

## Übersicht - Kalenderwoche 52

Letzte Woche konnte man es noch nicht spüren – aber die Tage werden nun wieder länger. Noch sind wir aber in der Hochzeit des Vitamin-D-Mangels.

Darauf ging unser erster Studienbericht genauer ein: Was bringt Vitamin D bei einer Migräneerkrankung? Offenbar viel. Es könnte sich lohnen, im neuen Jahr den Blutgehalt an Vitamin D überprüfen zu lassen und sich dann eventuell auch mit einer Nahrungsergänzung etwas besser vor neuen Attacken zu schützen.

Wenn jetzt in den ruhigeren Tagen wieder mal die weiteren Behandlungsoptionen auf den Tisch kommen: Was hilft denn alles bei Migräne? Ein neuer Vergleich zeigte: [Prophylaxe](#) hilft generell. Die neueren [Antikörper](#), von denen in dieser Studie [Erenumab](#) verglichen wurde, helfen allerdings noch häufiger. Das heißt, sie haben im Vergleich weniger Nebenwirkungen, die Patienten zum Behandlungsabbruch bewegen. Grundlegend ist die Idee, eine Behandlung zur Vorbeugung von Migräneattacken zu beginnen, also ein guter Plan.

Wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr!

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Jedes Tröpfchen zählt: Mehr Vitamin D senkt das Migränerisiko](#)
- [Prophylaxe hilft, Erenumab hilft im Schnitt mehr Patienten als verglichene Prophylaxemedikamente](#)

# 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“