

Ein Weg aus
dem Migräne-
Dunkel.



Mit Migräne-Tagebuch!

FORMIGRAN®. Bei Migränekopfschmerzen – ohne Rezept!

Migräne: Jeder 7. Erwachsene ist betroffen.



Kennen auch Sie einen Migräniker oder gehören Sie sogar zu den 10 Mio. Menschen in Deutschland, die unter Migräne leiden? Dann wissen Sie sicher, wie belastend die Beschwerden sein können. Betroffene erleiden durchschnittlich etwa einen Migräne-Anfall im Monat, der dann auch noch bis zu drei Tage andauern kann.

Tatsächlich ist ein Leben mit Migräne so stark beeinträchtigt, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Migräne sogar zu den 20 Leiden zählt, die das tägliche Leben am meisten einschränken.

Mit FORMIGRAN® gibt es ein Präparat, das eine völlig andere Behandlung der Migräne-Kopfschmerzen ohne Rezept ermöglicht. Denn schon eine Tablette kann Migräne-Kopfschmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit bekämpfen.

Inhaltsverzeichnis

In dieser Broschüre möchten wir Sie über das Thema Migräne und über FORMIGRAN® informieren sowie Tipps vorstellen, die Ihnen im Umgang mit Ihrer Migräne helfen können.

	Wann tritt Migräne auf und wer ist betroffen?	04
	Wie verläuft ein typischer Migräne-Anfall?	05
	Was genau passiert bei einer Migräne?	06
	Was sind Ursachen und Auslöser von Migräne?	07
	FORMIGRAN® – wirkt anders als ein Kopfschmerzmittel!	08
FORM	FORMIGRAN® – die Vorteile auf einen Blick.	09
	Hilfe bei Migräne? Führen Sie Migräne-Tagebuch.	10
	Tipps zur Vorbeugung.	13

Wann tritt Migräne auf und wer ist betroffen?



Die meisten Migräne-Patienten sind zwischen 30 und 50 Jahre alt, wobei Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Ein Grund hierfür können hormonelle Schwankungen sein, denn tatsächlich berichten viele Frauen, dass sie verstärkt in der Zeit um ihre Periode unter Migräne leiden.

Häufig treten die ersten Migräne-Anfälle während der Pubertät auf. Eher selten machen sie sich im Alter von über 50 Jahren zum ersten Mal bemerkbar. Sollten Sie allerdings zu den Migräne-Patienten gehören, bei denen die ersten Beschwerden mit über 50 Jahren auftraten, ist ein Arztbesuch ratsam.

Wie verläuft ein typischer Migräne-Anfall?

Bei vielen Betroffenen ist der Leidensdruck so stark, dass sie nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen. Das typische Muster eines Migräne-Anfalls umfasst fünf Phasen mit jeweils individuellen Symptomen und Ausprägungen.

Frühphase: Stimmungsschwankungen, Übelkeit, Heißhunger
Dauer zwischen mehreren Stunden und 2 Tagen

Aura (bei ca. 15 % der Betroffenen): Flimmern vor den Augen, Doppelsehen, Störungen des Farbsinns
Dauer zwischen 5 und 60 Minuten

Kopfschmerzphase: pochender, meist einseitiger Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit
Dauer zwischen 4 und 72 Stunden

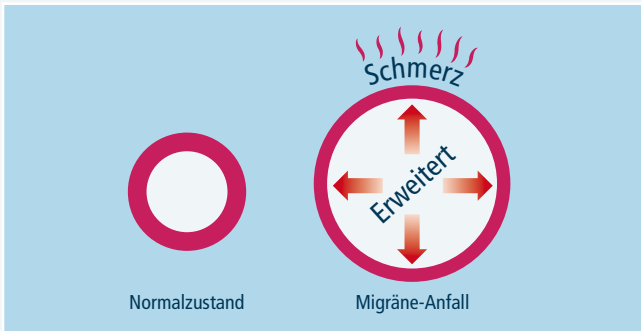
Auflösungsphase: Abschwächung der Symptome, Beginn der Erholung

Erholungsphase: Verschwinden der Symptome, Patienten können sich noch bis zu 48 Stunden erschöpft fühlen

Was genau passiert bei einer Migräne?

Während eines Migräne-Anfalls finden im Gehirn eine Reihe von Veränderungen statt, die völlig anders sind als bei „normalen“ Kopfschmerzen. Eine Schlüsselposition besetzt dabei der körpereigene Botenstoff Serotonin, der an Stoffwechselprozessen im Gehirn beteiligt ist.

Bei einem Migräne-Anfall kommt es zu einem Ungleichgewicht des Serotonin-Haushaltes im Gehirn. Die Folge: Blutgefäße im Bereich der Hirnhaut weiten und entzünden sich, Nerven werden stimuliert. Dadurch entstehen die typischen Migräne-Symptome, wie pochender, meist einseitiger Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen oder Licht- und Lärmempfindlichkeit.



Was sind Ursachen und Auslöser von Migräne?



