



Tara Spencer

Praktischer
Ernährungsplan
und 75 einfache
Rezepte

Das
Kochbuch
gegen
Migräne



Tara Spencer

Praktischer
Ernährungsplan
und 75 einfache
Rezepte

Das
Kochbuch
gegen
Migräne

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The Migraine Relief Diet

ISBN 978-1-62315-704-3

Copyright der Originalausgabe 2016:

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2018:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Bildnachweis:

Fotos: Shutterstock

Fotos innen © George Blomfeld/StockFood, S. 3; Javier Pardina/Stocksy, S. 14; Renáta Dobránska/Stocksy, S. 42;

Rikki Snyder/StockFood, S. 52; Daniel Hurst/Stocksy, S. 72; Victoria Firmston/StockFood, S. 76;

Maja Topčagić/Stocksy, S. 88; Ina Peters/Stocksy, S. 104; Martina Urban/StockFood, S. 120;

Vera Lair/Stocksy, S. 144; Eising Studio – Food Photo & Video/StockFood, S. 168; Csenge Dusha/Stocksy, S. 178;

Eising Studio – Food Photo & Video/StockFood, S. 194;

Übersetzung: Birgit Irgang

Gestaltung Cover: Johanna Wack

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler

Lektorat: Karla Seedorf

Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-86470-529-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

www.facebook.com/books4success





Inhalt

Vorwort **6**

Einleitung **9**

Teil 1. Migräne verstehen

Kapitel 1: Ein komplexes Krankheitsbild **15**

Kapitel 2: Ein ganzheitlicher Ansatz **29**

Teil 2. Gegen Migräne vorgehen

Kapitel 3: Eine Ernährungstherapie **43**

Kapitel 4: Dreitägige Reinigung und Vier-Wochen-Speiseplan **53**

Kapitel 5: Wiedereinführung **77**

Teil 3. Die Rezepte

Kapitel 6: Frühstück **89**

Kapitel 7: Suppen und Salate **105**

Kapitel 8: Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch **121**

Kapitel 9: Vegetarische Hauptgerichte **145**

Kapitel 10: Snacks **169**

Kapitel 11: Desserts **179**

Kapitel 12: Grundrezepte **195**

Anhang A: Tipps zum Essen außer Haus **203**

Anhang B: Einkaufsmöglichkeiten **205**

Informationsquellen **207**

Literaturhinweise **209**

Rezeptverzeichnis **211**

Index **213**

Vorwort

Vielen Menschen ist nicht klar, wie häufig Migräne vorkommt. Drei von 100 Menschen leiden unter Migränekopfschmerzen, und bei den Frauen ist es eine von zehn. Die meisten Patienten sind zwischen 30 und 40 Jahre alt, befinden sich also in einer Phase, in der sie üblicherweise besonders beschäftigt sind mit der Familie und ihrer Karriere.

Was geschieht bei einer Migräne, und wie wird sie ausgelöst? Man nimmt an, dass Menschen mit Migräne ein oder mehrere Gene haben, die beeinflussen, wie ihr Nervensystem arbeitet. Es gibt zwar zahlreiche verschiedene Formen von Migräne, doch das gemeinsame Kennzeichen ist, dass das Nervensystem empfindlicher reagiert als normal. Wenn die Nerven stimuliert werden, löst eine Reaktion tief im Inneren des Gehirns eine elektrische Aktivität aus, und es werden Chemikalien freigesetzt, die dafür sorgen, dass die Blutgefäße sich erweitern und anspannen. Die Entzündung führt zu einer Schwellung und Schmerzen. Diese übertriebene Reaktion kann auch andere Teile des Nervensystems beeinträchtigen, die keine Schmerzen verursachen. Das erklärt, warum Migräneanfälle vorübergehend Auswirkungen auf den Verdauungstrakt haben, gewöhnlich verbunden mit Übelkeit und Erbrechen, aber auch auf den Sehsinn, sodass der Patient Wellenlinien sieht oder blinde Flecken hat. Darüber hinaus erklärt es die vorübergehende Unfähigkeit zu sprechen, Taubheitsgefühle oder sogar Lähmungen einzelner Körperteile. Und nach den Kopfschmerzen folgen ein oder zwei Tage, an denen man nur schwer klar denken kann, lichtempfindlich und müde ist.

In der Regel verändert sich Ihre Migräneerkrankung im Laufe der Zeit. Möglicherweise hat sie in der Kindheit Koliken oder Erbrechen ausgelöst, Reisekrankheit in der Jugend oder normale Kopfschmerzen als Teenager und Benommenheit im Erwachsenenalter. Aufgrund hormoneller Schwankungen und der anhaltenden Auswirkungen wiederholter Entzündungen im Gehirn entwickeln viele Menschen mit Migränekopfschmerzen alltäglichere Symptome wie Druck im Gesicht, Empfindlichkeit der Haut und andere seltsame Empfindungen. Man nimmt an, dass Sie durch eine Kontrolle der Auslöser von Migräneanfällen in der Lage sein sollten, die chronischere Form der Krankheit zu vermeiden.

Auslöser können Faktoren der Umwelt, der Ernährung oder der Physiologie sein. Zu den üblichen Einflüssen aus der Umwelt und Umgebung, die als Trigger infrage kommen, zählen Wetterumschwünge, ein Schmerzreiz, intensive Gerüche sowie helles Licht und großer Lärm. Schlafmangel,

Stress und hormonelle Veränderungen gehören zu den physiologischen Auslösern. Es mag mehr als einen Weg geben, den unser Körper einschlägt, weil er negativ auf unsere Nahrung reagiert. Man vermutet, dass einige Nebenprodukte aufgenommener Nahrungsmoleküle in das Nervensystem eindringen und Neurotransmitter imitieren oder direkt das Nervensystem reizen. Das sind chemische Auslöser. Doch es gibt einen weiteren indirekten Weg, über den die Nahrung das Nervensystem reizt – manche Migränepatienten reagieren auf bestimmte Lebensmittel, als seien diese ein Fremdkörper, sodass eine Reaktion des Immunsystems ausgelöst wird.

