

PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

# Mythos Migräne



Die Hölle im Kopf  
und wie Du sie besiegen kannst.



GESUNDHEIT PUR

# Die Hölle im Kopf



Da ist er wieder, dieser leise Schmerz im Kopf, der sich allmählich ausbreitet und der immer stärker wird. Er kommt regelmäßig und die Schmerzattacken werden immer heftiger. Dir ist jedes Licht zu grell, jedes Geräusch zu schrill, und selbst die kleinste Bewegung treibt das quälende Pochen in Deinem Schädel noch stärker an. Aber was genau quält Dich da eigentlich?

Klar, es sind Kopfschmerzen. Aber es sind keine gewöhnlichen Kopfschmerzen. Es sind Anfälle von immer wiederkehrenden unerträglichen Kopfschmerzen, die Dein Leben zur Hölle machen und Dich in den Wahnsinn treiben können. Eine mysteriöse Erkrankung, deren Ursache immer noch nicht genau bekannt ist. Eine Krankheit, die den Namen „Migräne“ ( was so viel wie „halber Schädel“ bedeutet ) trägt und unter der Millionen leiden, ohne es zu wissen oder sie beim Namen zu nennen.

Migräne? Oh je! Das gilt bei vielen immer noch nicht als Krankheit, sondern als Einbildung weiblicher Hysterie. Oder als Ausrede, wenn Frau von Mann gerade nichts wissen will. Und sollte es doch etwas mit Krankheit zu tun haben, kann es eh nicht so schlimm sein: Es sind ja nur Kopfschmerzen.

Von wegen nur Kopfschmerzen! Jeder, der an Migräne leidet, kennt das: Du hast das Gefühl, jemand bearbeitet Deinen Kopf abwechselnd mit Hammer und Meißel, mit Nadeln oder einer Spitzhacke. Jeder Lichtstrahl, jedes Geräusch frisst Dich auf. Dein Schädel droht zu zerplatzen. Du ziehst Dich zurück, ziehst die Decke über beide Ohren und willst nur noch das Eine: dass diese unerträglichen Schmerzen im Kopf endlich nachlassen und aufhören.

Etwa acht Millionen Menschen alleine in Deutschland sind von den wiederkehrenden höllischen Kopfschmerzen und ihren Folgen betroffen. Und je häufiger die Betroffenen von den teuflischen Attacken heimgesucht werden, desto weniger ist für sie ein normales Leben möglich.

Auch wenn die Ursachen der Migräne noch weitestgehend im Dunkeln liegen, ist es längst kein Geheimnis mehr, dass weder böse Geister noch schlechte Verdauungssäfte die Schmerzanfälle auslösen. Es handelt sich um eine Krankheit, die nach neuesten Erkenntnissen auf einer Störung des Nervensystems gründet – und die besiegt werden kann.

# Schlicht Kopfschmerzen oder Migräne?



Es gibt über dreihundert verschiedenen Arten von Kopfschmerzen. Aber was genau quält Dich? Sind es „normale“ Kopfschmerzen? Ist es der Kater am Morgen nach zu viel Alkohol? Ist es die bevorstehende Prüfung, die Dir Kopfschmerzen bereitet? Sind es Spannungs- oder Clusterkopfschmerzen? Oder ist es Migräne – und wenn ja, welche Art von Migräne?

Tatsächlich wissen viele Betroffene nicht, woran sie wirklich leiden. Und in der Tat ist es nicht einfach, eine Migräne als solche zu erkennen. Selbst Ärzte sind damit überfordert. Und auch wer seinem Leiden einen Namen geben kann, hat noch viele Fragen. Denn die Migräne hat viele Gesichter.

Eine Migräne ist so individuell wie der Mensch, der unter ihr leidet. Zwar ist der Ablauf einer Attacke immer ähnlich. Die Dauer, die Symptome und

die Auslöser einer Migräne sind jedoch bei jedem Betroffenen anders. Während der eine seine Beschwerden schon nach vier Stunden überwunden hat, leidet ein anderer bis zu drei Tage lang. Manche verspüren neben dem Kopfschmerz nur eine leichte Übelkeit und sind auch nur mäßig lichtempfindlich, während andere sich wiederholt übergeben oder ihre Attacke nur in abgedunkelten Räumen aushalten können.

