

KOPF
KLAR



LEBEN MIT MIGRÄNE

Ratgeber für Patienten und Angehörige



INHALTSVERZEICHNIS

MIGRÄNE

Migräne – was ist das?.....	4
Mehr als nur Kopfschmerz.....	5
Migräne-Trigger.....	7
Besser leben mit Migräne.....	8

LEBEN MIT MIGRÄNE

Ernährung und Migräne.....	9
Mögliche Ernährungsauslöser erkennen.....	11
Magnesiumreich essen.....	14
Stress und Migräne.....	15
Stress findet im Kopf statt.....	17
Entspannungstechniken.....	18
Sport und Migräne.....	20
Literaturverzeichnis.....	22

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eine Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz. Oft beeinträchtigen die Attacken den ganzen Alltag und somit die Lebensqualität. Eine bewusste Lebensweise kann dazu beitragen, Frequenz und Intensität der Migräneattacken zu verringern.

Grundlegend für eine erfolgreiche Migränetherapie ist eine ganzheitliche Behandlung. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, welche möglichen Trigger Migräneattacken auslösen können und wie man dem vorbeugen kann, welchen Einfluss Ernährung und Stress haben können und welche Entspannungstechniken und Sportarten helfen können, die Anfälle zu verringern.

Sie möchten weitere Informationen? Dann besuchen Sie unsere Webseite www.kopf-klar.de. Hier möchten wir Sie fundiert und leicht verständlich zum Thema Migräne informieren und Ihnen Ideen und Tipps geben, wie Sie Ihren Alltag mit Migräne aktiv gestalten. Damit Sie sich Ihr Leben zurückerobern können – jeden Tag ein kleines Stück.

Ihr **KOPF KLAR** Team

MIGRÄNE – WAS IST DAS?

Migräne ist die dritthäufigste Erkrankung der Welt. Schätzungen zufolge sind insgesamt etwa eine Milliarde Menschen betroffen, einige nur ein paarmal im Jahr, andere mehrmals im Monat und manche beinahe täglich.

- Oft beginnen die schmerzhaften Migräneattacken bereits während der Pubertät, wobei Jungen und Mädchen etwa gleich häufig unter Migräne leiden.
- Die höchste Wahrscheinlichkeit, an Migräne zu erkranken, besteht zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr. Dabei sind Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen als Männer.

Rund zwei Drittel aller Betroffenen haben Angehörige, die ebenfalls unter Migräne leiden. Das spricht dafür, dass auch die genetische Veranlagung bei der Erkrankung eine Rolle spielt. Die entsprechende Veranlagung führt dazu, dass individuell spezifische Situationen oder Trigger-Faktoren eine Attacke auslösen können.

Das prominenteste Symptom einer Migräne ist der Kopfschmerz: stark, pulsierend, pochend, insbesondere im Bereich von Augen, Stirn und Schläfen – häufig auch nur einseitig.

MEHR ALS NUR KOPFSCHMERZ

Migräne ist ein komplexes gehirnbezogenes Ereignis, das sich über Stunden oder Tage entwickelt. Die schmerzhaften Attacken können sich bei körperlicher Aktivität verstärken und werden nicht selten von weiteren Beschwerden begleitet, z.B. von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Unbehandelt dauern Migräneattacken typischerweise zwischen vier und 72 Stunden.



Ist eine Migräneattacke da, lassen sich Arbeit, Sport und Familienalltag nur noch eingeschränkt oder gar nicht bewältigen. Migräne beeinträchtigt dadurch die persönliche Lebensqualität in großem Maße und jedes Mal aufs Neue.

Prophylaktische Strategien für mehr Lebensqualität

Es ist daher für Betroffene sehr wichtig, sich prophylaktische Strategien anzueignen. Das Ziel ist es, den Schweregrad der Migräneattacken möglichst gering zu halten oder ihre Auslösung ganz zu vermeiden.



