

Tipps, um Migräne-Attacken vorzubeugen:

- Auf regelmäßige Mahlzeiten achten und nicht ausfallen lassen.
- Einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus beibehalten. Sprich: Am Wochenende ungefähr um dieselbe Uhrzeit aufstehen wie unter der Woche.
- Regelmäßig moderater Ausdauersport und Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelrelaxation einplanen.
- Falls man Kaffee trinkt, darauf achten, ungefähr die gleiche Menge täglich zu sich zu nehmen.
- Genügend Pausen im Alltag machen.
- Nach Möglichkeit persönliche Migräne-Auslöser meiden.