Die meisten Betroffenen leiden an einer „einfachen“ Migräne. Im Gegensatz zum reinen Spannungskopfschmerz zeichnet sie sich durch heftige, oft pulsierende und pochende Kopfschmerzen aus, die nur auf einer Seite des Schädels auftreten und sich durch körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen, Bücken oder auch nur durch eine Bewegung des Kopfes bis zur Unerträglichkeit steigern können.

Etwa 10 bis 15 Prozent der Migräne-Kranken erleben schon, bevor der Schmerz einsetzt, die Vorboten eines Anfalls. Die Attacke wird durch Schwindel, Flimmern, Doppeltsehen oder Lichtblitze eingeleitet, hin und wieder kommt es auch zu Lähmungen, Sprachstörungen oder Halluzinationen. Diese sogenannte Aura kann bis zu einer Stunde andauern. Die Symptome verschwinden meist vollständig, wenn der Migränekopfschmerz einsetzt.

### **Migräne mit und ohne Aura**

Eine Migräne ohne Aura zeichnet sich durch streng einseitige, meist pulsierende Kopfschmerzen aus, die vier bis 72 Stunden anhalten können. Typischerweise wird ein Migräneanfall von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Geräuschempfindlichkeit und Lichtscheue begleitet.

Die Migräne mit Aura ist seltener (ca. 10-15% der Migräneanfälle). Als Aura (lateinisch: Hauch) werden Eindrücke bezeichnet, die zwar wahrgenommen werden, aber in Wirklichkeit nicht vorhanden sind. Die häufigsten Eindrücke sind in diesem Fall visuell, wie zum Beispiel ein Flimmern vor den Augen. Neben den Kopfschmerzen können auch Sensibilitätsstörungen oder Lähmungen auftreten.

**Tipp:** Wenn Du Dir immer noch nicht sicher bist, ob Du an einer Migräne leidest, kannst Du es mit einer einfachen Überprüfung der Symptome (Kopfschmerz-Migräne-Check) jetzt selbst herausfinden.



## Kopfschmerz-Migräne-Check

Habe ich häufiger Kopfschmerzen,  
die vier Stunden andauern.

Ist mir während der Kopfschmerzen übel  
oder ich muss sogar erbrechen?

Bin ich während der Kopfschmerzen empfindlich  
gegen Licht und/oder Lärm?

Fühle ich einen pochenden Schmerz besonders  
in einer Kopfhälfte?

Werden die Kopfschmerzen beim Aufstehen  
oder Treppensteigen stärker?

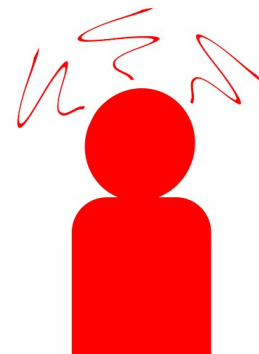
Habe ich an mindestens 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen  
bzw. weniger Tage ohne als mit Kopfschmerzen?

Kündigen sich die Kopfschmerzen an?

Habe ich häufig Kopfschmerz-Attacken und leide ich  
an mindestens acht Tagen im Monat darunter?

# Vermutete und tatsächliche Auslöser

So wie die Migräne von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann, so unterschiedlich können auch die Migräne-Attacken auftreten: Bei manchen Betroffenen wird eine Attacke bereits ausgelöst, wenn sie zu verschiedenen Zeiten schlafen gehen oder aufstehen. Andere dagegen müssen erst großem Stress ausgesetzt sein, damit sich bei ihnen eine Attacke meldet. Wieder andere bewältigen Stress beschwerdefrei, werden aber von der Migräne überrascht, sobald sie sich entspannen.



Was für die Attacken gilt, trifft gleichermaßen auf die Faktoren zu, die sie auslösen können. Zum einen unterscheiden sich auch die Auslöser (Trigger) von Mensch zu Mensch und lassen sich einfach nicht verallgemeinern. Zum anderen lässt sich auch beim besten Willen kein spezifischer Faktor für eine bestimmte Migräneattacke nachweisen.

Sei es Stress oder der Eisprung, Sekt oder Rotwein, Schokolade oder Zitrusfrüchte, Histamine im Käse oder Glutamat in der Tomatensuppe, der plötzliche Wetterwechsel oder der Föhn im Süden – nichts davon führt unweigerlich zum Gewitter im Kopf.

Eher sind es Faktoren wie überschwängliche Emotionen oder hormonelle Schwankungen, Überanstrengung und Erschöpfung, Veränderung des Tagesrhythmus und plötzlicher Stress, die eine Migräneattacke in Gang setzen.