Im Bereich der Nahrung gibt es Hunderte potenzieller Migräneauslöser. Umfassende Listen von Lebensmitteln, die eine Migräne auslösen können, gibt es im Internet, einige finden Sie auch auf den folgenden Seiten. Wie und warum manche Menschen so ungewöhnlich auf verschiedene Eiweiße oder Chemikalien in der Nahrung reagieren, ist noch nicht grundlegend erforscht.

Im Allgemeinen kann man die Nahrungsauslöser in drei Hauptkategorien einteilen:

- 1.** Nebenprodukte der Nahrungsmittelalterung und Fermentierung (Rotwein, alter Käse)
- 2.** Nahrung mit Chemikalien, die Neurotransmittern unseres Gehirns ähneln
(Kaffee, Schokolade, Glutamat und Nitrate, die in geräuchertem Fleisch vorkommen)
- 3.** Lebensmittel, gegen die wir eine leichte oder stumme Allergie oder Unverträglichkeit haben

Häufig werden Migränepatienten auf Allergien getestet, und man findet eine allergische Empfindlichkeit gegenüber einem gängigen Lebensmittel. Selbst wenn die Nahrung im Verdauungstrakt keine Probleme auslöst, die üblicherweise an eine Unverträglichkeit denken lassen, ist es oft hilfreich, dieses Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen. Manchmal kann eine Nahrungsmittelallergie mithilfe eines Haut- oder Bluttests entdeckt werden. So helfen Bluttests beispielsweise, eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten zu erkennen, die Zöliakie genannt wird. Doch die meisten Menschen haben eine andere Form der Empfindlichkeit gegenüber den Eiweißen in Getreide, die nicht mit einem Bluttest festgestellt werden kann.

Eine Ausschlussdiät – das sorgfältige Meiden bestimmter Lebensmittel für eine gewisse Zeit, gefolgt von einer Wiedereinführung der Lebensmittel – ist eine der zuverlässigsten Methoden, einen Migräneauslöser in der Ernährung zu finden. Nutzen Sie dieses Buch als Leitfaden, der Sie durch die Ausschlussdiät und die Wiedereinführungsphase begleitet, um Ihnen zu helfen, Ihre Auslöser in der Nahrung aufzuspüren.

Seien Sie vor allem geduldig. Es kann sechs bis zehn Wochen dauern, bevor Sie eine Verbesserung wahrnehmen, doch bei den meisten Menschen wird dies der Fall sein. Nachdem eine Linderung der Symptome erreicht ist, können Sie die verdächtigen Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen – einzeln nacheinander, damit Sie die Auslöser ermitteln können. Trotz der Schwierigkeiten, die mit dieser Vorgehensweise verbunden sind, haben wir festgestellt, dass tendenziell auch die am

schlimmsten von Migräne Betroffenen reagieren und für ihre Mühen reich belohnt werden. Die migränesicheren Rezepte in diesem Buch können Ihnen helfen, eine neue Methode zu erlernen, um Ihre Migräne unter Kontrolle zu halten. Wir hoffen, dieses Material wird Ihnen helfen, Ihre Migränesymptome besser kontrollieren zu können und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

– Dr. Frederick Godley, Vorsitzender des US-amerikanischen Verbands für Migräneerkrankungen,
und Dr. Michael Teixido, Zweiter Vorsitzender des US-amerikanischen Verbands
für Migräneerkrankungen

Einleitung

Eine *Migräne* ist ein komplexes neurologisches Krankheitsbild, das ungefähr 15 Prozent der Weltbevölkerung betrifft. Meine erste Migräne hatte ich im Alter von fünf Jahren. Die Ärzte taten meine Leiden trotz der Tatsache ab, dass ich alle klassischen Migränesymptome zeigte: Schmerzen in den Schläfen, starker Druck auf dem Kopf und eine akute Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm. Darüber hinaus hatte ich eine genetische Prädisposition für Migräne. Trotzdem wurde mir gesagt, ich sei zu jung, um *Migränikerin* (also Migränepatientin) zu sein. Meine Migräneanfälle wurden heftiger und häufiger, dennoch hatte ich bis zum Alter von zehn Jahren noch immer keine ordentliche Diagnose. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich eine schwierige Kindheit, da ich keine Erklärung dafür erhielt, dass ich mich fühlte, als ob mein Gehirn versuchen wollte, durch die Schädeldecke hindurch zu explodieren.

Als ich heranwuchs, bekam ich mit, dass mein Vater regelmäßig an Migräneanfällen litt, die ihm meist die Tränen in die Augen trieben. Ich erfuhr, dass einige seiner Migräneauslöser deckungsgleich mit meinen waren, erkannte aber auch, dass meine Migräne in vielerlei Hinsicht anders war. So wurden wir beide von ähnlichen Nahrungsmitteln und lauten Geräuschen beeinträchtigt, doch er war im Gegensatz zu mir nicht licht- und geruchempfindlich. In meiner Kindheit war meine Migräne schlimmer als das, was ich bislang als Erwachsene erlebt habe; damals ging sie fast immer mit Erbrechen einher – ein Symptom, dem ich in den letzten Jahren nur noch selten ausgesetzt war.

Fast 20 Jahre lang litt ich unter regelmäßigen Anfällen. In den schlimmsten Zeiten kam es zwei Jahre lang zu mindestens einer Attacke pro Woche, was sowohl mein berufliches als auch mein gesellschaftliches Leben stark beeinträchtigte. Häufig war ich gezwungen, mich krankzumelden oder meine Arbeitstage zu verkürzen. Damals arbeitete ich in der Finanzindustrie, die für ihre langen Arbeitszeiten und ein hohes Stressniveau bekannt ist – und man weiß, dass Letzteres ein Migränetrigger ist. Da ich so oft an meinem Arbeitsplatz fehlte, fühlte ich mich noch stärker gestresst, und so ging der Teufelskreis weiter.

Wie viele Menschen hatte ich mich mit der Vorstellung abgefunden, dass Migräne ein unvermeidbarer Teil meines Lebens war. Wöchentliche Attacken waren inzwischen leidvolle Normalität geworden. Mein Körper sprach auf keine Medikation an, und andere Lebensstilfaktoren, die üblicherweise als natürliche Alternativen zur Linderung genannt werden – wie Sport und Massage – brachten nur sehr vorübergehend eine Besserung.