Die genauen Ursachen von Migräne sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es sich um eine angeborene Veranlagung handelt, die das Nervensystem auf bestimmte Reize wie Nahrungsmittel oder Stress besonders empfindlich reagieren lässt. Diese Migräne-

Auslöser, auch Trigger genannt, sind individuell verschieden. Häufig werden jedoch folgende genannt:

- **Ernährung:** Schokolade, Käse, Kaffee, Alkohol etc. Auch Diäten oder das Auslassen von Mahlzeiten können zur Migräne führen
- **Gefühlslage:** Stress, Entspannung nach stressreicher Zeit, Angst
- **Abweichungen vom normalen Tagesablauf:** veränderter Schlaf-wach-Rhythmus (z. B. am Wochenende), Urlaubsbeginn/-ende, Reisen
- **Körper:** Menstruation, Überanstrengung, körperliche oder geistige Erschöpfung
- **Umwelt:** Wetterumschwung, Klimawechsel, helles Licht, Lärm, starke Gerüche

FORMIGRAN® – wirkt anders als ein Kopfschmerzmittel!



FORMIGRAN® ist das erste rezeptfreie Arzneimittel, dessen Wirkstoff speziell für die Behandlung von Migräne in der Kopfschmerzphase entwickelt wurde.

Der Wirkstoff in FORMIGRAN®, Naratriptan, wirkt dort, wo der Migräneschmerz entsteht: Er verengt die entzündeten Blutgefäße in der Hirnhaut auf Normalgröße. Deshalb bekämpft FORMIGRAN® nicht nur Migräne-Kopfschmerzen, sondern auch andere typische Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit.

FORMIGRAN® – schon eine Tablette kann helfen.

Die empfohlene Dosierung von FORMIGRAN® ist 1 Tablette. Für die bestmögliche Wirkung sollte FORMIGRAN® bei den ersten sicheren Anzeichen von Migräne-Kopfschmerzen eingenommen werden. Es wirkt aber auch noch zu jedem späteren Einnahmezeitpunkt während des Migräne-Kopfschmerzes.

FORMIGRAN® sollte nicht während der Aura eingenommen werden.

FORMIGRAN® – die Vorteile auf einen Blick.

FORMIGRAN® ...

- ... bekämpft Migräne-Kopfschmerzen in der Kopfschmerzphase und typische Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit
- ... kann in den meisten Fällen schon mit einer Tablette den Migräne-Anfall stoppen
- ... ist lange wirksam, ein Wiederauftreten der Kopfschmerzen ist selten
- ... ist für Migräniker im Alter von 18 bis 65 Jahren geeignet, auch bei Migräne-Anfällen mit kurzer Dauer oder wenigen Begleitsymptomen*
- ... enthält Naratriptan: den einzigen spezifischen Migräne-Wirkstoff, den es rezeptfrei in Ihrer Apotheke gibt



Fragen Sie Ihren Apotheker nach FORMIGRAN®!

* Einschränkungen siehe Packungsbeilage.

Hilfe bei Migräne?

Führen Sie Migräne-Tagebuch!



Nicht jedem Betroffenen sind seine Migräne-Auslöser bekannt. Deshalb empfehlen Experten, ein Migräne-Tagebuch zu führen. Darin notieren Sie Ihre täglichen Gewohnheiten – von den Mahlzeiten über die Aktivitäten am Tage bis zu den Migräne-Symptomen.

Haben Sie das Tagebuch eine Zeit lang geführt, gehen Sie es gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Apotheker durch. Bestimmte Zusammenhänge mit verschiedenen Auslösern lassen sich so leichter identifizieren: eine wertvolle Hilfe, Ihre Migräne besser in den Griff zu bekommen.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie ein Monats-Tagebuch abgedruckt, das Ihnen auch unter www.formigran.de als Download zur Verfügung steht.

Tipps zur Vorbeugung.

Lernen Sie Ihre Auslöser kennen

Notieren Sie in Ihrem Migräne-Tagebuch die Auslöser der Migräne. So erkennen Sie, worauf Sie achten sollten. Ganz gleich, ob es sich um bestimmte Nahrungsmittel oder ungünstige Lebensumstände handelt.

Ausgewogene Lebensweise

Migräne tritt oft dann auf, wenn der Körper nach stressreichen Phasen zur Ruhe kommt. Lassen Sie gar nicht erst zu, dass sich zu viel Stress bei Ihnen anhäuft:

- Lernen Sie, NEIN zu sagen und nehmen Sie kurze Auszeiten. Fest in den Tagesablauf eingeplante Pausen können oft Wunder wirken!
- Entspannen Sie sich mithilfe von autogenem Training oder der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson!
- Treiben Sie regelmäßig leichten Ausdauersport, z. B. Joggen, Radfahren oder Schwimmen!

Gleichmäßiger Tagesablauf

Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten und gleichmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus. Behalten Sie Ihre Gewohnheiten auch am Wochenende und im Urlaub bei: Veränderungen können zu Migräne führen!

Gesunde Ernährung

Achten Sie auf Nahrungsmittel, die evtl. Migräne auslösen (Zitrusfrüchte, Käse, Kaffee etc.). Auch größere Mengen Alkohol und regelmäßiger Nikotingenuss können das Auftreten einer Migräne fördern.

FORMIGRAN®

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre bereits hilfreiche Informationen und Tipps im Umgang mit Ihrer Migräne liefert. Bei weiteren Fragen schreiben Sie uns einfach oder informieren Sie sich unter:

www.formigran.de



Apothekenstempel



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
GmbH & Co. KG, 77815 Bühl

FORMIGRAN®. Wirkstoff: Naratriptanhydrochlorid. Zur akuten Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.