

Wer Fliegen oder lange Autofahrten als belastend empfindet, kann die Wachphase – sofern er nicht selbst am Lenkrad sitzt – mit dem müde machenden Dimenhydrinat verkürzen. Der Wirkstoff ist Bestandteil von Reisetabletten und auch als Vomex A oder Vomacur bekannt. Es sollte, wie übrigens alle Migränemittel, ins Handgepäck. Im Koffer nützen die Medikamente wenig. Da man zum Schlucken von Tabletten meist Flüssigkeit benötigt, deckt man sich am Flughafen nach der Sicherheitskontrolle am besten mit Wasser ein. Dann ist man von den Flugbegleitern an Bord unabhängig. Überhaupt ist eine komplizierte und lange Anreise sehr stressig. Zwischenstopps zu machen ist häufig deutlich entspannender. Längere Autofahrten sollte man außerhalb von bekannten Stauzeiten legen. Damit ist nicht eine Nachtfahrt gemeint, sondern die Anreise am dritten statt am ersten Ferientag und nicht an Tagen mit Bettenwechsel in den Urlaubs-Hochburgen.

Städtetrips besonders riskant

Tritt man die Reise nicht gleich am ersten Urlaubstag an, erlaubt dies, dass man sich an den hoffentlich stressarmen Urlaub „akklimatisiert“! Vielleicht kann man sich sogar schon

schrittweise an eine größere Zeitumstellung anpassen. Städte-Kurztrips gelten als besonders migräneanfällig, und treten tatsächlich Attacken auf, hat man auch keine Zeit, sich davon zu erholen. Da man sich vorgenommen hat, in kurzer Zeit möglichst viele Sehenswürdigkeiten zu erleben, sind die Urlaube häufig streng durchgetaktet mit wenig Zeit für Erholungspausen. Längere Urlaube mit geplanter Freizeit sind immer zu bevorzugen. Nicht unproblematisch sind auch organisierte Reisen, bei denen man sich mit einer Migräne nicht einfach ausklinken kann. Es ist immer besser, Herr (oder Frau) über die eigene Zeit zu sein. Man weiß ja selbst am ehesten, was gut für einen ist – anders als der Reiseführer, der allen Mitreisenden gleichermaßen verpflichtet ist. Und schließlich dürfte ein ruhebedürftiger Migräne-Patient dem Charme einer Animations-Clubanlage oder eines Hotels auf einer Partyeile kaum erliegen. Hier haben wir dann den Kreis zu dem ruhigen Ferienhaus im beschaulichen Dänemark (nicht nur für Schleswig-Holsteiner) geschlossen!

Der ultimative Nachweis der Wirksamkeit eines der neuen monoklonalen CGRP-Antikörper gegen Migräne (Erenumab,

Galcanezumab und Fremanezumab) ist, wenn sich ein Patient erstmals nach Jahren wieder eine etwas extravaganzere Urlaubsreise (als das Ferienhaus in Dänemark) zutraut und tatsächlich ohne Migräne nach Hause kommt.

„Migräne-Spritze“ und Urlaub

Die Logistik im Urlaub bedarf aber einiger Überlegungen: Fällt die nächste Injektion in den Urlaub, muss die Spritze – gekühlt auf zwei bis acht Grad – im Handgepäck mitgenommen werden. Dafür gibt es kleine Transport-Kühltaschen mit Kühlakku. Man sollte am besten auch eine zumindest englischsprachige Mitnahme-Bescheinigung des verordnenden Arztes dabei haben. Wer will schon riskieren, dass das wertvolle Medikament als Gefahrgut vom übereifrigen Sicherheitspersonal konfisziert wird? Die gleiche Überlegung gilt übrigens auch für Sumatriptan-Spritzen. Einfacher haben es Patienten, die Fremanezumab benutzen. Bei dieser Substanz können statt einer Spritze im Monats-Abstand auch drei Spritzen einmal im Quartal verabreicht werden. Damit lassen sich problemlos auch Urlaubsreisen von vielen Wochen überbrücken. ■

Dr. Axel Heinze

Autor

Dr. med. Axel Heinze
Leitender Oberarzt
Neurologisch-verhaltens-
medizinische Schmerzklinik
Kiel
Heikendorfer Weg 9-27
24149 Kiel
www.schmerzlinik.de

Zum Lesen

Ratgeber verknüpft Fachwissen und mentale Hilfe Lernen, sich mit Migräne auseinanderzusetzen

Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude“, das ist das Motto der selbst von Migräne betroffenen Autorin Ulrike Grabmair, das sich wie ein roter Faden durch ihren Ratgeber zieht. Bereits auf den ersten Blick macht das Buch neugierig. Es ist gut strukturiert und beinhaltet alle Bereiche, die an Migräne leidende Menschen interessieren könnten. Die Autorin lässt ihr Wissen als Führungskraft und Mentalcoach einfließen, andererseits Erkenntnisse aus

der psychologischen Beratung von Klienten und nicht zuletzt ihre persönlichen Erfahrungen als Migränebetroffene seit frühester Kindheit. Co-Autorin Daniela Eisenheld beschreibt die Themen Bewegung und Ernährung, von Köchin Di Pascale Neuens finden sich Rezepte, etwa für Betroffene mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Prof. Christian Wöber, Neurologe an der Universität Wien, stellt sein Fachwissen rund um das Thema Migräne zur Verfügung.

Damit enthält das Buch gute Informationen. Vor allem aber werden die Leser aufgefordert, selbst mitzudenken und mitzuwirken. Dieser Ansatz ist sehr begrüßenswert, regt er doch dazu an, sich aktiv mit der Erkrankung auseinanderzusetzen. Die Autorin legt ihren Schwerpunkt dabei auf mentales Training und zeigt Strategien, wie man aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf herausfinden kann, hin zu mehr Zuversicht und Lebensfreude. ■

Lucia Gnant



Ulrike Grabmair: Migräne verstehen - vorbeugen - behandeln. Verlag maudrich 2020, 184 Seiten, 19,40 Euro.