



Sofa statt Freibad: Wer unter Migräne leidet, kann den Sommer oft nicht so recht genießen. Foto: Biolectra/iStock-1355075219
Packshot Biolectra

16.07.2024 10:00 CEST

Sommermigräne vorbeugen: Was man gegen Kopfschmerzattacken an heißen Tagen tun kann

Strahlender Sonnenschein, hohe Temperaturen: Was für viele Menschen einfach herrliches Sommerwetter ist, löst bei Migränepatienten oft weniger Freude aus. Denn statt sich entspannt im Freibad zu reckeln oder im Straßencafé zu sitzen, werden sie von quälenden Kopfschmerzattacken geplagt und flüchten lieber in dunkle Innenräume. Die Ursachen für verstärkte Migräne im Sommer sind noch nicht vollständig geklärt. Studien

haben allerdings gezeigt, dass vor allem Hitze bei hoher Luftfeuchtigkeit sowie plötzliche Wetterwechsel problematisch sein können. Aber auch Dehydrierung oder grelles Licht sind mögliche Trigger für einen Migräneanfall. Mit einfachen Maßnahmen lassen sich zumindest einige Auslöser reduzieren.

Viel trinken – und das Richtige

An schwülen Sommertagen verliert der Körper schnell viel Flüssigkeit. Da Dehydrierung ein wesentlicher Auslöser für Migräne sein kann, ist es dann wichtig, reichlich zu trinken, am besten rund zwei Liter Wasser, dünne Fruchtsaftschorlen oder Kräuter- und Früchtetees pro Tag. Wichtig: Gar nicht erst warten, bis man Durst bekommt, sondern immer eine Flasche Wasser dabei haben. Kaffee und Alkohol lieber meiden, denn diese können Migräneanfälle triggern und auch Flüssigkeitsverluste begünstigen.

Vor grellem Sonnenlicht schützen

Neben Flüssigkeitsmangel kann auch die helle Sommersonne Kopfschmerzattacken fördern. Menschen mit Migräne sind nämlich häufig sehr lichtempfindlich – ganz besonders, wenn sie unter Migräne mit Aura leiden. Betroffene sollten deshalb im Freien immer eine qualitativ hochwertige Sonnenbrille tragen – eventuell mit Polarisationsfilter, der die Blendung besonders stark mindert. Zusätzlich können breitkrempige Hüte oder Sonnenschirme den empfindlichen Kopf schützen. In der Mittagszeit geht man am besten gar nicht in die Sonne.

Den Aktivitätslevel anpassen

Gerade bei plötzlichen Luftdruck- oder Wetterwechseln und schwüler Hitze sollten Migränepatienten sich nicht überfordern, sondern möglichst schonen. Sport oder andere körperlich anstrengende Aktivitäten dann lieber in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen – oder einfach mal einen Gang runterschalten und die Füße hochlegen.

Ausreichend und regelmäßig schlafen

Lange Tage und kurze, helle Nächte verführen im Sommer dazu, weniger zu schlafen. Auch ist es draußen oft unruhiger als im Winter – abends grillen die Nachbarn und morgens um halb vier fangen die Vögel schon wieder an zu zwitschern. Schlechter oder unruhiger Schlaf macht aber anfälliger für Migräneattacken. Gegensteuern lässt sich unter anderem mit regelmäßigen Schlafenszeiten, gut abdunkelnden Vorhängen oder Jalousien sowie einem geschlossenen Schlafzimmerfenster oder Ohrenstöpseln.

Auf gute Magnesiumversorgung achten

Mit dem Schwitzen geht an heißen Tagen nicht nur Wasser verloren, sondern auch der für eine normale Funktion des Nervensystems wichtige Mineralstoff Magnesium. Das ist gerade für Migränepatienten ungünstig, aber auch normale Kopfschmerzen können durch einen Magnesiummangel verstärkt werden. Es gibt Hinweise, dass die vorbeugende Zufuhr von Magnesium bei Kopfschmerzen und Migräne hilfreich sein kann, um die Anfallshäufigkeit und -intensität zu reduzieren. Informationen dazu gibt es auch unter www.biolectra.de. Empfehlenswert sind etwa Brausetabletten wie Biolectra Magnesium 243 mg Forte mit Orangen- oder Zitronengeschmack, denn durch die Einnahme als erfrischendes Getränk verbessern sie gleichzeitig die Flüssigkeitsbilanz. Magnesium kann bedenkenlos in die tägliche Sommerroutine eingebaut werden, damit ein Unterversorgung gar nicht erst entsteht.

Mehr Infos unter www.biolectra-magnesium.de

Biolectra® Magnesium 243 mg forte Brausetabletten Orangengeschmack.
Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natrium, Kalium, Sorbitol und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023

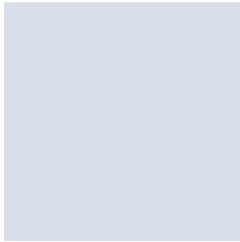
Biolectra® Magnesium 243 mg forte Brausetabletten Zitronengeschmack.
Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natrium, Kalium und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten

wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232