Im Jahr 2012 machte ich meinen Abschluss als Ernährungsberaterin. Ich wendete mein neu erworbenes Wissen an und übernahm die Kontrolle über meine Ernährung, um meine Migräne in den Griff zu bekommen. Bestimmte Lebensmittel wie verarbeitetes Fleisch und Koffein waren bei mir schon immer heftige Trigger gewesen, doch über das breitere Spektrum anderer Nahrungsmittel, die potenzielle Auslöser sein könnten, war ich mir nicht im Klaren. Als ich all diese Nahrungsmittel von meinem Speiseplan strich und mich auch um andere Faktoren meines Lebensstils kümmerte, gelang es mir, die Häufigkeit meiner Anfälle und deren Intensität deutlich zu reduzieren. Glücklicherweise konnte ich später einige dieser Trigger-Lebensmittel wieder einführen, doch ich war bereit, eine eingeschränktere Diät zu akzeptieren, wenn das dazu führte, dass ich schmerzfrei und funktionsfähig war. Wie bei vielen medizinischen Problemen gilt auch hier, dass die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Fall zu Fall unterschiedlich sind; deshalb sind das individuelle Experimentieren und eine eingehende Beobachtung entscheidend.

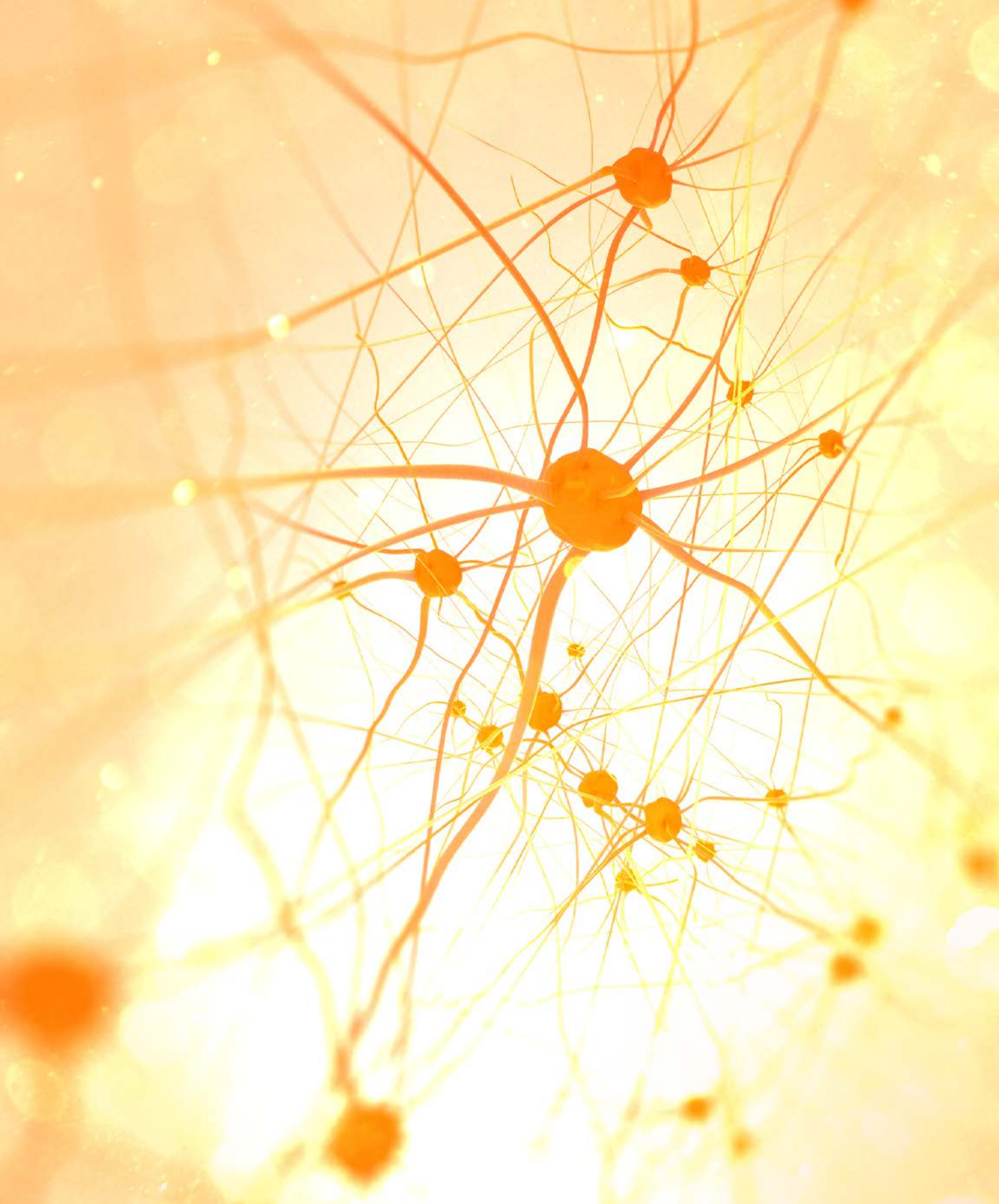
Im vergangenen Jahr hatte ich drei Migräneereignisse, und jedes Mal gelang es mir, die Schmerzen mit einem rezeptfrei erhältlichen Medikament zu lindern. Ich leide nicht mehr unter häufigen Schmerzen in Schultern und Nacken, die einer unvermeidbaren Migräne vorausgehen, und ich bin weniger besorgt, dass jedes helle Licht und jeder intensive Geruch einen Anfall auslösen könnte. All das wäre in der Zeit undenkbar gewesen, in der ich mit mehr als 50 Migräneattacken pro Jahr zu kämpfen hatte und auch auf die stärksten verschriebenen Medikamente nicht ansprach. Die Umstellung meiner Ernährung, um Triggernahrung zu meiden, hat dazu geführt, dass ich mich wesentlich gesünder fühle, und das hat wiederum meine Lebensqualität sehr deutlich verbessert. Auch wenn Migräne nicht vollkommen geheilt werden kann, ist es doch möglich, sie in den Griff zu bekommen.

Die meisten Langzeit-Migräniker haben jede Standardmethode ausprobiert und Schmerzmittel ebenso eingenommen wie präventive Medikamente. Es kommt allerdings sehr häufig vor, dass die Patienten gegen die traditionelle Medizin resistent sind. Da die Migräneveranlagung eines Menschen sich normalerweise in der Kindheit oder frühen Jugend zeigt, akzeptieren viele einfach, dass sie zu einem Leben mit nicht behandelbaren Anfällen verdammt sind. Doch so muss es nicht sein.