Die Erfahrung zeigt und alles deutet darauf hin, dass der gemeinsame Nenner aller sogenannten Triggerfaktoren (Auslöser) eine plötzliche Veränderung des normalen Lebensrhythmus ist. Durch welche Faktoren, durch welche Mechanismen und Umstände diese Veränderung herbeigeführt wird, scheint dabei weniger von Bedeutung zu sein.

Deshalb hilft es auch wenig, nach einzelnen, tatsächlichen oder vermuteten Auslösern zu suchen. Viele Migräneattacken kommen scheinbar wie aus heiterem Himmel – ganz ohne erkennbare oder erklärbare äußere Einflüsse. Die verzweifelte Suche nach dem Auslöser versperrt nur den Blick auf das Gesamtbild der Krankheit und erschwert den Umgang mit ihr. Und damit auch eine mögliche Heilung.

# Tabletten gegen den Schmerz



Weil sich immer noch nicht überall herumgesprochen hat, dass Migräne eine Krankheit ist, ertragen viele ihr Leiden, ohne etwas dagegen zu unternehmen – außer sich selbst und die höllischen Schmerzen mit chemisch-synthetischen Mitteln zu betäuben.

Fast alle Betroffenen greifen, wenn sich die Schmerzattacke anbahnt oder das Ziehen im Kopf schon eingetreten ist, zu Kopfschmerztabletten oder anderen schmerzlindernden Mitteln aus der Apotheke.

Der Griff zu Aspirin & Co. ist nur zu verständlich und meist auch der einzige Weg, um die verdammten Schmerzen los zu werden oder zumindest erträglich zu machen. Grundsätzlich stellen diese meist rezeptfreien Mittel auch keine Gefahr für Gesundheit und Körper dar.

Doch egal wie die Arzneimittel auch immer heißen oder was sie versprechen, sie können nur kurzfristig für Linderung sorgen, aber auf Dauer das Problem nicht lösen. Ganz zu schweigen davon, dass sie bei häufiger und auch vermehrter Einnahme die Kopfschmerzen nicht beseitigen, sondern im Gegenteil nur noch vergrößern.

Fakt ist: Medikamente – welcher Art auch immer und egal, ob rezeptfrei oder nicht – sind, wenn es auch manchmal den Anschein hat, keine guten Helfer. Unabhängig von allen negativen Nebenwirkungen, hat jedes Kopfschmerzmittel auf Dauer unangenehme bis gefährliche Folgen für Dich und Deine Gesundheit.

**Tipp:** Nimm die „klassischen“ Kopfschmerzmittel möglichst nur in Ausnahmefällen! Ein Wundermittel, das die Schmerzen von heute auf morgen beendet, gibt es nicht. Aber es gibt natürliche Wege, die Schmerzen zu lindern, und auch Möglichkeiten, die Migräne einzuschränken oder sogar zu besiegen.

## **Risiken und Nebenwirkungen von Schmerzmitteln**

Gewöhnung an die Mittel (Steigerung der Dosis)

Körperliche und psychische Abhängigkeit

Negative Folgen für die Gesundheit

(Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Müdigkeit, Magenbeschwerden, Hautausschläge, Atemnot, Benommenheit, Schwindel, Blutarmut und Wasseransammlungen, Hautreizungen und Blutungen der Magenschleimhaut)

# Natürlich Schmerzen lindern



Pestwurz, Mutterkraut, Mineralerde: Es gibt eine ganze Reihe von natürlichen Substanzen und pflanzlichen Mitteln, die effektiv gegen Kopfschmerzen und Migräne helfen. Sie kosten nicht viel, haben keine Nebenwirkungen und machen nicht abhängig.



Seit Menschengedenken ist die Pestwurz als vielseitiges Heilmittel bekannt. Früher wurde ihr sogar eine Wirkung gegen die Pest nachgesagt (daher der Name). Wegen ihrer schmerzstillenden und krampflösende Wirkung wird die fast schon vergessene Heilpflanze heute nicht nur von Naturheilpraktikern erfolgreich gegen Migräne eingesetzt.

Eine Pestwurz-Kur kann die Migräne-Anfälle um die Hälfte senken. Dazu muss die Pestwurz über einen längeren Zeitraum vorbeugend eingenommen und nicht erst beim akuten Migräneanfall.

**Tipp:** Da da die reine Pflanze unter Umständen schädliche Stoffe für die Leber enthält, solltest Du auf die Herkunft der Pflanze achten und die Pestwurz am besten in Form von geprüften Extrakten verwenden.



