Die richtige Dosis zur richtigen Zeit

PRÄVENTION Was bei der Akutbehandlung von Migräne entscheidend sein kann

IM NORDWESTEN/DJD – Oft beginnt es mit Lichtempfindlichkeit, einem leichten Pochen oder einem dumpfen Ziehen im Kopf. Die ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Migräneattacke sind für viele noch auszuhalten. Gerade deshalb greifen sie erst dann zum Medikament, wenn es „wirklich nicht mehr geht". Andere nehmen aus Sorge vor Nebenwirkungen nur die halbe Dosis.

Was gut gemeint ist, kann jedoch das Gegenteil bewirken: Wird zu spät oder zu niedrig dosiert behandelt, kann das Risiko steigen, dass Migränephasen länger anhalten oder sich sogar chronifizieren.



Nicht zu lange warten: Bei Migräne und Kopfschmerzen wirken Medikamente oft schlechter, wenn sie erst spät eingesetzt werden.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/GETTY IMAGES/ASIAVISION

Früh eingreifen statt abwarten

Eine aktuelle Umfrage unter Betroffenen zeigt, wie verbreitet dieses Zögern ist: Nur 20 Prozent nehmen ein Schmerzmittel sofort zu Beginn der Beschwerden ein. 48 Prozent warten ein bis zwei Stunden ab, 20 Prozent versuchen zunächst zu schlafen. 13 Prozent verzichten grundsätzlich auf Medikamente. Dabei gilt Migräne als dynamischer Prozess im Nervensystem. Zu Beginn einer Attacke lassen sich die Abläufe noch besser beeinflussen. Wer zu lange wartet, riskiert, dass sich das Schmerzsystem hochreguliert. Reize werden dann stärker wahrgenommen, und Medikamente wirken oft weniger zuverlässig.

„Untergebrauch" vermeiden

Auch die Dosierung spielt eine Rolle. Aus Sorge vor Nebenwirkungen wird häufig zu wenig eingenommen. Doch das kann dazu führen, dass die Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden und später mehr Medikamente nötig sind. Fachleute sprechen hier von „Untergebrauch". Für die Akuttherapie gilt daher: möglichst früh und ausreichend dosiert behandeln. Hier können Kombinationspräparate mit Koffein wie Thomapyrin sinnvoll sein, da sie schneller und stärker wirken als ihre Einzelwirkstoffe. Diese können zudem geringer dosiert werden.

Maßnahmen im Alltag

Medikamente sind nur ein Teil der Behandlung. Ergänzend können einfache Maßnahmen dazu beitragen, Migräne und Kopfschmerzen besser in den Griff zu bekommen. Konkrete Tipps und Übungsanleitungen sind beispielsweise unter www.kopfschmerzen.de zu finden. So unterstützen ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ausreichend Flüssigkeit und bewusste Stressreduktion den Körper dabei, stabil zu bleiben. Wer zudem erste Anzeichen früh ernst nimmt und rechtzeitig für Ruhe sorgt, kann Beschwerden oft abmildern. Das gilt besonders dann, wenn die eigenen Auslöser bekannt sind.



Migräne ist ein neurologischer Prozess im Körper. Je früher man eingreift, umso besser lässt sich gegensteuern.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/123RF/HALFPOINT

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☏ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Ihr Dachdecker vor Ort hat Termine frei!
Steil-/Flachdach · Schornstein
Dachrinne · Dämmung · u. v. m.
– auch für kleine Reparaturen –
Telefon 01 76 - 84 12 69 26
Kostenlose Vor-Ort-Beratung –
Ihr Dach in den besten Händen!

Alles für den Garten

Garten-Service
Brake. Rasenmähen, Baggerarbeiten, Vertikutieren, Fräsearbeiten, Rasensaaten, Unkrautbeseitigung, Heckenschneiden, Bäumefällen, Baumschnitt, Loten usw. mit Abfuhr. **Günstig!**
Firma: Harrier Str. 29
Büro: Ostpreußenstr. 1 · 26919 Brake
Tel.: 04401/798187 · Fax: 04401/930073
Mobil: 0175/3327289
E-Mail: gartenservice.28@gmail.com

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Wohnmobile und -wagen

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Dies und Das

Achtung!
Zahle Höchstpreise für Edelmetalle aller Art!
Gold • Silber • versilberte und vergoldete Gegenstände • Zinn • Schmuck • Edelsteine • Bernstein • Granat sowie Bestecke und Tafelsilber.
Gesucht werden außerdem:
Uhren • Münzen • Antiquitäten und Kunst • Musikinstrumente • Akkordeons • Figuren • Bilder • Gemälde • Porzellan • Bronzefiguren • Modeschmuck • Messing-Artikel und vieles mehr!!!
Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!
Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung!!!
Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!
Valentino –
Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen
0163 8588903

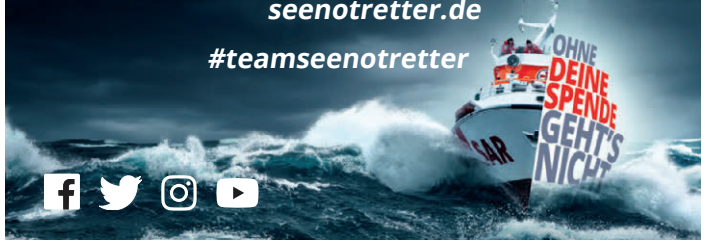
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Stellenmarkt

ZUSTELLER GESUCHT (m/w/d)
FÜR DEINE WESERMARSCH
EINSTIEG AB SOFORT
DU BIST MINDESTENS 13 JAHRE!
/ Flexibler Job
/ Echt gute Kohle
/ Immer in Bewegung
/ Ideal für neben Schule, Studium oder anderen Jobs.
Du bist motiviert, zuverlässig und immer am Puls der Zeit? Dann steig ein, schnapp dir deine wöchentliche Route und werde Teil unseres Teams!
Ganz easy bewerben per QR-Code!
02241 93 83 60
WhatsApp Kontakt
Nordwest Wesermarsch SONNTAGSBLATT

Wir suchen
LKW-FAHRER/IN
in Vollzeit/Teilzeit/Minijob/Rentner (m/w/d).
– Führerschein Klasse C, CE mit 95
– Übertarifliche Bezahlung
Separieren Sie mit uns, wir machen auch ihre Gülle dünn.
SCHNITGER & HÜBSCHER LOHNUNTERNEHMEN

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de
Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.
Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!
Wann: 10.10.2026
Beginn: 10:00 Uhr
Lust auf einen Spurwechsel?
Nächste Fahrlehrer-Ausbildung BE Start: 12.10.2026





KOSTENLOSEN RATGEBER BESTELLEN
040 970 78 69-0
Publikationen.DeutscheWildtierStiftung.de
DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG