

# ERNÄHRUNG BEI KOPFWEH/MIGRÄNE

**Kopfwahl und Migräne sind nicht dasselbe! Jeder Patient, jede Patientin hat seine/ihre eigenen Symptome für Kopfwahl oder die stärkere Form, die Migräne. Gleichwohl kann man Charakteristika ausmachen, welche für eine bestimmte Kopfwahlart stehen. Die internationale Kopfwahlgesellschaft IHS unterscheidet 176 verschiedene Kopfwahlarten.**

Grundsätzlich wird unterteilt nach organischem Ursprung (Verletzung, Blutung, Infektion, Missbildung ...) oder nicht organischem Ursprung (nicht sichtbare bzw. objektiv messbare Auslöser). Kopfwahl mit einem organischem Hintergrund treten plötzlich auf, als noch nie da gewesener Kopfwahl. Sie sind selten, aber nicht ungefährlich. Unter Umständen liefern sie Hinweise auf eine Hirnblutung. In diesem Fall sollte unverzüglich ein Arzt konsultiert werden. Kopfwahl ohne organischen Ursprung sind weitaus häufiger. Zu den bekanntesten gehören Spannungskopfwahl (so genannte «normale» Kopfwahl) oder die Migräne (ein- oder zweiseitig, oft verglichen mit einem Messer im Kopf). 90% aller Kopfwahl kann man Spannungskopfwahl und Migräne zuordnen.

Selbst die klassische Medizin geht davon aus, dass hierzu-lande zirka 20 bis 25 Prozent der Frauen unter Migräne leiden. Männer berichten seltener über Migräne, sie werden von den Attacken nicht derart niedergeworfen wie Frauen. Für die geschlechtsspezifischen Ursachen gibt es zahlreiche Vermutungen. (Gönnen sich Frauen nur eine physisch erzwungene Ruhe oder dürfen sie diese «Schwäche» eher zeigen?). Fakt ist, dass die Ernährung eine grössere Rolle spielt als bisher angenommen – dies neben Variablen wie der genetischen Disposition, der Wetterlage, dem Monatszyklus, Stress, Schlafmangel, Kälte oder Zigarettenrauch.

*Erwiesenermassen lösen bestimmte Lebensmittel Migräne-schübe aus, begünstigen oder verstärken sie. Hierzu zählen:*

- Stickstoffverbindungen in gepökeltem Fleisch sowie in Salami und Schinken
- künstliche Süsstoffe wie Aspartam
- Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an einfachen Zuckern (sie sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel – und mit ihm die Zuckerversorgung des Gehirns – grossen Schwankungen ausgesetzt ist. Zu den typischen «Einfachzuckerbomben» zählen Süsstigkeiten aller Art)
- Farb- und Konservierungsstoffe
- Zusatzstoffe wie Glutamat
- Biogene Amine, die den Neurotransmitterhaushalt im Gehirn beeinflussen. (Man findet sie in Zitrusfrüchten, Heringen, Leber, Nüssen sowie Schokolade und altem Käse. Käse gilt aus chinesischer Sicht als entzündungsfördernd)

Bekannt ist, dass Frauen öfter Süsstes naschen als Männer, das heisst, eher unter Blutzuckerschwankungen leiden. Bei der Migräneempfindlichkeit der Frauen spielt also deren Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln eine zentrale Rolle. Migränegeplagte Frauen erzielen in der Tat eine deutliche Besserung, wenn sie den Konsum gewisser Speisen und Getränke reduzieren.

Schliesslich führen auch der Mangel an Vitaminen (B6, B12 und Folsäure) sowie Mineralien (Kupfer und Magnesium) zu Migräne. Gerade in der Versorgung mit Folsäure und Vitamin B6 weisen europäische Frauen ein eklatantes Defizit aus. Bezüglich Migräne fungiert das Gänsefingerkraut als Heilpflanze Nummer eins. Nehmen sie es rechtzeitig ein, bevor die Schmerzen ausbrechen.

Migräne ist auch aus chinesischer Sicht ein komplexes Geschehen, das individuell analysiert werden muss. Akupunktur wie die Kräutermedizin erzielen gute Heilungserfolge. Quälen Sie sich nicht zu lange! Je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, umso besser.

Mittlerweile zweifeln die Fachleute nicht mehr an einem Zusammenhang zwischen Migräne und Nahrungsmitteln. Gleichwohl gestaltet sich die Suche nach der Herkunft schwierig. *Hinweis:* Manchmal bildet nicht ein Zuviel, sondern ein Zuwenig einer bestimmten Substanz die Ursache. Selbst fehlende Kalorien können einen Anfall auslösen. Etliche Patienten verspüren Heisshunger vor einer Attacke.

- Essen Sie regelmässig. Lassen Sie auf keinen Fall eine Mahlzeit aus!
- Nehmen Sie 3-mal täglich eine warme Mahlzeit zu sich.
- Trinken Sie möglichst immer warm.
- 1-mal täglich morgens eine Tasse Ingwertee.
- Rohkost, Milchprodukte sowie Süsstwaren möglichst meiden.
- Führen Sie ein Migränetagebuch, worin auch Ihr Essen protokolliert wird. Vielleicht zeigen sich gewisse Zusammenhänge.
- Konsumieren Sie nicht (zu) viel Alkohol!
- Entspannen Sie sich regelmässig, geben Sie Stress keine Chance.
- Treiben Sie Sport.

## Eine Migräne ist im Anzug ...

*Unternehmen Sie etwas, gleich bei den ersten Anzeichen (zum Beispiel Lichtempfindlichkeit):*

- Schwarztee (10 min ziehen lassen), 1/2 TL weisser Zucker, 3-4 Prisen Salz und Zitronensaft. 2-3 Tassen trinken, bei Bedarf auch mehr, bis die Schmerzen abklingen. Das Salz ist ganz wichtig, Salz zieht die aufgestiegene Energie runter, weg vom Kopf.
- Schwarzer Tee, 1/2 TL weisser Zucker, 3-4 Prisen Salz, sofort trinken.
- Ingwerfussbad: Ingwerwurzelscheiben in heissem Wasser auflösen, 20-30 Minuten ziehen lassen, mit heissem Wasser auffüllen und die Füsse eintauchen. Zuwarten bis sich der subjektive Zustand verbessert. Ingwer hat die selbe Wirkung wie Salz, siehe oben.
- Rückzug, Ruhe, Schlaf.

Migräne zwingt zur Ruhe und Innehalten. Überdenken Sie Ihren Lifestyle.



### Autorin: Pascale Anja Barmet

*SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF*

*Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.*