MIGRÄNE-TRIGGER

Ein Baustein für eine gelungene Migräneprophylaxe kann sein, die eigenen Migräneauslöser zu kennen und den Umgang damit zu optimieren. Um diesen Triggern auf die Spur zu kommen, kann es helfen, ein Migränetagebuch zu führen.

Häufige Trigger-Faktoren sind:

- Alltagssituationen wie Überlastung oder Stress
- Konsum von Alkohol, Koffein oder Nikotin
- Wetterveränderungen
- Abweichungen im Schlaf-Wach-Rhythmus
- angestregtes Lesen oder Fernsehen
- äußere Einflüsse wie grelles/flackerndes Licht, Lärm oder Gerüche
- hormonelle Schwankungen
- Flüssigkeitsmangel
- histamin- oder tyraminreiche Speisen
(lang Gelagertes wie Käse, Schinken, Dauerwurst oder Sauerkraut)



BESSER LEBEN MIT MIGRÄNE

Kleine Veränderungen im Alltag können bereits dazu beitragen, der Migränespirale zu entkommen. Dabei gibt es unterstützende Maßnahmen, die sich zum Teil auch gegenseitig ergänzen:

- eine bewusste Ernährung
- viel Entspannung
- reichlich Bewegung

In den Alltag integriert, können diese Strategien dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern.



**Grundsätzlich gilt:
Die Migräne muss ganzheitlich behandelt werden.**

ERNÄHRUNG UND MIGRÄNE

Der Alltag oder die Arbeit machen es oft nicht möglich, jeden Tag regelmäßig und nährstoffreich zu essen. Dabei kann sich eine gesunde Ernährung bei Betroffenen positiv auf die Migräne auswirken.

Regelmäßigkeit ins Essen bringen

Viele Patienten kennen bestimmte Auslösefaktoren für ihre Migräneattacken wie zum Beispiel Stress oder das Auslassen von Mahlzeiten.

Bei Migräne kommt es zu einer Aktivierung schmerzverarbeitender Zentren und zur Ausschüttung von schmerzvermittelnden Botenstoffen (Neurotransmittern). Die Botenstoffe führen dazu, dass es an den Blutgefäßen der Hirnhäute zu einer sterilen Entzündungsreaktion kommt. Die Pulsationen in den Blutgefäßen führen zu einer Dehnung der entzündeten Gefäßwand, die auch den typisch pulsierenden Schmerzcharakter der Migräne erklärt.

Werden regelmäßige Mahlzeiten eingenommen, wird das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt und einer der möglichen Auslösefaktoren der Migräneanfälle entfällt.

Ohne einen Rhythmus ist das Gehirn gestresst

Wichtig ist es vor allem, jeden Morgen zu frühstücken, um eine richtige Grundlage für den Tag zu schaffen.

Tipp:

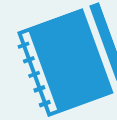
Gesundes Quark-Frühstück

- 3 EL Milch,
- 3 EL Magerquark,
- 1 EL Leinöl,
- 1 Handvoll frisches Obst,
- nach Belieben Mandelsplitter oder Nüsse



MÖGLICHE ERNÄHRUNGS AUSLÖSER ERKENNEN

Eine bewusste Ernährung beinhaltet nicht nur regelmäßige, sondern auch gesunde Essgewohnheiten. Verschiedene Lebensmittel, Zusatzstoffe oder Getränke können nämlich an den Mechanismen beteiligt sein, die die Migräneanfälle auslösen.



Ein Ernährungstagebuch kann helfen, die Trigger ausfindig zu machen.

Histamin und Tyramin

Histamin und Tyramin gehören zu den sogenannten biogenen Aminen und spielen beim Ablauf bestimmter Körperfunktionen eine Rolle. Sind jedoch zu viele davon im Körper, können Migräneattacken die Folge sein.

