

NARATRIPTAN

Migräne gezielt abwehren



Naratriptan bekämpft gezielt den Migränekopfschmerz und lindert körperliche Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit.

- *Langanhaltende Wirkung*
- *Besonders gut verträglich*
- *Lindert Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit*

Patienteninformation:

NARATRIPTAN HEUMANN bei Migräne 2,5 mg Filmtabletten (Wirkstoff: Naratriptan) - Zur Anwendung bei Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren

Anw.: Zur akuten Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. Stand: 08/2019

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Lassen sich Migräneanfälle lindern?

Welche Faktoren begünstigen das Auftreten von Migräne?

Die eigentliche Ursache für das Auftreten von Migräne ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Es steht jedoch fest, dass es eine Reihe von Dingen gibt, die eine Migräneattacke auslösen können. Diese sogenannten Triggerfaktoren sind bei jedem Migränepatienten individuell.

Zu den häufigsten Auslösern zählen dabei:

- Änderungen des Tagesablaufes sowie des gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus
- Seelische Belastung
- Nahrungsmittel, wie z.B. Koffein, aber auch Koffeinentzug, Konservierungsstoffe, Alkohol oder Käse
- Körperliche Erschöpfung
- Reizüberflutung durch Lärm, Licht oder Gerüche
- Hormonelle Veränderungen bei Frauen

Ihre Apotheke und Heumann Pharma wünschen gute Besserung

Vorbeugen und im Gleichgewicht bleiben

Migräne ist eine komplexe Krankheit und derzeit nicht heilbar. Dennoch gibt es unterschiedliche Strategien, um die Anzahl und Schwere von Migräneanfällen zu reduzieren. Wir empfehlen Ihnen in diesem Zusammenhang folgende Tipps zu berücksichtigen:

Integrieren Sie in Ihren Alltag feste Essens- und Schlafenszeiten.

Für Migränepatienten ist dies besonders wichtig, da Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus einen Migräneanfall auslösen können.

Machen Sie täglich mindestens 30 Minuten Sport.

Besonders gut geeignet sind die Sportarten Schwimmen, Joggen, Walken oder Fahrradfahren.

HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG
Südwestpark 50, 90449 Nürnberg · www.heumann.de



Ernähren Sie sich auf bewusste und gesunde Weise.

Vor allem bei Genuss von Käse, Rotwein oder dem Geschmacksverstärker Glutamat berichten Patienten vermehrt über das Auftreten von Migränekopfschmerzen. Sie erkennen Glutamat in Lebensmitteln an den E-Nummern E 620 - E 625.

Lernen Sie sich mit Hilfe von Entspannungstechniken bewusst zu entspannen.

Sehr gut eignet sich in diesem Zusammenhang die sogenannte progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson. Migränepatienten erfahren dabei sich innerhalb kurzer Zeit in einen Zustand der tiefen Entspannung zu versetzen.