, um der Migräne vorzubeugen, hängt von vielen Faktoren ab – zum Beispiel davon, ob zusätzliche Erkrankungen vorliegen, die eine Einnahme der Medikamente unmöglich machen. Auch im Hinblick auf Nebenwirkungen ist Vorsicht geboten: Beispielsweise kann die Einnahme mancher Wirkstoffe zu Depressionen und Gewichtszunahme führen. Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie dies Ihrem Arzt sagen, damit er mit besonderer Vorsicht vorgehen kann. Beispielsweise dürfen Schwangere einige Wirkstoffe nicht einnehmen, da sie beim ungeborenen Kind zu Schäden führen können.

NEUE OPTIONEN DANK FORSCHUNG

Bisher gab es zur prophylaktischen Behandlung von Migräne lediglich Medikamente, die ursprünglich für die Behandlung anderer Erkrankungen zugelassen wurden. Daher wurde in den letzten Jahren intensiv daran geforscht, Medikamente zur spezifischen Migräneprophylaxe zu entwickeln.

Seit Kurzem gibt es sogenannte Antikörpertherapien, die zielgerichtet bei Migräne wirken. Antikörper sind kleine Moleküle, die spezielle Signalempfänger im Körper erkennen und an sie binden. Bei Migräne verhindern sie, dass schmerzauslösende Signale weitergeleitet werden, und ersticken so eine Schmerzattacke im Keim.

Mit dieser Therapiealternative wird direkt in den Mechanismus eingegriffen, anstatt nur die Symptome zu behandeln. In Studien an Patienten mit schwerer Migräne konnte

hierdurch die Anzahl monatlicher Migräneattacken verringert werden. Auch Nebenwirkungen im zentralen Nervensystem, die bei herkömmlichen Migränemedikamenten wie Betablockern auftreten können, blieben in diesen Studien aus.

Der Migräne die Stirn bieten – was Sie selbst tun können

Wer beim Wort Prophylaxe an Medikamente oder einen Arztbesuch denkt, liegt nicht falsch – doch gibt es auch nichtmedikamentöse Wege, um Migräne-Betroffenen das Leben zu erleichtern.

ELEMENTAR FÜR MIGRÄNE-BETROFFENE: SPORT, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG

Bewegung

Mediziner empfehlen, aktiv zu werden, bevor die Migräneattacke einen unter Umständen über mehrere Tage lahmlegt. Radfahren, Joggen oder Walking: Dies sind Sportarten, die sich bestens zum Ausdauertraining eignen und die Sie an der frischen Luft machen können.

