

Übersicht - Kalenderwoche 49

Letzte Woche drehte sich unsere Studienauswahl um den Schlaf, der bei der Migräne häufig beeinträchtigt und zugleich ein zur Vorbeugung wesentliches Element ist.

Im ersten Bericht wurde analysiert, wie gut zusätzlich eingenommenes Melatonin bei Schlafproblemen helfen kann.

Was in der Weihnachtszeit häufiger in der Bratensoße landet, kann ebenso den Schlaf unterstützen: Rosmarin ist auch ein altes pflanzliches Heilmittel mit vielseitigen Effekten, wie die zweite Untersuchung zeigte.

Schlafstörungen, Unruhe, aber auch Erschöpfungszustände reihen sich in einer langen Liste von möglichen frühen Anzeichen einer Migräne ein. Dieses Prodrom genannte Symptomsammelsurium ist Gegenstand neuester Migränerforschung. Mehr dazu finden Sie im dritten Studienbericht der Woche.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Metaanalyse: Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?](#)
- [Rosmarin zur schmackhaften Unterstützung für psychische Symptome, Schlaf und Gedächtnis?](#)
- [Zukunftsweisende Forschung: das Prodrom verstehen, um Migräne noch vor dem Kopfschmerz zu stoppen](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“