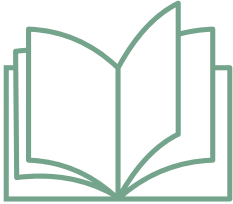


5 Tipps zur Vorbeugung von Migräne

1. Behalten Sie einen gleichen Schlaf-Wach-Rhythmus bei – auch am Wochenende.



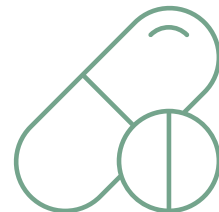
2. Reduzieren Sie Stress, indem Sie sich bewusste Auszeiten im Alltag nehmen (zum Beispiel beim Sport oder dem Lesen eines guten Buchs).

3. Achten Sie auf möglichst regelmäßige Essenszeiten.



4. Verzichten Sie auf Alkohol, insbesondere auf süße alkoholische Getränke wie Rotwein.

5. Beachten Sie die genauen Einnahmeregeln, falls Sie Medikamente zur Migräneprophylaxe erhalten. Diese müssen längerfristig korrekt eingenommen werden.



Sie haben Fragen zur Akutbehandlung von Migräne oder zur Migräneprophylaxe? Zögern Sie nicht. Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Wir helfen Ihnen gerne weiter!