

# Migräne

## Eine aufklärende Information für Eltern / Freunde / Bekannte / Arbeitgeber / Kollegen von Betroffenen dieser schwerwiegenden chronischen Krankheit

### Was Migräne nicht ist

ein Frauenleiden	25% aller Migränekranken sind Männer. Das Vorurteil des „Frauenleidens“ ist bereits über 200 Jahre alt.
eine Ausrede.	Sie ist eine unberechenbar auftretende chronische Krankheit.
Kopfschmerzen	Sie ist eine vorübergehende Entzündung des Trigeminus-Nervs.
eine psychosomatische Krankheit.	Dass Betroffene durch die Schmerzen, das Unverständnis der Umwelt und die Hoffnungslosigkeit auf Heilung auch psychisch labil werden, ist bei chronisch Kranken als Folge normal.
berechenbar	Migräne-Attacken treten unregelmäßig und zu jeder Tag- und Nachtzeit auf. Es gibt zwar bekannte Auslöser für Migräne, aber meist sind auch einige unbekannt dabei. Migräneauslöser sind individuelle Auslöser und können sich im Laufe der Zeit verändern.

### Migräne ist...

Primärkrankheit	Migräne ist keine Folge einer Krankheit, sondern ein eigenständiges Krankheitsbild, das als solches auch international anerkannt ist.
Schwerbehinderung	Die Krankheit gilt als Schwerbehinderung. Die Betroffenen können dem entsprechend eine Schwerbehinderung beim Versorgungsamt beantragen. Genauso ist eine Berentung wegen Migräne möglich.
extreme Verminderung der Lebensqualität	Migränekranke können ihr Leben nicht planen, weil ein einziger Migräneanfall die gesamte Planung über den Haufen wirft. So werden Kinobesuche, Veranstaltungen, Treffen mit Freunden oder Kollegen zum Glücksspiel. Man weiß nie, ob man dabei sein kann. Die Außenstehenden tun das meist einfach als Unzuverlässigkeit ab.
Verlust sozialer Bindungen	Die Unfähigkeit, Termine einzuhalten, ist ein großes Problem für Migränekranke. Man wird bei Freunden eingeladen, kann dann trotz Zusage den Termin nicht einhalten. Die Einladungen kommen immer seltener, bis sich dann die Freunde / Bekannten / Verwandten / Kollegen zurückziehen und den Betroffenen automatisch sozial ausgrenzen.
Nachteile im Berufsleben	Die Betroffenen lassen sich meist nicht krank schreiben, weil der Anfall meist nach ein bis zwei Tagen vorüber ist. Kein Arbeitgeber glaubt dem Betroffenen, dass der krank war. Die nicht vermeidbare Häufung von Kurzkrankheiten führt dann automatisch zur Kündigung, weil der Arbeitgeber annimmt, dass der Betroffene nur faul ist.

### Wer ist betroffen?

§ 11 Millionen Deutsche  
§ 75% Frauen, 25% Männer  
§ zunehmend auch Kinder ab dem 4. Lebensjahr  
Die Krankheit zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten.

## Der Migräneanfall

Bei vielen Betroffenen teilt sich der Migräneanfall in zwei Phasen, die nacheinander auftreten: Die **Auraphase** und die **Schmerzattacke**. Andere Migränekranke kennen die Auraphase nicht, sondern allein die Schmerzattacke.

### - Auraphase

#### Sehstörungen

Die Sehstörungen können unterschiedlich auftreten. Es können Lichtblitze sein oder Ausfälle eines Sehbereichs. Vielfach ist das Zentrum des Sehfeldes (Scharfsehen) betroffen, während rings um den schwarzen Fleck im Zentrum alles (unscharf) gesehen werden kann.