Auch das altbekannte Mutterkraut ist als Heilpflanze fast in Vergessenheit geraten. Dabei ist es ein einfaches und leicht zu beschaffendes Mittel, das effektiv gegen Migräne hilft. Es verhindert unkontrollierte übermäßige Ausschüttungen von Serotonin im Gehirn, die im engen Zusammenhang mit Migräne und Kopfschmerzen stehen

Das Mutterkraut ist frisch, getrocknet und als natürlicher Extrakt erhältlich. Es hilft vor allem vorbeugend und führt bei regelmäßiger Einnahme zu einer Reduktion der Migräne-Attacken.

**Tipp:** Um die volle Wirkung zu erzielen, solltest Du das Mutterkraut über einen längeren Zeitraum täglich einnehmen. Je nach Geschmack als Tinktur oder getrocknet im Tee. Oder ganz einfach jeden Tag ein bis vier frische Blätter kauen.



Vanille gegen Migräne? Unglaublich, aber wahr. Schon die alten Ägypter wussten nicht nur die Würze der Vanille, sondern auch ihre heilende Wirkung bei jeder Art von Kopfschmerzen zu schätzen. Auch wir können uns die sanft heilenden Wirkungen der Vanille-Schote zunutze machen und sie gezielt einsetzen, zum Beispiel in Form einer Tinktur.

Die Vanille wirkt generell anregend und belebend auf Körper und Psyche. Zudem enthalten Vanille und natürliches Vanille-Extrakt ein ätherisches Öl (Eugenol), das nicht nur mit seiner schmerzlindernden Eigenschaft dazu beitragen kann, Kopfschmerzen und Migräne zu besiegen.

**Tipp:** Du kannst Vanilleschoten gezielt als Heilmittel einsetzen, klein geschnitten im Tee oder in einer selbst hergestellten Mixtur. Dazu einfach die klein geschnittenen Vanilleschoten (möglichst hochwertig) mit Wodka oder Weingeist ansetzen und eine gute Woche reifen lassen. Diese Essenz kann zwar die Migräne nicht wegzaubern, aber schon ein paar Tropfen täglich reichen, um die Selbstheilkräfte des Organismus zu stärken.



Für viele ist Mineralerde (oft auch Heilerde oder Tonerde genannt) das „beste Heilmittel der Natur“. Ohne Frage kann diese vollkommen natürliche Substanz wie kein anderes Mittel den Körper entschlacken und ihn vor Schadstoffen schützen. Diese reinigende Kraft macht Mineralerde auch zu einem hilfreichen natürlichen Anti-Migräne-Mittel.

Mineralerde ist eiszeitlicher Löss in Pulverform. Getrocknet, gerieben, gesiebt und ohne weitere Zusätze kann das feine Pulver aus Urgestein vorbeugend oder zur täglichen Entgiftung angewendet und sowohl zur Prävention als auch zur Linderung eingesetzt werden

**Tipp:** Ob zur Kur oder zur Soforthilfe, normalerweise wird Mineralerde mit Wasser vermischt getrunken. Du kannst aber auch einfach etwas Mineralerde auf ein feuchtes Tuch geben und dieses auf die Stirn legen. Du wirst Dich besser fühlen und auch Deine Migräne wird sich bald bessern.

Im Gegensatz zu synthetischen Mitteln wirken die natürlichen Heilmittel meist erst nach ein paar Wochen. Die gute Nachricht: Sie greifen das Immun- und Nervensystem nicht zusätzlich an und können ohne jedes Risiko eingenommen werden. Und wenn Du an die Kräfte der Natur glaubst und fest darauf vertraust, dass Pestwurz und Mineralerde Dir helfen, dann wirken sie auch früher. Letztlich ist gerade auch beim Umgang mit der Migräne vieles eine Frage der Einstellung und Erwartung.

# Den Schalter umlegen



Migräne ist eine echte Krankheit. Sie gehört zu den Leiden, die unsere Lebensqualität am stärksten beeinträchtigen. Und dennoch scheint sich über die Hälfte der Betroffenen mit den immer wiederkehrenden Anfällen abgefunden zu haben und nur ein Mittel dagegen zu kennen: Tabletten, Tabletten und noch mal Tabletten.

Weil sie zu wenig über die Krankheit wissen („Es sind ja nur Kopfschmerzen“), Furcht vor dummen Kommentaren („Das haben nur Frauen, Weicheier und Psychos“) oder Angst um den Job haben („Der feiert mal wieder krank“), schleppen sich viele von Attacke zu Attacke und zwischendurch zur Apotheke, um den Hammer im Kopf mit einem Betäubungsmittel abzuschalten.