Besonders in eiweißreichen Lebensmitteln, die gelagert und gereift werden, kommen diese Botenstoffe vor. Die Reaktion des Körpers auf geräucherte, getrocknete oder eingesalzene Fisch- und Wurstwaren oder auch bestimmte Käsesorten sowie fermentiertes Gemüse, wie beispielsweise Sauerkraut, sollte deshalb genau beobachtet werden. Das gleiche gilt für Alkohol, wie z.B. Rotwein, Bier oder Sekt.

Zudem gibt es Nahrungsmittel, die im Körper eine histaminfreisetzende Wirkung haben. Dazu zählen: Schalentiere, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Bananen, Tomaten und Schokolade.

Lebensmittelzusatzstoffe

Um Lebensmittel länger haltbar zu machen, kommen Konservierungsstoffe zum Einsatz. Auf der Zutatenliste von vielen Fertigprodukten finden sich diese als sogenannte E-Stoffe, wie beispielsweise E 210, E 242 oder E 249, wieder.

Limonaden, Margarine, gepökeltes Fleisch und Käse können diese Zusatzstoffe enthalten. Diese Stoffe stehen ebenso in Verdacht, Migräneattacken auszulösen. Zudem sind womöglich Geschmacksverstärker (Glutamat) Migräne-Trigger.

Deshalb lohnt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste – Fertigprodukte mit diesen Zusatzstoffen vielleicht besser im Regal stehen lassen.

! Histamin, Tyramin, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker können möglicherweise Migräne auslösen.



MAGNESIUMREICH ESSEN

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Magnesiummangel Migräneattacken hervorrufen kann. Auf den Speiseteller gehören deshalb magnesiumreiche Zutaten. Dazu zählen vor allem grünes Gemüse, Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Hirse und Nüsse. Magnesiumreiches Mineralwasser kann zusätzlich dazu beitragen, den Magnesiumhaushalt auszugleichen.

Ernährungstipps

- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten setzen
- Auf regelmäßige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) achten
- Ausreichend trinken: mind. 1,5 Liter pro Tag
- Fertigprodukte meiden
- Ein Ernährungstagebuch führen, um die möglichen Migräne-Trigger herauszufinden
- Alkohol vermeiden, da dieser gefäßerweiternd wirkt und Attacken hervorrufen kann

STRESS UND MIGRÄNE

Jeder Mensch erlebt individuelle Situationen und Lebensumstände, in denen er sich gestresst fühlt. Ob finanzielle Probleme, Stress auf der Arbeit, Zeitdruck, Konflikte mit den Liebsten, eine Prüfung oder auch Lärm – bestimmte Momente lösen bei vielen das Gefühl von Druck und Anspannung aus.

Eine Reihe von Studien belegen, dass Stress ein relevanter Auslöser von Migräneattacken ist und zu den am häufigsten genannten Faktoren gehört. Interessant ist allerdings, dass die Migräneattacken häufig nicht in den Stressphasen auftreten, sondern wenn die stressreiche Periode zu Ende ist. Ein typisches Beispiel dafür ist die Migräneattacke am Wochenende.

Das Beispiel Wochenende zeigt auch, dass vor allem das gleichzeitige Auftreten mehrerer Trigger eine Migräneattacke eher bedingt: Eine Arbeitswoche besteht meistens bei vielen aus Stress, wenig Schlaf und viel Kaffeegenuss.

Am Wochenende jedoch lässt der Stress nach, man schläft länger und trinkt weniger Kaffee. Die Folge dieser ganzen Umstellungen kann eine Migräneattacke sein.

Faustregel:

Rhythmus in den Tagesablauf bringen, Ruhephasen einhalten, ausreichend schlafen.



STRESS FINDET IM KOPF STATT

Umso wichtiger ist es, sich einen regelmäßigen Alltag einzurichten, für genug Ruhe und Entspannung zu sorgen sowie seine ganz persönliche Entspannungsstrategie zu entwickeln.

Stress ist oft „selbst gemacht“. Man kann lernen, Stressfaktoren rechtzeitig zu identifizieren, ihnen aktiv entgegenzusteuern und somit wieder die Kontrolle über die Stresswahrnehmung zu gewinnen.