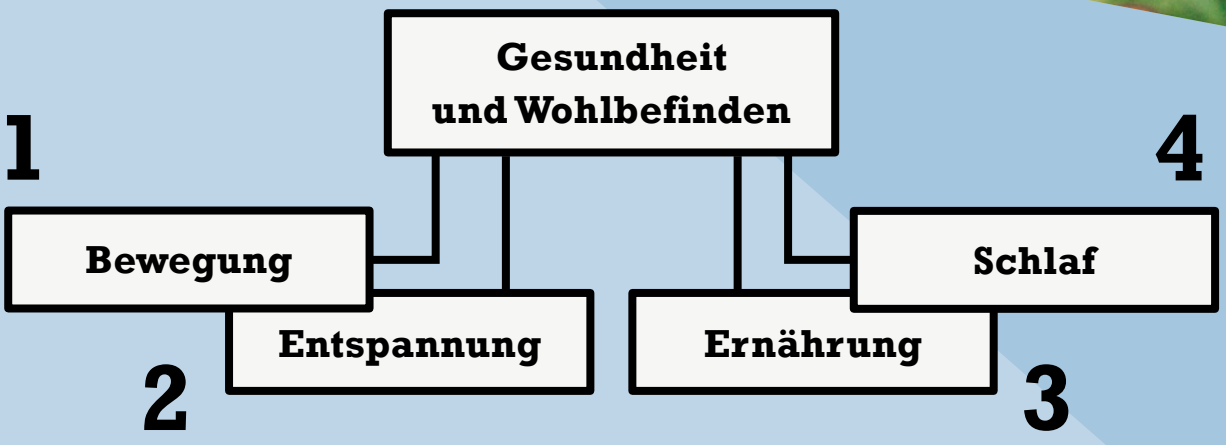
Ernährung

Das Auslassen von Mahlzeiten kann mitunter zu Migräneattacken führen. Essen Sie daher regelmäßig. Unterwegs sollten Sie immer einen kleinen Snack dabeihaben (beispielsweise Obst oder einen Müsliriegel). Achten Sie außerdem darauf, ausreichend zu trinken. Ideal sind zwei bis drei Liter stilles Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Alkohol, koffeinhaltige Getränke oder lang gereifter Käse – diese Lebensmittel mag der eine oder andere mit einer Migräneattacke in Verbindung bringen. Es kann sinnvoll sein, seine Ernährung bei Migräne genauer zu beobachten und in einem Migränetagebuch festzuhalten, was man gegessen oder getrunken hat.

Schlaf- und Tagesrhythmus

Am Wochenende spät ins Bett? Oder das Mittagessen einmal ausgelassen? Werden der gewohnte Schlafrhythmus und Tagesablauf nicht beibehalten, reagieren manche Migränepatienten ebenfalls mit starken Migräneattacken. Um festzustellen, ob dies auf Sie zutrifft, sollten Sie Ihre Beschwerden über einen längeren Zeitraum beobachten und dokumentieren.



Die vier Wurzeln der Gesundheit

Entspannung
Experten empfehlen, dass Migränepatienten ein Entspannungstraining erlernen, das so in Fleisch und Blut übergeht wie Zähne zu putzen. Dabei ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ein Entspannungsverfahren, welches sehr wirkungsvoll und gleichzeitig leicht erlernbar ist. Doch auch Yoga, Atemübungen oder Akupunktur können die Beschwerden lindern.

KAFFEE & CO.: KLEINE HAUSMITTEL GEGEN MIGRÄNE

Bestimmte Kräuter und einige Hausmittel haben sich im Kampf gegen Migräne bewährt. Dazu gehören Tees mit Ingwer oder Kamillenblüten. Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken kann schmerzlindernd wirken. Auch kalt-warme Fußbäder oder Kaffee mit einem Schuss Zitrone können wohltuend sein. Generell ist es ratsam, mit Ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie Alternativen zu Ihren Migränemitteln ausprobieren möchten. Viele Hausmittel eignen sich nur bei leichteren Beschwerden und sind für schwerere Migräneattacken nicht geeignet.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In der Broschüre über Trigger und den Erhalt der Lebensqualität erhalten Sie ausführliche Informationen, wie unter anderem der Lebensstil Einfluss auf die Migräneerkrankung nehmen kann.

Informieren Sie sich

Neurologen und Psychiater im Netz
Migräne: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.: www.dmkg.de
MigräneLiga e.V. Deutschland: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e.V.: www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.dgss.org
SchmerzLOS e.V.: www.schmerzlos-ev.de

Novartis-Broschürenservice
Rundum gut informiert! In unseren Migränebroschüren finden Sie kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen zusammengefasst:
- Soziale und arbeitsrechtliche Aspekte
- Psychische Belastung bei schwerer Migräne

Weitere Broschüren zu diesen Themen sind in Vorbereitung
- Trigger und Erhalt der Lebensqualität
- Ausbildung und Studium
- Familie und soziales Umfeld
- Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Management meiner schweren Migräne

Diese Broschüren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene
Leben & Migräne: www.leben-und-migräne.de

Rechtliche Hinweise
Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Broschüre auf eine beidgeschlechtliche Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind jeweils weibliche und männliche Personen gleichermaßen angesprochen.

Art.-Nr. 1075818 Stand: 07/2019

Novartis Pharma GmbH • Roonstraße 25 • 90429 Nürnberg • www.novartis.de