#### Taubheit von Gliedmaßen

Viele Betroffene berichten über sich ausbreitende Taubheit in Gliedmaßen. Hände, Arme und Beine sind betroffen und sorgen dafür, dass der Betroffene auch mit Bewegungseinschränkungen in dieser Phase zu kämpfen hat. Es kann aber auch ein komplette Körperseite von der Taubheit betroffen sein.

#### Sprachstörungen

Genau so wie die Taubheit von Gliedmaßen ist oftmals die Koordination der Sprechorgane und deren Muskulatur betroffen. Migräniker können dann nur noch unter Schwierigkeiten sprechen und sich dadurch oftmals nicht verständlich machen.

#### Koordinationsstörungen

Unabhängig von Taubheitsgefühlen und Sprachstörungen kommt es zu neurologischen Ausfällen, die die Bewegungskoordination, die Koordination der Augenmuskulatur und sonstiger Muskelgruppen zur Folge hat. Hier gibt es Parallelen zur Epilepsie, die aber medizinisch völlig anders abläuft.

#### Gedächtnisstörungen

Von den Betroffenen wird berichtet, dass es während der Auraphase zu massiven Gedächtnisausfällen kommen kann. Man weiß zum Beispiel nicht, wie man zum jetzigen Ort gekommen ist, vergisst, mit wem man gerade telefoniert und Aufträge des Chefs bleiben unerledigt, weil man nicht mehr weiß, dass der Chef gerade mit einem gesprochen hat.

#### Frieren

Gelegentlich wird von Temperatur-Missempfindungen berichtet. Die Betroffenen fangen ohne Grund an massiv zu frieren.

### - Migräneattacke

#### Steigerung von Sinnesempfindungen

Zusätzlich zu den Schmerzen tritt oftmals eine extreme Steigerung von Sinnesempfindungen auf. Besonders häufig sind hier Geruchs- und Geschmacksempfindungen sowie eine sehr stark übersteigerte Lichtempfindlichkeit zu nennen. Es wird zum Beispiel von Betroffenen berichtet, die während der Attacke Heizungslack riechen können, selbst wenn der betreffende Heizkörper bereits vor Jahren gestrichen wurde.

#### Erbrechen

Eine häufige Begleiterscheinung der Migräne sind Übelkeit und Erbrechen. Im Laufe der Zeit ergeben sich hieraus eigene Krankheitsbilder, die als **körperliche Langzeitauswirkungen** weiter unten genannt sind.

#### stärkste Schmerzen

Kennen Sie Zahnschmerzen, wenn eine Krone entfernt wurde und der Nerv frei liegt? Das ist schon ziemlich extrem! Der gleiche Nerv (5. Hirnnerv) teilt sich im Schädel in drei Teile, von denen einer die Zahnnerven bildet. Die Migräne ist eine vorübergehende Entzündung des oberen Teils dieses Nervs, der sich über den Augenbereich in den oberen Teil des Schädels hineinzieht und auch den Ohrenbereich versorgt. Daher ist klar, dass diese Entzündung zu extremsten Schmerzen führt, die dann Migräne genannt werden.

andauerndes Gähnen	Der Körper arbeitet in der Zeit des Anfalls auf Hochtouren und verbraucht sehr viel Energie, um gegen die Entzündung des Hirnnervs anzukämpfen. Eine rasch einsetzende Ermüdung ist die zwangsläufige Folge.
völlige Erschöpfung	Nach Abklingen der Migräneattacke muss der Körper sich wieder erholen und die verbrauchten Energiereserven wieder aufbauen. Daher folgt der Attacke eine Phase der völligen Erschöpfung, die der Körper für seine Regenerierung benötigt.