Mit Chemie und Medikamenten kannst Du zwar den Schmerz eindämmen und für kurzfristige Linderung sorgen. Doch auch das beste Schmerzmittel kann die immer wiederkehrenden Kopfschmerzen nicht verhindern. Und auch nicht die Angst vor dem nächsten Anfall.

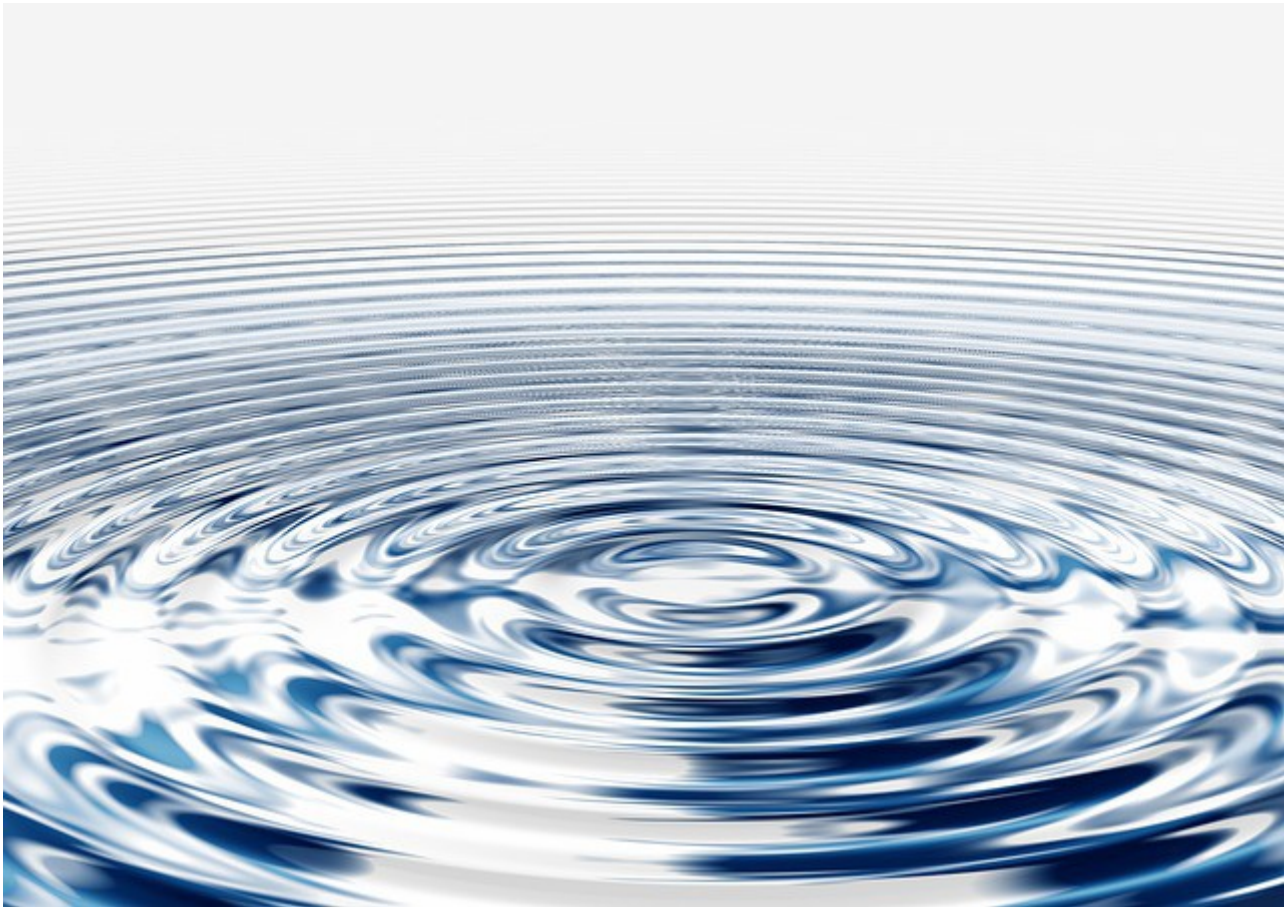
Statt Dich mit Schmerzmitteln – oder schlimmer noch – Psychopharmaka bis zum Gehtnichtmehr voll zu stopfen, solltest Du nach einer Lösung suchen, der Migräne effektiv zu begegnen. Statt die Schmerzen nur für den Moment zu blockieren, solltest Du versuchen, sie auf Dauer abzuschalten – mit einem Konzept, das nicht nur die Symptome sondern auch die Wurzeln der Krankheit behandelt.

