



Tara Spencer

Praktischer
Ernährungsplan
und 75 einfache
Rezepte

Das
Kochbuch
gegen
Migräne

BOOKS  SUCCESS

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, Lufterfrischer 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.

Ergotamin Ergotamin ist ein Arzneistoff, der zum Beispiel in den Präparaten Migranal oder Cafergot Verwendung findet, die auch Koffein

enthalten. (Koffein ist wie gesagt eigentlich ein gängiger Trigger, kann jedoch bei strategischer Verwendung auch präventiv eingesetzt werden.) Diese Präparate werden manchmal verschrieben, um die Migräne auslösende Erweiterung der Blutgefäße zu verhindern. Besonders wirkungsvoll sind sie bei Migränikern, deren Schmerzen in der Regel länger als 48 Stunden anhalten. Es hat sich gezeigt, dass Ergotamin im direkten Vergleich weniger effektiv ist als Triptan und meist nur wirkt, wenn es in einem frühen Migränestadium eingenommen wird. Häufig verschlimmern Ergotamine mit Migräne einhergehende Übelkeit und Erbrechen und sind aufgrund des hohen Vergiftungsrisikos gefährlich, da als Nebenwirkungen Gangrän, Sehstörungen, Bewusstlosigkeit bis hin zum Tod aufgeführt werden.

Opioide Patienten, die keine Triptane oder Ergotamine einnehmen können, werden manchmal Opioide verschrieben, die Betäubungsmittel – im Allgemeinen Codein – enthalten. Opioide machen stark abhängig und verursachen Benommenheit, Verstopfung, Schlafapnoe sowie Herz- und Lungenprobleme. Normalerweise werden sie nur als letzter Ausweg eingesetzt.

Prophylaxe

Medikamente zur *Prophylaxe* werden in der Regel jenen Patienten verschrieben, die zwei oder mehr Migränen pro Monat haben, die auf Schmerzmittel generell nicht ansprechen und deren Anfälle länger als zwölf Stunden anhalten. Diese Medikamente helfen nicht nur, eine Migräne abzuwenden, sondern sorgen auch dafür, dass der Körper besser auf Schmerzmittel reagiert.

Ärzte verschreiben entweder eine tägliche Medikation oder etwas, das nur eingenommen werden muss, wenn ein vorhersehbarer Trigger wie die Menstruation bevorsteht. Diese Prophylaxe-Medikamente (Antidepressiva, Antikonvulsiva und Herz-Kreislauf-Mittel) sind unter Umständen gefährlicher als Schmerzmittel, da sie eine Reihe ernst zu nehmender Nebenwirkungen haben.

Antidepressiva Einige *Antidepressiva* können helfen, Migränen zu verhindern, indem sie das Niveau des Serotonins und anderer Chemikalien im Gehirn verändern. Doch häufig verursachen sie auch Mundtrockenheit, Verstopfung und eine Gewichtszunahme.

Antikonvulsiva Migränepatienten bekommen auch oft *Antikonvulsiva* verschrieben, die allerdings Übelkeit, Durchfall, Tremor, Gewichtszunahme, Haarausfall und Benommenheit auslösen können.

Botox Für chronische Migräniker, die eine traditionelle Migränemedikation nicht gut vertragen, gibt es eine Alternative. *Botox*, auch Botulinumtoxin oder Botulinum-Neurotoxin genannt, ist für das Glätten von Falten bekannt, kann aber bei Erwachsenen auch zur Behandlung chronischer Migräne eingesetzt werden. 2010 hat die US-amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde dieses Medikament als Behandlungsoption für Patienten genehmigt, die an 15 oder mehr Tagen pro Monat unter Migräne leiden. Allerdings geht man davon aus, dass Botox bei Menschen, deren Migräne nicht chronisch ist, keinen Nutzen bringt.

DAS SEROTONINSYNDROM

Viele der Medikamente, die bei Migräne verschrieben werden, erhöhen die Serotoninmenge im Gehirn. Infolgedessen steigt das Risiko, dass Sie eine seltene, aber lebensgefährliche Krankheit entwickeln: das Serotoninsyndrom. Der Patient ist dann anfällig für Halluzinationen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und einen Pulsanstieg.

Das Serotoninsyndrom kann durch die Einnahme von Triptanen und Antidepressiva aus der Gruppe der *Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)* oder der *Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI)* verursacht werden. Zu den gängigen SSRI zählen die Wirkstoffe Sertralin (Zoloft), Fluoxetin (Sarafem, Prozac) und Paroxetin (Paxil), während zu den SNRI Duloxetin (Cymbalta) und Venlafaxin (Efexor) gehören.

Wird Botox als Behandlungsoption eingesetzt, erhält man alle zwölf Wochen mehrere Spritzen in die Stirn und den Nacken. Diese helfen, zukünftige Symptome, die zum Kopfschmerzbereich der Migräne zählen, zu verhindern oder zu lindern. Es kann bis zu zwei Wochen dauern, bis irgendeine Besserung spürbar ist, und bei manchen Patienten sind mehrere