### Migräne und Arbeit / Schule

Dem Arbeitgeber wird die Migräne verschwiegen	Die Betroffenen verschweigen Arbeitgebern / Schule / Kollegen die Krankheit aus mehreren Gründen. Der Chef erwartet vom Betroffenen ein „einwandfreies Funktionieren“. Der Betroffene ist bemüht, diesen Erwartungen gerecht zu werden, auch wenn er damit mit seiner Gesundheit auf Dauer gesehen einen starken Raubbau betreibt. Hinzu kommen Verhaltensmuster der Umwelt, die für die Krankheit Migräne keinerlei Verständnis aufbringen, weil sie einfach nichts Konkretes darüber wissen. Die Ausführungen von Presse, Rundfunk und Fernsehen sind leider eher geeignet, die 200 Jahre alten Vorurteile immer wieder zu stärken, obwohl schon lange klar ist, dass sie falsch sind.
Mobbing / Ausgrenzung durch Kollegen	Das Unverständnis und die Unkenntnis der Kollegen und Vorgesetzten gegenüber der Krankheit führt immer wieder zu Mobbing und Ausgrenzung, gegen das sich die Betroffenen kaum wehren können weil sie den Arbeitsplatz nicht verlieren wollen und durch ihr jahrelanges Leiden auch oftmals nicht mehr die Kraft aufbringen können, sich dagegen zu wehren.
Kurzkrankheiten	Da die Anfälle meist nach ein bis zwei Tagen vorüber sind, lassen sich die Betroffenen selten krank schreiben. Das führt zu der Annahme bei Arbeitgeber, dass diese Häufung der Kurzkrankheiten ein Zeichen für Arbeitsunlust sind. Womit der Arbeitgeber aus seiner Sicht recht hat, weil er ja überwiegend nichts von der Krankheit des Betroffenen weiß.
Unterrichtsausfall	Bei Kindern fallen oftmals Unterrichtsstunden durch die Migräne aus. Das führt zu schlechteren Zensuren und möglicherweise ist die Versetzung gefährdet. Der Stress steigt und die Migräne wird dadurch häufiger. Ein Teufelskreislauf, aus dem das Kind nicht ausbrechen kann.
Soziale Ausgrenzung von Kindern	Wie auch bei den Erwachsenen werden chronisch kranke Kinder recht schnell ausgegrenzt. Sie werden von den Klassenkameraden gemieden, Freundschaften gehen verloren und auch die Lehrer sind meist keine große Stütze.

### Migräne bei Kindern

	Kinder können von der Migräne bereits ab dem 4. Lebensjahr betroffen sein. Da es für Kinder schwierig ist, die Schmerzen zu beschreiben, ist die korrekte Diagnose nicht einfach.
Aura	Auch Kinder kennen bereits die Anzeichen einer Aura. Die Aura macht ihnen genauso Angst wie bei den Erwachsenen, aber vielfach in viel stärkerem Ausmaß, weil sie die Zusammenhänge noch nicht verstehen können.
Bauchmigräne	Diese Frühform kommt oft als Bauchmigräne mit Durchfall und Bauchschmerzen daher und wird oft fälschlicherweise für eine Magen-Darm-Grippe gehalten. Dabei treten meist dann aber auch Kopfschmerzen oder nach den Bauchschmerzen die Kopfschmerzen auf.