Die wirksamste und gesündeste Methode gegen die Migräne vorzugehen ist, alle Energien für den Heilungsprozess zu mobilisieren – mit natürlichen Mitteln und Methoden, die die Selbstheilkräfte in uns stärken und aktivieren. Dazu zählt vor allem eine Anpassung des Lebensstils und der Ernährung, aber auch schon einfache Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung können Wunder bewirken.

Voraussetzung ist, dass Du die Migräne nicht als unheilbare Krankheit ansiehst, sondern als eine Krankheit, die Du in den Griff bekommen kannst. Das geht aber nur, wenn Du nicht als Opfer agierst und sondern aktiv zur Heilung beiträgst, statt Dich zurückzuziehen und nur auf die nächste Attacke zu warten.

*Wer nicht daran glaubt, wieder gesund zu werden  
oder seine Lage entscheidend zu verbessern,  
wird es auch niemals erreichen.*

# Wirksame Maßnahmen bei Migräne



Es gibt eine ganze Reihe von natürlichen Möglichkeiten, um Migräneattacken vorzubeugen und die Häufigkeit, Dauer und Intensität der Anfälle zu minimieren. Hier ein paar praktische Tipps, die Dir das Leben mit der Migräne erleichtern, sowie einfache Strategien und Maßnahmen, mit denen Du auf Dauer die Migräne zähmen und aus eigener Kraft besiegen kannst.

## Einfach mal abschalten

Einer der häufigsten und elementarsten Auslöser für Migräne ist Stress, innere Unruhe und Unausgeglichenheit. Gönn Dir daher bewusst Pausen und Ruhephasen. Versuche einfach mal abzuschalten, Dich in ein Buch zu vertiefen und den stressigen Alltag und die allgegenwärtigen Pflichten auszublenden. Dein Kopf wird es Dir danken.

## Für geregelten und erholsamen Schlaf sorgen

Ein gestörter Tag/Nachtrhythmus fördert Migräneanfälle. Zu wenig aber auch zu viel Schlaf können die unangenehme Symptome auslösen. Gehe also möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehe auch zur gleichen Zeit auf. Gehe weder mit leerem noch mit zu vollem Magen ins Bett. Vermeide am Abend schwerverdauliche Mahlzeiten. Auch Alkohol und Rauchen kurz vor dem Schlafen ist nicht unbedingt empfehlenswert – beides macht den Schlaf unruhig und wenig erholsam.

## Öfter mal frische Luft tanken

Es ist so einfach wie effektiv: Bewegung an der frischen Luft – sowohl als Vorbeugung als auch bei akuten Anfällen. Es muss kein Marathon sein. Schon ein längerer Spaziergang oder die Radfahrt zur Arbeit kann Wunder wirken. Regelmäßige Aktivitäten in freier Natur versorgen den Organismus mit ausreichend Sauerstoff, entlasten die Blutgefäße und machen den Kopf frei. Die beste Maßnahme, um wirksam der Migräne zu begegnen.

## Auch mal „Nein“ sagen können

Kaum etwas setzt uns mehr unter Druck, als es immer allen recht machen zu wollen. Wer regelmäßig wegen Migräne „ausfällt“, neigt oft dazu, sich noch mehr unter Druck zu setzen, weil er glaubt, etwas ausgleichen oder wieder einholen zu müssen. Durch den selbst erzeugten Druck ist die nächste Migräne-Attacke schon vorprogrammiert. Da hilft nur der Mut, auch mal „Nein“ zu sagen – auch wenn es Dir schwer fällt.

## Den Tag planen und strukturieren

Plane Deinen Tag! Dabei geht es nicht darum, einen starren Tagesablauf festzulegen und jede Minute zu verplanen, sondern vielmehr darum, einen gesunden Ausgleich zwischen Belastung und Entspannung zu finden. Ein gut strukturierter Tagesablauf verschafft Dir einen gewissen Halt, der Dir wiederum hilft, eine gewisse innere Ruhe zu entwickeln – gerade für Menschen mit Migräne extrem wichtig.