Das Kochbuch gegen Migräne nimmt Frustrationen in Angriff, die entstanden sind, weil der Körper auf traditionelle Behandlungsmethoden nicht anspricht. Es ist für all jene gedacht, die einen natürlicheren Weg finden möchten, ihren Körper in erster Linie durch Ernährungsumstellungen zu heilen. Dieses Buch wendet sich an jeden, der noch nie in Betracht gezogen hat, als Methode der

Heilung seine Ernährung umzustellen, oder der es möglicherweise ausprobiert, aber die falsche Vorgehensweise gewählt hat. Verarbeitete Lebensmittel, Milchprodukte, Zucker, künstliche Süßstoffe, Koffein und Alkohol gelten häufig als Migränetrigger, ebenso zu wenig zu essen und Mahlzeiten auszulassen. Dieses Buch wird Ihnen erklären, wie Sie Ihren Umgang mit der Ernährung am besten strukturieren, um die Auftretenshäufigkeit der Migräne stark zu reduzieren, indem Sie zunächst die oben erwähnten entzündungsfördernden Lebensmittel von Ihrem Speiseplan streichen, um sie später wieder einzuführen.

Das Kochbuch gegen Migräne bietet Ihnen eine vollständige Musterdiät für vier Wochen sowie Rezepte, damit der Übergang so einfach und lecker wie möglich gelingt. Bei den köstlichen Rezepten, aus denen Sie für jede Mahlzeit auswählen können, wird es Ihnen kaum auffallen, dass Sie auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten. Am Ende des Monats können Sie die Diät an Ihre persönlichen Vorlieben und schon bald ermittelten Trigger anpassen. *Das Kochbuch gegen Migräne* wird Ihnen helfen, ein neues, gesundes Kapitel Ihres Lebens aufzuschlagen.



Teil 1

Migräne verstehen

Migräne ist ein komplexes medizinisches Krankheitsbild mit einer Liste von Symptomen, die von Person zu Person unterschiedlich sind. Trotz ihrer großen Verbreitung wird die Migräne noch immer meist falsch verstanden. Der erste Teil dieses Buches beschäftigt sich mit der medizinischen Definition dieses Leidens und erläutert, wie und warum eine Migräne auftritt. Die ärztlichen Standardmethoden zur Behandlung von Migräne sowie einige alternative, natürliche Heiloptionen werden vorgestellt.

Der erste Teil beschäftigt sich auch mit einigen der gängigen Migränetrigger – einschließlich Lebensmitteln – und erklärt, wie sie in Kombination eine individuelle Schwelle überschreiten können, sodass es zu einem Migräneanfall kommt. Ich werde Ihnen zeigen, dass die beste Möglichkeit, die Häufigkeit und Intensität Ihrer Migräneattacken zu reduzieren, darin besteht, einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen: Nehmen Sie sich Zeit für Sport, ernähren Sie sich gesund, meiden Sie Trigger und finden Sie passende Methoden zum Stressabbau.



Kapitel 1

Ein komplexes Krankheitsbild

*E*ine Vielzahl berühmter Persönlichkeiten hat im Laufe der Jahrhunderte unter Migräne gelitten – zum Beispiel Charles Darwin, Albert Einstein, Sigmund Freud und Vincent van Gogh. Emily Dickinson hat über ihre Migräneexperimente sogar ein Gedicht geschrieben: „Begräbnis fühlt’ ich im Gehirn“. Whoopi Goldberg, Janet Jackson, Hugh Jackman, Lisa Kudrow und Serena Williams zählen zu den Migränikern unserer Zeit. Viele dieser Prominenten haben öffentlich über ihr Leiden gesprochen und erklärt, dass es sich gelegentlich negativ auf ihre Arbeit auswirkt.

Schätzungsweise die Hälfte aller Migränepatienten leidet still, ohne medizinische Hilfe zu suchen. Aus diesem Grund ist die genaue Anzahl der Personen, die unter Migräne leiden, nicht bekannt, doch man nimmt an, dass ungefähr 12 bis 22 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Neuen Zahlen von Migraine.com zufolge erleben fast fünf Millionen Menschen in den USA mindestens einen Migräneanfall pro Monat, während angeblich mehr als 37 Millionen Menschen insgesamt an Migräne leiden.

Forscher geben an, dass bei Frauen im Vergleich zu Männern die Wahrscheinlichkeit drei Mal höher ist, an Migräne zu leiden, und ungefähr eine von vier Frauen wird im Laufe ihrer fruchtbaren Jahre Migränen erleben (Smitherman et al. 2013). Die Attacken sind eng mit hormonellen Schwankungen verbunden, die bei Frauen während der monatlichen Menstruationszyklen auftreten. Das bedeutet auch, dass die Häufigkeit und Intensität der Attacken bei Frauen sich während Schwangerschaften und in den Wechseljahren ändern und durch hormonelle Verhütungsmittel verschlimmern kann.

Etwa 70 Prozent der Menschen, bei denen Migräne auftritt, haben eine familiäre Disposition für dieses Leiden. Man nimmt an, dass die Migränehäufigkeit zwischen dem frühen und mittleren Erwachsenenleben am größten ist und danach beträchtlich abnimmt. Rund zehn Prozent der Kinder unter 15 Jahren sind von Migräne betroffen und werden das mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter sein (Migraine.com).

In diesem Kapitel wird definiert, was eine Migräne ist und was nicht; und es bringt Ihnen Strategien nahe, wie Sie Ihre Migräneattacken nachverfolgen können. Wenn Sie schon lange darunter leiden, haben Sie sich wahrscheinlich schon selbst beobachtet und medizinische Hilfe gesucht, sodass die Informationen, die Sie in diesem Kapitel finden, Ihnen möglicherweise nicht vollkommen neu sind. Es ist jedoch entscheidend, sich kurz mit der Frage zu beschäftigen, wie und warum es zu einer Migräne kommt, damit Sie versuchen können, sie zu erkennen und in einem frühen Stadium aufzuhalten. Anschließend werden die üblichen Behandlungsmethoden vorgestellt, bevor erläutert wird, auf welche Weisen Nahrung eingesetzt werden kann, um Ihre Migräne zu kontrollieren.