Sonstige Symptome	<p>Es können darüber hinaus aber auch alle anderen Anzeichen einer Migräne auftreten, die weiter oben beschreiben sind.</p> <p>Besonders oft wird aber bereits im Kindesalter die Übelkeit und das Erbrechen beobachtet.</p>
Kinderärzte & Medikamente	<p>Problematisch ist, dass Kinderärzte mit diesem Krankheitsbild sehr oft überfordert sind und damit eine falsche Diagnose stellen.</p> <p>Es wird oft viel zu spät das wahre Ausmaß der Erkrankung erkannt und die Kinder müssen unnötig lange leiden. Darüber hinaus gibt es keine ausreichende Medikation für Kinder. Die auf dem Markt befindlichen Medikamente sind für Erwachsene ausgelegt und für Kinder nur eingeschränkt tauglich.</p>
Schule	<p>Auch in der Schule hat es sich bis heute nicht herumgesprochen, dass Migräne eine schwerwiegende Krankheit ist. So stoßen die Kinder nicht nur bei ihren Klassenkameraden, sondern insbesondere bei den Lehrern auf Unverständnis. Insbesondere Lehrer monieren immer wieder, dass es keinen Grund gibt, wegen Kopfschmerzen der Schule fern zu bleiben. Aber auch hier noch einmal für die Lehrer:</p> <p style="text-align: center;"><b>Migräne sind keine Kopfschmerzen, sondern eine vorübergehende Entzündung von Hirnnerven!</b></p>
Mobbing durch Lehrer	<p>Für die betroffenen Kinder artet das Verhalten von vielen Lehrern oftmals zum Mobbing aus:</p> <p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ müssen am Sport teilnehmen (welche Hölle für die Kleinen!)</li> <li>§ dürfen nicht während des Unterrichts essen (Müssen sie aber, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten)</li> <li>§ können an Ausflügen und Klassenfahrten nicht teilnehmen</li> <li>§ haben starke Einschränkungen bei Trend-Lebensmitteln</li> </ul>
<b>Körperliche Langzeit-Auswirkungen der Migräne</b>	
Abnehmende Leistungsfähigkeit	Durch die andauernde Überbeanspruchung des Körpers werden nach und nach alle Leistungsreserven aufgebraucht. Der Betroffene ist ausgelaugt und kann sich nicht mehr regenerieren.
Konzentrationsschwäche	Im Laufe der Jahre treten immer stärker Konzentrationschwächen zu Tage. Diese sind auf die mangelnde Regenerierung des Körpers zurück zu führen.
Folgeschäden durch Erbrechen	<p>Regelmäßiges Erbrechen über Jahre führt zu schwerwiegenden, eigenständigen Erkrankungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Chronische Gastritis (Magenschleimhautentzündung)</li> <li>§ Magengeschwüre</li> <li>§ Magenkrebs</li> <li>§ Erkrankungen der Speiseröhre</li> <li>§ Erkrankungen des Kehlkopfes</li> <li>§ Zahnschäden durch erbrochene Magensäure</li> <li>§ Dehydrierung (Austrocknung)</li> <li>§ Nierenschäden</li> </ul>