## Bewusst entspannen



Jeder von uns hat private und berufliche Probleme, die nicht spurlos an ihm vorübergehen und jede Menge Stress auslösen können. Stress, der irgendwie abgebaut werden muss. Deshalb ist es auch mehr als nur wichtig, in extremen Stresssituation immer eine wirksame Entspannungstechnik parat zu haben, die Körper und Geist wieder in Einklang bringen kann.

Den Chef vors Schienbein treten oder dem Nachbarn das Nasenbein zertrümmern, gehört nicht dazu und ist auch keinesfalls die eleganteste Lösung. Besser eignet sich da schon, einmal barfuß durch die Wohnung zu laufen oder ein schönes Bild zu betrachten

Für unsere Gesundheit es ist wichtig, ganz individuell die richtige Mischung von geistiger und körperlicher Herausforderung, Ruhe und Aktion zu finden. Für den einen kann das Joggen sein, für den anderen Malen oder Klavierspielen.

Je größer die äußerlichen Herausforderungen sind, desto mehr Raum braucht unsere Innenwelt, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten. Oft hilft schon ein tiefes Durchatmen und kurzes Abschalten vom Alltag, um den Stress auf gesunde Art abzubauen und ungesunden Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen.

**Tipp:** Bewährte und wirksame Entspannungsverfahren sind Yoga, Qi Gong und Tai Chi sowie autogenes Training und die progressive Muskelentspannung. Probiere einfach verschiedene Methoden aus und finde deine ganz persönliche Strategie!

## Kalt und heiß duschen

Eine Wechseldusche kann nicht nur den Körper entspannen und wiederbeleben, sondern auch bei einer akuten Migräneattacke helfen. Dazu abwechselnd jeweils ein paar Minuten so heiß und kalt wie möglich duschen. Mit heißem Wasser anfangen und mit kaltem Wasser die Dusche beenden. Es kostet beim ersten Mal etwas Überwindung, aber es wird Dir anschließend viel besser gehen. Garantiert!

## Viel Wasser trinken

Ist der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, kann das auch die Gehirnfunktion beeinträchtigen. Das kann möglicherweise zu Fehlfunktionen in einigen Nervenzellen führen und auch Kopfschmerzen oder Migräne auslösen. Gewöhne Dir an, täglich viel (mindestens 2 Liter) Wasser zu trinken, um einem Anfall durch Wassermangel vorbeugen. Auch während einer Migräneattacke ist das Trinken von Wasser sehr wichtig.

## Auf den Körper hören

Auch wenn sich nicht jede einzelne Migräne-Attacke auf einen bestimmten Auslöser zurückführen lässt, kann es dennoch hilfreich sein, die üblichen Verdächtigen zu überprüfen, zum Beispiel ob das Glas Sekt im Büro oder das Stück Erdbeer-Torte zum Geburtstag für Deine Kopfschmerzen verantwortlich war. Doch wichtiger als die Fall-zu-Fall-Analyse ist es, generell auf die Signale Deines Körpers hören. Nur so kannst Du herausfinden, was ihm wirklich schadet und was nicht.

### **Geheimtipp: Kaffee mit Zitrone**

Gegen Kopfschmerzen und bei leichter Migräne ist „Kaffee mit Zitrone“ ein bewährtes Hausmittel – aber nur wenn der Kaffee wirklich stark ist und Du den Saft von mindestens einer halben Zitrone verwendest. Das Koffein erhöht die Durchblutung des Gehirns und Vitamin C aus der Zitrone begünstigt die Bildung von Noradrenalin, das den Kopfschmerz dämpft.



## Auf die Ernährung achten

Unsere Ernährungs- und Essgewohnheiten haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Umso bewusster und gesünder Du Deine Ernährung gestaltest, desto seltener und erträglicher wird auch Deine Migräne. Und damit gleichzeitig auch Deine Gesamtverfassung und Dein Wohlbefinden.

Schon mit einer leichten Umstellung Deiner Essgewohnheiten kannst Du auf ganz natürliche Art und Weise allen ernährungsbedingten Migräneanfällen vorbeugen und den Grundstein für mehr Lebensqualität und letztlich auch für die Heilung der Migräne legen.

Wohl kein Geheimnis ist, dass zu viel Fett, Zucker, Alkohol und Nikotin sich nicht unbedingt positiv auf die Migräne auswirken. Aber auch Fastfood und Fertiggerichte können die Chance auf einen Migräneanfall drastisch erhöhen. Wichtig ist also, dass Du Deine kleinen und großen Ernährungssünden möglichst vermeidest und insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung achtest.