Was ist Migräne?

Migräne ist eine Krankheit, die durch eine abnormale Aktivität im Gehirn verursacht wird, für gewöhnlich in Gestalt einer übermäßigen Reizung der Nerven. In den meisten Fällen wird sie als extrem schmerzhafter Kopfschmerz beschrieben, der begleitet wird von Übelkeit, Erbrechen, verschwommenem Sehen sowie einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen. Diese Kopfschmerzen sind häufig pulsierend oder treten isoliert an einer Stelle auf, in der Regel rund um eine der Schläfen oder hinter einem Auge.

Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass zu einer Migräne nicht immer Kopfschmerzen gehören. Obwohl es häufig so ist, geht es bei einer Migräne um deutlich mehr als um Kopfschmerzen. Bei vielen Menschen bedeutet Migräne Benommenheit, Gesichtsschmerz und -druck und/oder eine verstopfte Nase. Diese Symptome können im Laufe des Lebens variieren.

Migränen können schwächen und die Kranken für bis zu 72 Stunden außer Gefecht setzen. Hinsichtlich der Häufigkeit gibt es bei den Patienten keine Normalität: Manche erleben ein paar Migräneattacken pro Jahr, während andere mehrere Anfälle im Monat haben.

Migräne belastet das Gesundheitssystem. Über die von der Migräne selbst verursachten Kosten hinaus gehen mit ihr in zunehmendem Maße körperliche und psychiatrische Begleiterkrankungen einher. Daten der US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention (2014) zufolge zählen Kopfschmerzen zu den fünf Hauptgründen für einen Besuch der Notaufnahme und zu den 20 meistgenannten Gründen für ambulante Arztbesuche in den Vereinigten Staaten. Etwa einer von vier Migränikern gibt an, schon aufgrund heftiger Kopfschmerzen die Notaufnahme aufgesucht zu haben.

Den Daten der American Migraine Study II (Lipton et al. 2001) zufolge kommt es bei 73 Prozent der Menschen zu Übelkeit, und 29 Prozent erbrechen sich während eines Migräneanfalls. Darüber hinaus berichten Patienten, die unter durch Migräne verursachter Übelkeit leiden, über stärkere Schmerzen und größere Schwierigkeiten, durch Medikamente eine Linderung zu erfahren.

Die meisten Menschen können während einer Migräneattacke nicht arbeiten oder normal funktionieren. Der durchschnittliche Patient fehlt infolgedessen jedes Jahr zwei Arbeitstage. Da es während der produktivsten Arbeitsjahre des Lebens verstärkt zu Migräne kommt, fordert diese Krankheit eindeutig auch einen finanziellen Tribut. Der American Headache Society (2015) zufolge belaufen sich die Migränekosten für versäumte Arbeitstage in den USA auf mehr als 13 Milliarden Dollar pro Jahr. Die Auswirkung dieser Krankheit auf das Gesundheitswesen wird auch weiterhin ein großes Problem für die Gesellschaft bleiben, solange nichts getan werden kann, um die Behandlungsmethoden zu verbessern.

Sehen wir uns einmal die vier häufigsten Phasen einer Migräne an:

- Vorbotenphase
- Auraphase
- Attacke
- Rückbildungsphase

Es ist wichtig zu wissen, dass nicht jeder Patient alle vier Stadien durchläuft: Viele leiden einfach unter dem Kopfschmerz an sich, während andere möglicherweise keine Kopfschmerzen, sondern lediglich die anderen Symptome haben.

Vorbotenphase

Die *Vorbotenphase* dauert zwischen einer Stunde und zwei Tagen und findet statt, bevor die eigentliche Migräne zuschlägt. Sie umfasst Symptome wie Stimmungsschwankungen, Verstopfung, Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, steifer Nacken und unkontrolliertes Gähnen. Manche Migräniker fühlen sich in dieser Phase niedergeschlagen und reizbar, während andere hyperaktiv und glücklich sind. Diese Symptome können natürlich auch auf andere Ursachen zurückgehen,

sodass Migränepatienten individuelles Urteilsvermögen entwickeln müssen, um zu erkennen, ob sich eine Migräne ankündigt.

Auraphase

Bei ungefähr einem von drei Menschen, die unter starken Migräne-Kopfschmerzen leiden, geht den Attacken manchmal eine sogenannte *Aura* voraus oder der Anfall wird von einer solchen begleitet. Die *Aura* ist ein Symptom des Nervensystems und umfasst Lichtblitze, ein Kribbeln in den Extremitäten sowie Sprech- oder Sprachschwierigkeiten. Jedes dieser Symptome dauert in der Regel 20 bis 60 Minuten.

Bei den meisten Migränikern kommt es nicht zu einer *Aura*, doch es gibt keine Garantie, dass Patienten mit *Aura* den Ausbruch starker Kopfschmerzen aufschieben oder verhindern können, wenn die *Aura* beginnt. Oftmals sind *Auren* lediglich eine Warnung, dass die Person sich bald in einen dunklen, ruhigen Raum zurückziehen sollte.

Attacke

Die Migräne selbst findet während der eigentlichen *Attacke* in der Kopfschmerzphase statt, dem heftigsten Stadium. Üblicherweise dauert eine Migräne 4 bis 72 Stunden, wenn sie nicht behandelt wird. Nicht jeder Patient leidet unter Kopfschmerzen, doch falls ja, wird der Schmerz auf beiden Seiten des Kopfes oder – was üblicher ist – nur auf einer Seite wahrgenommen und kann auch die Seiten wechseln. Die Schmerzen können pulsierend oder pochend sein. Es ist möglich, dass sie Übelkeit und/oder Erbrechen auslösen, und dies steht in einer engen Verbindung zu einer extremen Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen. Eventuell sieht der Patient verschwommen (das kann auch während des *Aurastadiums* der Fall sein) oder fühlt sich benommen, was bis zu einem Ohnmachtsanfall führen kann.