Folgeschäden durch Tablettenkonsum	<p>Der regelmäßige Tablettenkonsum, auf den Migräneerkrankte lebenslang angewiesen sind, führt fast zwangsläufig zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Medikamentenabhängigkeit</li> <li>§ Organschäden an <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Magen</li> <li>○ Darm</li> <li>○ Leber</li> <li>○ Nieren</li> <li>○ Augenerkrankungen</li> </ul> </li> <li>§ Erkrankung der Herzkranzgefäße</li> <li>§ Angina Pectoris</li> <li>§ Herzinfarkt</li> <li>§ Schlaganfall</li> <li>§ Arteriosklerose</li> <li>§ Diabetes Mellitus</li> <li>§ Gedächtnisverlust</li> </ul>
<b>Psychische Auswirkungen</b>	
Stress	<p>Migräneerkrankte sind durch ihre Umwelt ständigem Stress ausgesetzt. Ob es das Unverständnis der Familie oder des Arbeitgebers ist, ob der Arzt sich weigert, die teuren Medikamente zu verschreiben oder andere, manchmal belanglose Auslöser sind, ist egal. Der dadurch ausgelöste Stress addiert sich zu dem, der bereits durch Krankheit und deren Management vorhanden ist.</p>
Unsicherheit	<p>Der Migräniker sieht sich in Familie und Beruf immer wieder auftretenden gut gemeinten Ratschlägen, Forderungen und Behandlungen durch Ärzte ausgesetzt, die an seinen Bedürfnissen und Lebensnotwendigkeiten vorbei gehen. Das erzeugt eine andauernde Unsicherheit, weil der Betroffene nach langem Leidensweg nicht mehr einordnen kann, wer sich denn nun falsch verhält. Ist es die Umwelt oder man selbst?</p>
Schuldgefühle	<p>Viele Patienten fühlen sich nach einiger Zeit schuldig. Diese Schuldgefühle bestehen familiär und beruflich. Durch einen Migräneanfall kann man sich nicht wie gewünscht der Familie widmen und auch beruflich ist der Betroffene eingeschränkt. Man hat das Gefühl, die Familie und/oder den Beruf zu vernachlässigen. Der Betroffene ist z.B. der Meinung, der Familie wieder einmal einen Kinobesuche oder eine Veranstaltung versaut zu haben.</p>
Angst	<p>Migräniker leben mit den verschiedensten Ängsten, die teilweise durchaus berechtigt sind. Einige der Ängste sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Angst vor dem Erbrechen während einer Attacke</li> <li>§ Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden</li> <li>§ Angst, vom Partner wegen der Krankheit verlassen zu werden</li> <li>§ Angst, nicht ernst genommen zu werden</li> <li>§ Angst vor verbalen, unberechtigten Angriffen</li> <li>§ Angst vor der nächsten Attacke</li> <li>§ Angst, sozialen Halt zu verlieren</li> </ul>
Stimmungsschwankungen	<p>Mit langjähriger Migräne-Karriere setzen oftmals Stimmungsschwankungen ein. Da Migräne sich an keine Regeln hält, lebt der Betroffene regelrecht auf, wenn der Abstand zwischen den Attacken einmal länger ist als „üblich“. Genauso macht sich aber Niedergeschlagenheit ziemlich rasch breit, wenn die Attackenfrequenz sich verkürzt und der Betroffene eigentlich für nichts und niemanden mehr Kraft hat.</p>

Betroffener ist empfindlicher, kann sich nicht wehren	Wenn Betroffene in irgendeiner Form immer wieder von der Gesellschaft bevormundet und unter Druck gesetzt werden, ist es nicht verwunderlich, dass sie nicht mehr ihr „dickes Fell“ haben oder nie eines haben konnten. Man reagiert empfindlicher auf Zurechtweisungen und Druck und ist aufgrund der Schmerzen nicht einmal in der Lage, sich zu den aktuellen Situationen zu äußern. Ein Migräniker möchte dann nur in Ruhe gelassen werden.
Depression	Nicht selten entsteht durch den massiven Druck der Gesellschaft und den erlebten eigenen Unzulänglichkeiten zusätzlich zur Migräne eine Depression als unabhängiges Krankheitsbild.
Selbstmord	Wegen der extremen Schmerzen, der massiv eingeschränkten Lebensqualität und einer Krankheit, die von der Gesellschaft in ihren Auswirkungen nicht ernst genommen wird, nehmen sich allein in Deutschland etwa 2.000 Betroffene jährlich das Leben.
<b>Soziale Auswirkungen</b>	
Verlust sozialer Bindungen	Die Migräne ist eine Krankheit, die sehr oft soziale Bindungen zerstört. Ob in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder auf der Arbeit: Die Kontakt zu Mitmenschen nimmt ab. Entweder, weil sich die Gesellschaft vom Betroffenen zurück zieht, oder aber der Betroffene zieht sich zurück, weil er seinen Mitmenschen die Krankheit und seine Auswirkungen nicht zumuten möchte.
Freunde und Bekannte ziehen sich zurück	Man wird zum Grillen eingeladen und hat zu diesem Termin eine Migräne-Attacke. Es folgt eine zweite Einladung, vielleicht noch eine dritte. Dann ist Schluss. Der Kontakt reißt ab. Die Umwelt bekommt nicht mit, wie sehr der Betroffene unter dieser Situation selbst leidet. Freunde fühlen sich veralbert, wenn man zusagt und dann doch nicht kommt. Weil es einfach nicht geht.
Keine Terminplanung ist möglich	Terminplanungen werden durch die jederzeit auftretenden Attacken zum Glücksspiel. Kinder aus der Schule abholen, mit dem Mann ins Kino gehen, mit Freunden feiern: Alles Dinge, bei denen ein Migränekranker nicht planen oder fest zusagen kann. Diese Liste von nicht planbaren Aktivitäten lässt sich beliebig verlängern. Die Situationen sind beliebig austauschbar.
Verlust des Arbeitsplatzes	Auch der Arbeitsplatz ist durch Migräne stark gefährdet. Betroffene fallen unregelmäßig aus. Diese Kurzkrankheiten werden meist als faulkrank angesehen, weil der Chef nichts von der Krankheit weiß oder wissen will. Bei einer bestimmten Anzahl von Kurzkrankheiten wird abgemahnt, da aus gesundheitlichen Gründen eine Besserung der Situation nicht in Sicht ist, erfolgt über kurz oder lang die Kündigung.
sozialer Abstieg	Der Soziale Abstieg ist für den Migräniker fast vorprogrammiert: <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Karriere</li> <li>§ des öfteren kurze Krankheit</li> <li>§ Abmahnung</li> <li>§ Kündigung</li> <li>§ kein neuer Job wegen der Abmahnungen</li> <li>§ Arbeitslosigkeit</li> <li>§ Sozialhilfe (Hartz IV)</li> </ul>
Druck von der Umwelt	Migränekranke werden von ihrer Umwelt oft unter Druck gesetzt. Der Grund hierfür ist einfach: Die Umwelt erkennt nicht, dass der Betroffene sehr krank ist. So wird gesellschaftlicher und sozialer Druck ausgeübt, dem der Betroffene auch bei bestem Willen nicht ausweichen kann.