Und die sollte hauptsächlich (ca. 70 Prozent) aus pflanzlicher Frischkost, aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse bestehen – weniger aus Fleisch und Fisch und noch weniger aus industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln oder Fertiggerichten, die jede Menge künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel enthalten.

Du solltest möglichst Deine Speisen selbst zubereiten und kochen – am besten mit frischen, unbehandelten Zutaten aus der Region oder der Umgebung. Das schmeckt nicht nur besser, es ist auch gesünder und hält den Kopfschmerz fern.

Mit einer vitalstoffreichen Ernährung kannst Du nicht nur den Körper stärken und Krankheiten vorbeugen, sondern auch naturgegebene oder durch ungesunden Lebensstil hervorgerufenen Defizite ausgleichen. Vitalstoffe haben nur eine einzige Nebenwirkung: Sie halten nicht nur die Kopfschmerzen fern, sondern wirken sich auch positiv auf jede einzelne Körperfunktion und die allgemeine Gesundheit aus. Das beste Mittel gegen Migräne.

## Tipps für eine gesunde Ernährung



Gestalte Deinen Speiseplan so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich. Gib dabei öfter Vollkornprodukten den Vorzug. Mit Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis bekommt der Körper ein Optimum an Vitalstoffen.

Bringe täglich frisches Obst, Gemüse und Salat auf den Tisch. Frisches Obst und Gemüse versorgen Dich gleichermaßen mit wertvollen Nährstoffen und sind mehr als nur ideale Zwischenmahlzeiten. Und ein knackiger Salat zum Mittagstisch oder am Abend ist in jedem Fall gesünder als schwere Kost, die nur im Magen liegt

Fleisch, Wurst, Eier und Käse sollten seltener auf den Tisch kommen. Regelmäßig auf den Speiseplan gehören jedoch frische Milch und fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Quark.

Setze Salz und Zucker bei der Zubereitung der Mahlzeiten nur in bescheidenen Maßen ein. Gehe mit Fabrikfett in der Pfanne sparsam um und nimm statt „normalem“ Öl lieber kalt gepresste, nicht raffinierte Öle. Versuch außerdem, die Speisen nicht immer zu kochen oder zu braten, sondern auch mal zu dämpfen oder zu grillen.

Genieße jede Mahlzeit bewusst und nimm Dir Zeit dafür. Iss immer nur so viel, wie der Körper gerade braucht. Nicht mehr und nicht weniger. Und vergiss bitte beim Essen das Trinken nicht.

# Eine Frage der Einstellung

Keine Frage: Migräne ist eine Krankheit. Oft unerträglich schmerzhaft, ist sie dennoch vorübergehend und begrenzt. Sie besteht einzig in der Störung des Nervensystems. Eine Störung, die uns anzeigt, dass mit uns irgendetwas nicht stimmt, dass bei und in uns etwas schief läuft.

Jede Störung, jede Krankheit will uns etwas sagen. Mehr noch: Sie kann uns auf den Weg bringen zu erkennen, dass wir irgendetwas falsch machen. Und sie will uns auffordern, etwas zu verändern.

Veränderungen im Leben können manchmal echt unangenehm sein. Für manche so unangenehm, dass sie doch lieber krank bleiben. Unter dem Vorwand, ohnehin an ihrem Leiden nichts ändern zu können, schlucken sie weiter Tabletten und Drogen, bis sie darauf nicht mehr verzichten können.

Was aber geschieht, wenn wir die Krankheit akzeptieren und als Warnzeichen verstehen? Was, wenn wir die Perspektive ändern? Was, wenn wir die Krankheit nicht als Ende aller Hoffnungen, sondern als Herausforderung sehen – als Chance auf einen Neubeginn?

Wir werden feststellen, dass die Lage gar nicht so aussichtslos ist, wie wir manchmal vielleicht denken. Wir werden zu uns selbst zurückfinden und unsere innere Harmonie wiederherstellen. Wir werden nicht nur lernen, mit der Krankheit zu leben, wir werden sie besiegen.

Auch Du kannst die Migräne besiegen.



*„Hilf Deinem Körper, sich selbst zu helfen.  
Auf natürlichem Weg.“*

Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten



Sandra Koch

# DU BIST, WAS DU ISST



Praktische Anleitungen für  
eine gesunde Ernährung



GESUNDHEIT PUR

<http://www.amazon.de/bist-was-isst-Praktische-Anleitungen-ebook/dp/B01A7HZXLQ>