Möglicherweise kommt es während der *Attackenphase* nicht zu Kopfschmerzen, sondern stattdessen zu Übelkeit, Schwindel, Schmerzen und Druck auf den Ohren, verstopften Nebenhöhlen oder einem Druckgefühl in diesem Bereich, oder auch zu Unruhe, Krampfanfällen, einem Reizdarm oder Blasenschmerzen. Solche Vorkommnisse gelten als Migräne, auch wenn keine Kopfschmerzen auftreten.

Rückbildungsphase

Die *Rückbildungsphase* ist das letzte Stadium der Migräne, in dem der Patient Stimmungs- und Gefühlsschwankungen wahrnimmt. Diese Phase geht oft mit einer Katerstimmung einher. Die meisten Menschen fühlen sich dann müde und benommen, doch es gibt auch Migräniker, die von einer euphorischen Stimmung berichten.

WIE DIE MIGRÄNE ENTSTEHT

Obwohl sie so häufig vorkommt, gehört Migräne nach wie vor zu den Krankheiten, über die wir am wenigsten wissen. Die meisten Menschen vermuten, dass zu einer Migräne Kopfschmerzen gehören, doch inzwischen ist bekannt, dass dies nicht notwendigerweise der Fall sein muss. Ein eindeutiger Auslöser wurde noch nicht entdeckt, hauptsächlich weil die Betroffenen sehr häufig äußerst unterschiedliche Angaben über die Gründe und Symptome machen. Lange Zeit ging man davon aus, dass eine Migräne durch Probleme mit den Blutgefäßen im Gehirn ausgelöst wird; doch heute weiß man, dass es sich vielmehr um eine Erkrankung des zentralen Nervensystems handelt.

Die genaue Abfolge der physikalischen und chemischen Vorgänge im Gehirn im Vorfeld einer Migräne ist nicht bekannt, aber es hat den Anschein, als werde Migräne manchmal durch Veränderungen im Stammhirn sowie durch dessen Interaktionen mit dem größten Hirnnerv und seiner wichtigsten Schmerzleitungsbahn verursacht, dem Trigeminus. In manchen Fällen wird sie vermutlich auch durch ein Ungleichgewicht der Chemikalien im Gehirn ausgelöst – insbesondere Serotonin, das bei der Schmerzverarbeitung eine Rolle spielt und bei der Kontrolle über Stimmungen, Schlaf und Appetit. Der Serotoninspiegel sinkt während eines Migräneanfalls, was dazu führen kann, dass der Trigeminus Neuropeptide freisetzt – das sind die Moleküle, mit deren Hilfe die Neuronen miteinander kommunizieren. Diese Neuropeptide wandern dann zu den Hirnhäuten – der Schutzmembran, die das Gehirn umgibt – und lösen infolgedessen Kopfschmerzen aus.

Innerhalb von ungefähr zehn Minuten werden die Nerven in diesem Netzwerk, die Schmerz wahrnehmen, überempfindlich gegenüber Druck. Sie sind so empfindlich, dass sie durch das natürliche Ansteigen und Absinken des Blutdrucks während jedes Herzschlags beeinträchtigt werden, sodass das Gefühl eines pulsierenden Schmerzes im Kopf entsteht. Neben diesen Veränderungen scheint ein unbekannter Faktor zu einer Erweiterung der Blutgefäße beizutragen, die wiederum eine abnormale Aktivität an der Oberfläche des Gehirns auslöst.

„Ich habe eine lange Migräne-Geschichte. Schon früh identifizierte ich Trigger wie Passivrauchen; dann später Alkohol, Koffein, Stress, plötzliche Veränderungen des Luftdrucks und hormonelle Schwankungen. In den letzten zwei Jahren habe ich bemerkenswerte Ergebnisse erzielt, indem ich Zucker, Milchprodukte und Gluten meide und hauptsächlich Lebensmittel in Bio-Qualität esse. Es war ein langer Weg, doch ich bin dankbar, meine Krankheit nun besser zu verstehen und kontrollieren zu können.“

– Lori, Krankenschwester, 54 Jahre

Über die Bandbreite der Migräne

Da eine Migräne mehr ist als nur Kopfschmerzen, wie die meisten Menschen denken, und die Symptome individuell sehr unterschiedlich sind, ist es schwierig, genau festzulegen, was keine Migräne ist. Abgesehen davon glauben viele Menschen fälschlicherweise, eine Migräne sei einfach ein wiederkehrender, fieser Kopfschmerz, der mit ein paar Schmerzmitteln in den Griff zu bekommen ist. Doch tatsächlich handelt es sich bei den meisten Kopfschmerzen nicht um Migränen. Wie bereits erläutert, ist eine Migräne eine ernst zu nehmende, belastende Krankheit mit einer eindeutigen Liste von Symptomen, die nicht als Begleiterscheinung gewöhnlicher Kopfschmerzen auftreten. Und schließlich treten bei vielen Migränikern noch nicht einmal heftige Kopfschmerzen auf.

Regelmäßige Kopfschmerzen können mit Standardmedizin oder Bettruhe erfolgreich behandelt werden und halten normalerweise nicht länger als einen Tag an. Es gibt verschiedene Arten von Kopfschmerzen, doch sie sind nicht so schwerwiegend wie ein Migräneanfall, da sie im Allgemeinen die Produktivität und Lebensqualität nicht beeinträchtigen. Andere Kopfschmerzen können wie eine Migräne wirken, auch wenn es sich in Wirklichkeit um einen Spannungskopfschmerz oder Cluster-Kopfschmerzen handelt. Immer häufiger gelangen Ärzte jedoch zu der Überzeugung, dass es sich bei diesen beiden Leiden um Extreme innerhalb des Migräne-Spektrums handelt; was diese Formen von der vermeintlich „echten“ Migräne unterscheidet, ist die Tatsache, dass sie sich üblicherweise nicht durch Veränderungen der Ernährungsweise beeinflussen lassen.

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind die am weitesten verbreitete Kopfschmerzart: Schätzungen zufolge leiden 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben darunter (American Headache Society). Typisch für Spannungskopfschmerzen ist ein dumpfer Schmerz, der durch Muskelverspannung, Koffeinentzug, Schlafmangel oder Dehydrierung ausgelöst wird. Üblicherweise treten sie überall im Kopf auf, im Stirnbereich oder an der Schädelbasis, und werden als leicht bis moderat eingestuft. Diese wiederkehrenden Kopfschmerzen können von einigen Minuten bis zu ein paar Tagen dauern.