## Auslöser der Migräne

	Migräniker müssen oftmals auf Lebensmittel verzichten, weil diese mit ziemlicher Sicherheit einen schweren Migräneanfall auslösen.
Umwelteinflüsse	<ul style="list-style-type: none"><li>§ Wetteränderungen</li><li>§ Licht<ul style="list-style-type: none"><li>○ Helles Licht</li><li>○ Flackern</li></ul></li><li>§ starke Temperaturschwankungen</li><li>§ Wind</li></ul>
Einflüsse im persönlichen Umfeld	<ul style="list-style-type: none"><li>§ Laute Musik</li><li>§ Computerspiele</li><li>§ Stress</li></ul>
Nahrungsmittel	<p>Die nachfolgenden Auslöser sind die Hauptauslöser. Natürlich kann jedes andere Lebensmittel ebenfalls als Auslöser in Frage kommen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>§ Rotwein</li><li>§ Weißwein (meist nur Rheinhessen-Weine in braunen Flaschen)</li><li>§ Alkohol</li><li>§ Schokolade</li><li>§ Nüsse</li><li>§ Käse</li><li>§ Milchprodukte (Käsevorstufen wie Joghurt und Frischkäse)</li><li>§ Glutamat (Geschmacksverstärker)</li><li>§ Süßstoffe</li><li>§ Kohlensäure (Getränke)</li><li>§ Süßigkeiten</li></ul>

