

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Ferien : aber bitte ohne Migräne  
**Autor:** Rech, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050028>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ferien – aber bitte ohne Migräne

Viele Migränepatienten leiden ausgerechnet im Urlaub vermehrt unter Kopfschmerzattacken. Mit gezielten Strategien lässt sich das verhindern.

Text: Anja Rech





Eigentlich haben Sie sich sehr auf den Urlaub gefreut – und dann liegen Sie die ersten beiden Tage mit einer Migräne im verdunkelten Hotelzimmer und wollen nur Ihre Ruhe haben. So mancher Migränebetroffene hat so etwas schon erlebt. Doch es gibt hilfreiche vorbeugende Massnahmen.

Bei Migräne handelt es sich um eine Störung der Reizverarbeitung; das Gehirn der Erkrankten kann sich nur schlecht gegenüber Einflüssen von aussen abschotten. Prasseln zu viele Reize auf es ein, baut sich eine Kopfschmerzattacke auf. Sie zeigt sich in der Regel durch starke Kopfschmerzen auf einer Seite des Kopfes. Dazu kommen verschiedene Begleiterscheinungen, häufig Übelkeit und sogar Erbrechen sowie eine Überempfindlichkeit auf Licht, Geräusche oder Gerüche. Die Attacken dauern vier bis 72 Stunden. Viele Patienten sind in dieser Zeit lahmgelegt: Sie brauchen Ruhe bis die Beschwerden wieder nachlassen. Rund 10 Prozent der Bevölkerung sind von Migräne betroffen. In der Schweiz trifft sie fast eine Million Menschen, in Deutschland etwa acht Millionen.

### Faktoren für Ferienattacken

Die Veranlagung für Migräne ist vererbt, die neurologische Erkrankung häuft sich oft innerhalb einer Familie. Doch nicht alle, die die Veranlagung haben, entwickeln auch wirklich Migräne. Es müssen Auslöser, sogenannte Trigger dazukommen. Ein besonders häufiger Trigger für Attacken ist Stress – und oft ist der Start in die Ferien alles andere als entspannt. Die Koffer für die ganze Familie müssen gepackt werden, Zimmerpflanzen, die Post und Haustiere versorgt werden. Auch die Anreise birgt oft Tücken. Das kann ein stundenlanger Stau in sengender Hitze sein oder

ein Streik der Fluggesellschaft. Dieser Stress rächt sich dann gerne mit einer Migräneattacke.

Doch auch das Gegenteil kommt vor: Manche Betroffene erwischen es ausgerechnet dann, wenn der Stress vorbei ist. So liegen viele Migränepatienten flach, sobald sie im Feriendomizil angekommen sind. «Der abrupte Wechsel von Anspannung zu Entspannung scheint ein zentraler Faktor zu sein, wenn man den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Migräne betrachtet», sagt Sandra Ulrich, Psychologin (M.Sc.) am Psychologischen Institut der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Ein anderer Anlass für Ferienattacken ist der veränderte Tagesrhythmus. «Abweichungen vom Gewohnten bekommen Migränepatienten häufig nicht gut», erklärt Dr. Axel Heinze, Leitender Oberarzt an der Schmerzklinik Kiel. «Man schläft länger, frühstückt später oder erhält den gewohnten Kaffee später.» Weitere Trigger sind das Auslassen von Mahlzeiten oder zu wenig zu trinken – alles Dinge, die im Urlaub ebenfalls häufiger vorkommen. Außerdem brauchen Migränebetroffene eigentlich einen gleichmässigen Tag-Nacht-Rhythmus, sollten also möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen und auch Schlafmangel meiden. Aber wer will das schon in den Ferien!

Manche Patienten reagieren auf grettes Licht mit Kopfweh. Das steht dem Wunsch entgegen, in die Sonne zu fliegen – der wolkenreiche, oft regnerische Norden lockt nun mal nicht jeden. Apropos Wetter: Auch Wetteränderungen machen einige Migräniker für Attacken verantwortlich. In den Bergen auf grosser Höhe – wie übrigens auch im Flugzeug – ist mitunter der niedrigere Luftdruck schuld am Kopfschmerz. Auch Gerüche können Trigger sein. Doch

gerade in exotischen Ländern sind wir schon mal mit ungewohnten, intensiven Düften konfrontiert. Und schliesslich reagieren manche auf bestimmte Lebensmittel, etwa auf Histaminreiches wie Rotwein, Sekt und Käse oder auf Zitrusfrüchte. Wer im Urlaub nicht selbst kocht, hat nicht im Griff, was genau er zu sich nimmt.

Ein einzelner Trigger genügt meist nicht, um wirklich Migräne auszulösen. Leider kommen in den Ferien fast immer mehrere zusammen. «Manche Patienten, die unter schweren und häufigen Migräneanfällen leiden, fahren deswegen gar nicht mehr in Urlaub», berichtet Dr. Heinze aus seiner Erfahrung.