Die Schmerzphase hinter sich lassen, durchatmen und Lebensfreude verspüren – dieser Gefühlszustand stellt sich vor allem dann ein, wenn man seine persönlichen Energiequellen bewusst nutzt und aktiviert.

Tipps für weniger Stress

- Sich in Gelassenheit üben. Es muss nicht immer alles perfekt sein!
- Entspannt bleiben und flexibel mit Situationen umgehen, auch wenn mal etwas nicht so läuft, wie man es sich wünscht
- Einen detaillierten Wochenplan erstellen, genug Pausen einplanen
- Einmal mehr „Nein“ sagen, gerade wenn die äußeren Umstände erdrückend sind
- Musik hören
- Auszeit vom Alltag nehmen und einfach mal nichts – wirklich nichts – tun

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Um Stress entgegenzusteuern, eignen sich Entspannungsübungen. Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass verschiedene Arten von Entspannungstechniken die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren können. Sie gehören zu den wichtigsten nichtmedikamentösen Vorsorge-maßnahmen bei Migräne.

Die traditionelle chinesische Medizin einschließlich Akupunktur, Massage, Yoga, Biofeedback und Meditation hat einen bewiesenermaßen positiven Effekt auf Migräne.



Entspannungstechniken sorgen für mehr Gelassenheit bei Stress und stärken langfristig die Nerven.

Es gibt aber auch viele andere effektive Entspannungsmethoden:

- Atemtherapie
- Qi-Gong
- Tai-Chi
- autogenes Training
- Yoga (Yin-Yoga)
- Meditation
- Faszientraining

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Besonders beliebt ist das Entspannungsverfahren, bei dem man durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen einen Entspannungszustand erreicht. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist leicht und schnell zu erlernen.



SPORT UND MIGRÄNE

Sport und Bewegung tragen entscheidend zum menschlichen Wohlbefinden bei – dies belegen zahlreiche Studien. Jede sportliche Aktivität, die Freude macht, als wohltuend empfunden wird und somit die individuelle Lebensqualität erhöht, ist zu empfehlen.

Dabei macht Sport nicht nur fit, sondern hilft auch, den Alltagsstress abzubauen und die Gedanken frei zu bekommen. Wichtig ist dabei ein gesundes Maß: Die sportliche Betätigung darf niemals zur körperlichen Überlastung führen.

! **Wichtig:** die eigenen Grenzen erkennen und respektieren.



Den Kopf freilaufen

Leichter Ausdauersport macht nicht nur den Kopf frei und entspannt den Geist, sondern kann Forschungen zufolge u. U. auch die Anzahl an Migränetagen reduzieren. Ob auch ein Effekt auf die Dauer der Migräneattacke und die Schmerzintensität der Migräne vorliegt, ist noch nicht genau geklärt.

Extremsport und Krafttraining sollten dagegen vermieden werden. Die stundenlange Fettverbrennung in den Muskeln kann zu Unterzuckerung und zum Energiedefizit im Gehirn führen, was oft ein Auslöser von Migräneattacken ist.

Welche Sportarten sind bei Migräne geeignet?

Die Bandbreite der sportlichen Ausdaueraktivitäten ist groß. Was am besten zu einem passt, das bleibt jedem selbst überlassen. Da hilft einfach ausprobieren.

Jede Art von Bewegung kann sich positiv aufs Wohlbefinden auswirken. So zählt man zu den „gesundheitsfördernden“ Arten von Bewegung auch in den Tagesablauf integrierte kurze Aktivitäten wie Haushalts-tätigkeiten, Treppensteigen, Gehen oder Radfahren.

- Aerobic
- Walking
- Fahrradfahren
- Laufen
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Langlauf



Service mit Köpfchen

Besuchen Sie unsere Webseite www.kopf-klar.de, um mehr zu erfahren!