## Behandlung von Migräne

Spezielle Migräne-Medikamente gegen den akuten Anfall	Als Medikamente gegen den akuten Anfall gibt es sogenannte Triptane. Es sind Medikamente, die ausschließlich bei Migräne helfen, nicht jedoch bei „normalen“ Kopfschmerzen. Die großen Probleme der Triptane bestehen in den teils massiven Neben- und Langzeitwirkungen. Da es aber keine Alternativen mehr auf dem Medikamentenmarkt gibt, hat der Betroffene keine Wahl.
Bisher nur symptomatische Behandlung des übermäßigen Medikamentenkonsums	Eine „Therapie“ besteht in Deutschland bisher mangels geeigneter Therapien im Wesentlichen aus der Entgiftung des Körper von den gewohnten Medikamenten und anschließender Neueinstellung auf andere Medikamente. Sehr erbaulich ist diese Situation nicht, da die Organe des Betroffenen in jedem Falle zerstört werden. Man kommt nicht von diesen Tabletten weg.
Nur eine ursächliche Therapie ist bisher bekannt	<p>Nur eine Therapie ist international bekannt, die sich ursächlich mit der Beseitigung der Migräne beschäftigt: Die SPG-Blockade. Im Rahmen dieser Therapie wird direkt in das Entzündungsgeschehen des Trigemini-Nervs eingegriffen, sodass viele Betroffene nach dieser Therapie langfristig keine Migräne-Attacken mehr erleiden. Lediglich die vorab ablaufende Migräne-Aura ist nicht behandelbar. Sie wird nach der Therapie weiterhin auftreten, allerdings in sehr viel größeren Abständen und ohne nachfolgende Schmerzattacke.</p> <p>Diese Therapie wird aber noch nicht von den deutschen Krankenkassen übernommen.</p>

## Sprüche von Nicht-Migränikern

Aus Unwissenheit und Gedankenlosigkeit werden des öfteren Aussagen gemacht, die für den Migräniker beleidigend wirken müssen. Denn gerade diese Aussagen sind es, die den Betroffenen zur Weißglut bringen.  
Niemandem würde einfallen, zu einem Rollstuhlfahrer zu sagen: „Hab dich nicht so, steh endlich auf.“  
Bei der Migräne ist es offenbar heute noch legitim, so etwas zu sagen. Schade eigentlich.

### Vor Ignoranz strotzende Sprüche

#### gegenüber erwachsenen Migränikern:

- § „Hab dich nicht so wegen der bisschen Kopfschmerzen“
- § „Das ist doch kein Grund, die Party abzusagen“
- § „Du schiebst eine Migräne vor, um nicht da hin zu müssen“
- § „Was sollen denn die Leute von uns denken?“
- § „Wegen Kopfschmerzen wollen Sie nicht arbeiten kommen?“
- § "Du hast keine Migräne- das bildest Du Dir ein!"
- § "Was Du immer für Krankheiten hast!"
- § "Migräne haben alle Frauen dann, wenn sie keinen Sex haben wollen!"

#### gegenüber Kindern:

- § Stell dich nicht so an mit so ein bisschen Kopfweh kannst Du doch hier am Unterricht weiter teilnehmen, oder? (Bis es dann in die Klasse erbrach)
- § Ich glaube Du hast wieder nur keinen Bock!!
- § Migräne hat sie, das kriegen doch nur Erwachsene !
- § Dann kann sie halt nicht mit auf die Klassenfahrt fahren wir sind ja kein Sanatorium!
- § Wegen Kopfweh bleibst du zu Hause ?
- § Wieso isst Du denn einfach während des Ausdauerlaufens am Sporttag? Wo kämen wir denn da hin wenn das jeder machen würde!  
Das Kind muss alle 2 Stunden essen wegen des Blutzuckerspiegels  
(der Spruch kam noch trotz Absprache mit der Lehrkraft)

### Herausgeber:

**Dieter Wanner**  
Winkelwiese 5 C  
01665 Klipphausen

[www.therapie-infos.de](http://www.therapie-infos.de)

### Hinweis:

Wir möchten darauf hinweisen, dass diese Infobroschüre von Betroffenen der Migräne für alle erstellt wurde, die von dieser das Leben sehr stark einschränkenden Krankheit bisher nur wenig wissen.

Viele Hinweise dieser Info-Broschüre stammen nicht aus dem schulmedizinischen Bereich, sondern geben die Erfahrungen und Schicksale der Betroffenen selbst wieder.

[www.migraene-selbsthilfe-forum.de](http://www.migraene-selbsthilfe-forum.de)