### Auslöser meiden

Doch das muss nicht sein – und es ist auch nicht sinnvoll, wie Psychologin Sandra Ulrich betont: «Auch wenn Reisen Stress bedeuten: Eine Vermeidung von positiven Ereignissen kann zu einer grossen Einschränkung der Lebensqualität führen.» Sie rät eher zu einer akzeptierenden Haltung. «Dadurch können die Betroffenen Dinge erleben, die sich trotz potenzieller Trigger lohnen.» Dagegen ist es aber sinnvoll, Auslöser zu meiden, von denen die Patienten wissen, dass sie darauf reagieren. Das heisst etwa, auch im Urlaub abends nicht zu lange wachzubleiben. Ulrich wertet derzeit Daten aus einer Studie mit einer Smartphone-App namens BalanceUP aus. Diese unterstützt die Nutzenden dabei, einen geordneten Tagesablauf einzuhalten. «Das Ziel ist mehr Balance, daher der Name», erklärt sie. Andere Apps, die dies unterstützen, sind bereits auf dem Markt. In Deutschland können sich Migränepatienten sogar eine solche App auf Kassenkosten verordnen lassen.

### Gezielte Strategien

Neben solchen allgemeinen Tipps tragen folgende Strategien zu einem migränefreien Urlaub bei:

**Das Ziel sorgsam wählen.** «Städte-Kurztrips gelten als besonders migräneanfällig. Und treten tatsächlich Attacken auf, hat man auch keine Zeit, sich davon zu erholen», beschreibt Dr. Heinze. «Längere Urlaube mit geplanter Freizeit sind immer zu bevorzugen.» Wer auf eine weite Anreise mit Migrä-

ne reagiert, für den kann ein unspektakulärer Urlaub immer am gleichen Ort ohne aufwendige Anfahrt deutlich erholsamer sein.



### Stressfreie Anreise

Soll es doch eine Fernreise sein, dann ist es ratsam, einen Flug zu buchen, der nicht zu früh geht. Das ermöglicht stressarmes Ankommen am Flughafen. «Bei Autoreisen lassen sich lange Staus vermeiden, wenn man statt am ersten (Schul-)Ferientag erst am dritten losfährt», sagt der Migräne-Experte.



### Pausen einplanen

Ob auf der Reise oder im Urlaub selbst sollten Migränebetroffene ihrem Organismus regelmässige Pausen gönnen.



### Auf genug Flüssigkeit achten

Denken Sie daran, immer eine Flasche Wasser griffbereit zu haben.

### Mahlzeiten einhalten

Wenn ein pünktliches Mittagessen nicht in den Tagesplan passt, sollte zumindest ein Müesiriegel das Gehirn mit der dringend benötigten Energie versorgen.



### Reize abschirmen

Psychologin Sandra Ulrich rät, bewusst Reize abzuschirmen, um einer Überlastung vorzubeugen: «Bei der äusseren Reizabschirmung zieht man sich kurzfristig an einen ruhigen Ort zurück. Bei der inneren Reizabschirmung konzentriert man sich auf einen inneren Reiz wie den Atem», erklärt sie. Bewusst ein ruhiges Hotelzimmer zu wählen und eine Sonnenbrille zu tragen, zählt ebenfalls dazu.

### Schnelle Selbsthilfe im Akutfall

Bahnt sich eine Migräneattacke an, ist es wichtig, frühzeitig Medikamente dagegen zu nehmen. Tragen Sie Ihre bewährten Helfer daher bei sich, im Flugzeug etwa im Handgepäck. Betroffene, denen während der Attacke schlecht wird, sollten auch etwas gegen Übelkeit einnehmen oder Ingwertee trinken. Beruhigt sich der Magen wieder, werden auch Schmerz- und Migränemittel besser in den Körper aufgenommen.

Sofort schmerzlindernd wirkt zudem die Abreibung mit einem «Eislolly», den man ganz einfach selbst herstellen kann: Wasser in einen Plastikbecher geben, einen Holzspatel hineinstellen und ab damit ins Gefrierfach. Im Fall einer Attacke streicht man sich damit von den Fingerspitzen bis zum Nacken und Hinterkopf sowie von der Stirn über die Wangen nach unten.

## Keine Angst vor Migräne-Triggern!

Trigger spielen in der Behandlung der Migräne eine wichtige Rolle. «Wer jedoch versucht, mögliche Auslöser ständig zu meiden, wird angespannt und ängstlich – und kann so wiederum Attacken fördern», betont Psychologe Dr. Timo Klan von der Universität Mainz. Er hat mit seiner Kollegin Eva Liesering-Latta ein Programm entwickelt, mit dem Betroffene lernen, gelassener mit Triggern umzugehen. Das kann helfen, die Häufigkeit von Migräne zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern. Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Migräne-Management, kurz MIMA, ist als Leitfaden für Therapeuten veröffentlicht. Es umfasst verhaltenstherapeutische Massnahmen wie Stressbewältigung, Entspannungsübungen und die Veränderung von angstbezogenen Gedanken. Psychologische und ärztliche Psychotherapeuten können das Programm im Rahmen einer Verhaltenstherapie anbieten.

