



Auch gesunde
Lebensmittel wie
Quark können
Migräne auslösen

Die erfolgreichste Therapie setzt an

Schmerzfrei und Medikamente bei

Es sieht so aus, als könne man Migräne essen: Eine Studie fand Zusammenhänge zwischen Übergewicht und chronischer Migräne.

■ **Die Veranlagung zu Migräne wird vererbt.** Aber Umweltreize entscheiden über das Ausmaß der Anfälle. „Je übergewichtiger ein Mensch mit Veranlagung ist,

desto schwerer und häufiger tritt Migräne auf“, so Dr. Jan Brand, Chefarzt der Migräne-klinik Königstein. „Aber nicht nur Übergewicht ist ein Auslöser. Auch Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe können für einen Anfall sorgen.“ Während bei leichten Kopfschmerzen ein doppelter Espresso, Magne-

vielen Stellen an weniger Migräne

sium und ausreichend trinken den Brummschädel oft verschwinden lassen, reicht das bei Migräne nicht aus.

■ **Eine Säule des modernen Behandlungskonzepts** ist die Ernährungsumstellung. „Für Patienten, die schon lange unter Migräne leiden, eignet sich Fasten. Das stellt im Körper wieder ein Säure-Basen-Gleich-

gewicht her. Eine Entgiftung ist nötig, wenn jemand über Jahre hinweg starke Schmerzmittel eingenommen hat“, erläutert Dr. Jan Brand. Nach der Statistik der Klinik nehmen 85% der Patienten ständig Schmerzmittel. Dies führt aber erneut zu Kopfschmerzen – ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

■ **Weitere Schwerpunkte der Therapie** sind Entspannungstechniken, Sport und speziell auf den Patienten zugeschnittene Medikamente. Zusammenzeigensie gute Erfolge: 73% der Patienten plagt die Migräne nach einem Jahr nur noch halb so oft. Auf der Schmerzskala ist die Stärke durch stationäre Behandlung von zehn auf sechs Punkte gesunken.

■ **Kritisch für Migränepatienten** sind Konservierungsstoffe wie Amine und Nitrate in Wurst oder Fleisch. Sie können Entzündungen im Gehirn auslösen. Auch ansonsten gesunde Lebensmittel, wie Tomaten, Quark, Eier oder Sojaprodukte verursachen unter Umständen eine Attacke. Am Anfang der Diagnose steht daher ein Nahrungsmittel-Unverträglichkeitstest. „Lebensmittelauslöser sind vielfältig. Unsere Patienten führen deshalb ein Migräne-Tagebuch. Hier dokumentieren sie äußere Faktoren möglichst genau, um zielsicher die Ursache der Migräne zu identifizieren“, erläutert Dr. Brand.

Auch Stress macht dem Kopf zu schaffen

Doch nicht nur Nahrungsmittel rufen Migräne hervor. Auch Stress, Hormonschwankungen,

Überforderung, Schlafmangel oder Wetterveränderungen gelten als Auslöser.

■ **Schulmedizin und Naturheilverfahren** arbeiten Hand in Hand. Neben Sauerstoffanreicherung des Blutes und Infusionen mit Folsäure erhalten Patienten gut verträgliche Medikamente (Triptane) zur Therapie. Bäder und Massagen sowie Physiotherapie lockern und stabilisieren die verkrampte Muskulatur. Stressbewältigung und Entspannungstechniken spielen eine große Rolle, ebenso Walking und Jogging. Zur Prophylaxe erhalten viele Patienten Vitamin B2 und Magnesium.

Mit Einzeltherapie dem Stress auf der Spur

Neben all diesen Maßnahmen wird in der Migräne-klinik auch psychische Einzeltherapie angeboten. Sie hilft den Patienten, ihre Stressfaktoren zu erkennen. Gemeinsam werden Wege erarbeitet, sie zu reduzieren.

■ **Mehr Informationen zum Thema:** Migräne- und Kopfschmerz-klinik Königstein, Internet: www.migraene-klinik.de



Bei Kopfschmerz hilft oft Kaffee, bei Migräne nicht