Cluster-Kopfschmerzen

Cluster-Kopfschmerzen zeichnen sich gewöhnlich durch einen plötzlichen und heftigen Schmerz hinter oder rund um die Augen aus, der in der Regel innerhalb von zehn Minuten seine größte Intensität erreicht, aber auch bis zu drei Stunden anhalten kann. Begleitend können andere Symptome auftreten wie tränende Augen, verstopfte Nase und Schwellungen neben dem vom Schmerz betroffenen Auge.

Der Hauptunterschied zwischen diesen Kopfschmerzarten und einer Migräne besteht darin, dass man sie im Allgemeinen durch frei verkäufliche Schmerzmittel lindern kann. Außerdem treten

keine der mit einer Migräne einhergehenden Symptome – wie Aura, Übelkeit und sensorische Empfindlichkeit – bei diesen anderen Kopfschmerzarten auf.

Trigger und Schwellen

Es gibt zwei wichtige Faktoren, die zu Beginn einer Migräne betrachtet werden müssen: Trigger und Schwellen. Ein *Trigger* ist ein externer Reiz oder physikalischer Akt, der die Empfindlichkeit der Sinnesorgane steigert und einen Migräneanfall auslösen kann. Einige dieser „externen“ Sensoren betreffen die Riech-, Hör- oder Sehnerven, was die potenzielle Empfindlichkeit des Migränikers gegenüber Geruch, Lärm beziehungsweise Licht erklärt. Man vermutet, dass sich die „internen“ Sensoren im Stammhirn befinden: Sie reagieren auf Müdigkeit, Stress, Hormone und Luftdruck.

Es hat sich gezeigt, dass beim Gehirn eines Migränepatienten die Fähigkeit unterentwickelt ist, sich an starke Sinnesreize anzupassen. Deshalb lösen diese Trigger nicht bei allen Menschen negative Reaktionen aus. Aufgrund der mit einer Migräne einhergehenden chemischen Veränderungen im Körper führen die Auslöser nicht immer zu einer Migräne. An dieser Stelle kommt die Vorstellung einer Migräne-*Schwelle* ins Spiel.

Diese Schwelle wird durch die genetische Veranlagung bestimmt und durch interne und externe Faktoren individuell angehoben oder gesenkt. Wenn sich eine ausreichende Anzahl verschiedener interner und externer Trigger aufgebaut hat, kann die Schwelle eines Migränikers überschritten werden, sodass ein Migräneanfall ausgelöst wird.

Trigger

Nachfolgend sind Faktoren aufgelistet, die häufig zu einer Migräne beitragen. Denken Sie daran, dass das Auftreten eines einzigen dieser Faktoren nicht immer ausreicht, um eine Attacke auszulösen.

Alkohol Alkohol kann zwei verschiedenen Migränearten auslösen. Die erste tritt auf, wenn Sie eher einen sofortigen Anfall erleben, der wenige Stunden nach dem Trinken

„Ab dem Alter von acht Jahren hatte ich immer wieder Migränephasen, bis ich Ende 20 war und die Krankheit chronisch wurde. Ich lebe noch immer mit diesem Leiden. Vor vier Jahren hörte ich auf, die verschriebenen Medikamente einzunehmen, da sie allerlei Nebenwirkungen hatten und nicht besonders wirksam waren. Es gelingt mir, meine Schmerzen mithilfe eines Neurostimulators, mit Botox-Spritzen und natürlichen Methoden zur Schmerzlinderung im Griff zu haben. Inzwischen meide ich meine persönlichen Nahrungsmitteltrigger (unter anderem Alkohol, Erdnüsse und Popcorn) und verzichte in meiner Ernährung auf Milchprodukte, Soja, Gluten und verarbeitete Lebensmittel.“

– Valerie, 37 Jahre, Virginia, USA

beginnt. Die zweite Art ist ein verzögerter Kater-Kopfschmerz: Nach einer Nacht mit einer Menge Alkohol entwickeln viele Menschen Kopfschmerzen, doch bei Migränikern ist der Schmerz heftiger. Für jene, bei denen Alkohol als Trigger wirkt, reicht eine winzige Menge, um einen Anfall auszulösen – also ist Abstinenz die beste Lösung.

Helles Licht Viele Menschen werden durch helles Licht beeinträchtigt, beispielsweise durch Neonlicht, Stroboskope oder gleißende Sonne.

Koffein Stark koffeinhaltige Getränke sind eng mit Migräneattacken verbunden. Die meisten Menschen haben schon einmal gehört, dass es bei ganz normalen Personen, die einen Koffeinentzug machen, zu fürchterlichen Kopfschmerzen kommen kann, da Koffein süchtig macht. Wie Sie sich vorstellen können, sind diese Kopfschmerzen bei Migränikern unter Umständen wesentlich schlimmer.

In manchen Fällen kann Koffein strategisch eingesetzt werden, um eine nahende Migräne während der Vorboten- oder Auraphase zu verhindern. Viele schmerzlindernde Medikamente enthalten Koffein, und sogar ein starker Espresso kann helfen. Das liegt daran, dass Koffein zu einer Verengung der Blutgefäße im Kopf führt, welche der Erweiterung entgegenwirkt, die normalerweise eine Migräne auslöst. Darüber hinaus verbessert es die Absorption anderer Medikamente.

Als ich unter regelmäßigen Attacken litt, konnte ich einen Anfall verhindern, indem ich Kaffee trank, wenn ich die Hinweise auf eine nahende Migräne früh genug erkannte. Das funktionierte gut, weil ich ansonsten nie Kaffee zu mir nahm.

Computerbildschirme Für Migränepatienten kann es problematisch sein, lange Zeit am Computer zu verbringen – zum einen wegen der Belastung der Augen und zum anderen aufgrund der dadurch entstehenden muskulären Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Dehydrierung Selbst eine leichte Dehydrierung kann Migränen auslösen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie darauf achten, mindestens acht Gläser Wasser pro Tag zu trinken. Koffein und Alkohol haben eine dehydrierende Wirkung: Aus diesem Grund sollten Sie umso vorsichtiger im Umgang damit sein.

Wetterextreme Es wird vermutet, dass große Hitze und andere extreme Witterungsbedingungen sowie Veränderungen des Luftdrucks eine Migräne verursachen können. Man kann nicht viel tun, um diese Trigger zu meiden, doch bestimmte präventive Maßnahmen können helfen, Ihre Sensitivität gegenüber diesen Faktoren zu reduzieren.

Nahrung Dieser Punkt wird ausführlicher im zweiten Teil dieses Buches behandelt. Es ist hinlänglich erwiesen, dass salzige und industriell verarbeitete Lebensmittel, alter Käse und andere Milchprodukte, fermentierte und eingelegte Nahrung sowie Lebensmittel mit dem Zusatzstoff Tyramin (in Sojaprodukten, dicken Bohnen, Wurst und Räucherfisch enthalten) häufig Migräne auslösen. Darüber hinaus wird auch beim Süßstoff Aspartam und beim Konservierungsmittel Glutamat vermutet, dass sie als Trigger wirken. Selbst einige Obst- und Gemüsesorten sind bekanntermaßen Migräneauslöser.

Hohes Stressniveau Eine plötzliche Zunahme des Stresses zu Hause oder in der Arbeit verändert die Chemikalien in Ihrem Körper und erhöht die Muskelspannung – beides führt häufig zu Migräne. Interessanterweise gilt auch das Gegenteil: Eine plötzliche Stressreduzierung kann ebenfalls einen Anfall auslösen. Es ist zum Beispiel nicht ungewöhnlich, dass eine Migräne am Wochenende oder in den Ferien zuschlägt.

Hormonelle Schwankungen Häufig gibt es bei Frauen eine enge Verbindung zwischen den Östrogenschwankungen im Rahmen eines normalen Menstruationszyklus und den Migränemustern. Frauen mit einer familiären Belastung berichten üblicherweise von Attacken vor oder während ihrer Periode, wenn es zu einem starken Absinken des Östrogens kommt. Bei vielen Frauen begann das Leiden in der Pubertät, zur Zeit ihrer ersten Monatsblutung („The Migraine Trust“ 2015).

Migränikerinnen geben oft an, dass die Attacken während einer Schwangerschaft und in den Wechseljahren intensiver sind. Außerdem können Frauen, die zuvor keine Migränen hatten, in diesen beiden Phasen großer hormoneller Veränderung plötzlich Anfälle bekommen.

Mahlzeiten auslassen Der Verzicht auf einzelne Mahlzeiten und das Fasten führen zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels, der Migräne auslösen kann. Auch der häufige Verzehr zuckeriger Snacks anstelle einer richtigen Mahlzeit führt zu einem Auf und Ab des Blutzuckerspiegels.

Schlaf Es gibt eine starke Korrelation zwischen Schlaf und Migräne. Es mag offensichtlich sein, dass Schlafmangel ein Trigger für Migräne sein kann, doch auch zu viel Schlaf ist unter Umständen problematisch. Ein neuer Schlafrhythmus und Jetlags können ebenfalls Migränen auslösen. Migräniker berichten häufig von Einschlafproblemen und wachen oft mit dem Gefühl auf, müde zu sein.

Ungewohnte Gerüche Zu den häufigsten Gerüchen, von denen man annimmt, dass sie eine Migräne auslösen können, zählen Parfüm, Passivrauchen, Lüfterfrischer und Verdünnungsmittel.

Schwelle

Wie bereits erwähnt, kann eine Kombination der oben aufgeführten Trigger dazu führen, dass Ihre Schwelle überschritten wird und eine Migräne beginnt. Das erklärt, warum bestimmte Auslöser allein oder in verschiedenen Kombinationen nicht immer eine Migräne verursachen. So können beispielsweise die drei schlimmsten Trigger für Sie Rotwein, helles Sonnenlicht und Schlafmangel sein, doch ein einzelner dieser Trigger reicht unter Umständen nicht aus, um eine Migräne zu provozieren. Wenn jedoch alle drei zusammen auftreten, wird Ihre Schwelle mit einer größeren Wahrscheinlichkeit überschritten.

Wenn Sie wissen, welche Trigger für Sie am problematischsten sind, können Sie besser vermeiden, dass Ihre individuelle Schwelle überschritten wird, und dadurch die Häufigkeit Ihrer Migräneattacken reduzieren. Es ist wichtig, im Kopf zu behalten, dass eine persönliche Schwelle von Tag zu Tag und von Umgebung zu Umgebung unterschiedlich sein kann und dass Sie an manchen Tagen auf bestimmte Auslöser empfindlicher reagieren als an anderen.

Gängige medizinische Behandlungen bei Migräne

Wenn diagnostiziert wurde, dass Sie unter Migräne leiden, wird Ihr Arzt üblicherweise Medikamente verschreiben, die auf die Intensität Ihrer Symptome und auf mögliche andere Erkrankungen abgestimmt sind. Rezeptfrei erhältliche Arzneimittel werden dabei selten Linderung verschaffen.

Natürlich gibt es stets Risiken, wenn man sich auf Medikamente verlässt. Darüber hinaus kann die Einnahme eines dieser Präparate an mehr als zehn Tagen innerhalb eines Zeitraums von 30 Tagen in drei aufeinanderfolgenden Monaten Kopfschmerzen infolge des übermäßigen Gebrauchs verursachen.

Medikamente, die Migränepatienten verschrieben werden, lassen sich in zwei Kategorien aufteilen: *Schmerzmittel* werden während einer Attacke eingenommen – idealerweise im Laufe der Vorboten- oder Auraphase – und sollen verhindern, dass die Symptome sich weiter verschlechtern. *Prophylaxe-Medikamente* hingegen werden regelmäßig, in der Regel täglich, eingenommen, um die Intensität und/oder Häufigkeit von Migräneanfällen zu reduzieren.

Schmerzmittel

Zu den schmerzlindernden Medikamenten zählen Aspirin und nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen. Das am weitesten verbreitete Migräneschmerzmittel ist *Triptan*, wobei Sumatriptan fast die Hälfte der Verschreibungen ausmacht. Die Wirkung der Triptane besteht in einer Verengung der Blutgefäße im Gehirn und einer gleichzeitigen Blockierung der Schmerzleitungen. Auf diese Weise wird der Erweiterung der Blutgefäße entgegengewirkt, von der man annimmt, dass sie zur Entstehung von Migränen beiträgt.