

## 10 Regeln, die das Leben mit Migräne erleichtern

Migräneärzte nennen häufig eine Reihe von Verhaltensmaßnahmen, die helfen können, eine Migräne zu mildern bzw. damit besser umzugehen.

### **1. Meiden Sie Ihre persönlichen Migräne-Trigger.**

Diese Maßnahme ist dann problematisch, wenn Sie bereits unter erheblichen energetischen Problemen leiden und Ihr Hormonsystem folglich sehr geschwächt ist und mit vielen Belastungen nicht mehr fertig wird. Dann ist es möglich, dass Sie auf zahlreiche Trigger mit Migräne reagieren, die Sie normalerweise problemlos verarbeiten können. Ein typisches Beispiel ist: Wetterwechsel.

### **2. Führen Sie einen Migräne-Kalender, um Ihre Trigger ausfindig zu machen.**

Sie sollten sich nicht zu viel davon versprechen, denn nur in seltenen Fällen lassen sich verlässliche und vermeidbare Trigger wie Alkohol, Hartkäse usw. ausfindig machen und meistens kennen Sie diese bereits.

Ein zu starkes und ängstliches Meiden aller möglichen Auslöser kann Sie darüber hinaus weiter schwächen und noch empfindlicher für Trigger machen, denn Sie nehmen dabei Ihrem Hormonsystem jegliche Trainingseffekte.

### **3. Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus, insbesondere auch am Wochenende und an Feiertagen bei.**

Diese Maßnahme dient insbesondere dazu, für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und eine gleichmäßige Hormonlage zu sorgen. Wer ungewöhnlich lange schläft, verzichtet auch ungewöhnlich lange auf Nahrung. Häufig wird sogar die Empfehlung gegeben, nur zum Frühstück aufzustehen, um dann wieder weiterzuschlafen.

### **4. Essen Sie regelmäßig und möglichst zu den gleichen Zeiten.**

Hier gelten zunächst die gleichen Anmerkungen, wie bei Punkt 3: Im Wesentlichen geht es dabei um eine Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und Ihrer Hormonlage.

Der Punkt weist aber besonders deutlich auf das Problem des Unterzuckers hin. Hypoglykämie ist gemäß den Definitionen ein körperliches Phänomen, bei welchem der Blutzuckerspiegel auch in Ruhe nicht mehr vorwiegend durch die Hormone Insulin und Glucagon (d. h. ohne Stress) reguliert werden kann, sondern dazu zusätzlich noch die massive Unterstützung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol oder alternativ weitere Mahlzeiten benötigt.

Durch regelmäßige Mahlzeiten mit langkettigen Kohlehydraten können Sie den Blutzuckerspiegel quasi manuell stabilisieren, ohne dass es zu einer regelmäßigen Ausschüttung der Stresshormone kommt. Diese Maßnahme entlastet somit das Stresssystem und wirkt folglich ähnlich entspannend wie Beta-Blocker. Allerdings greift die Maßnahme nicht bei längeren Nahrungspausen (z. B. Nachts). Ferner ist sie rein symptomatisch ausgelegt und geht das eigentliche Problem nicht ursächlich an.

Sie sollten es unbedingt vermeiden, im Stress Nahrung zu sich zu nehmen, denn während der Nahrungsaufnahme bzw. während der Verdauung regiert üblicherweise der Parasympathicus, im Stress dagegen der Sympathicus. Ein häufiges Mischen beider Zustände könnte auf Dauer die Balance zwischen Sympathicus und Parasympathicus empfindlich stören. Es ist deshalb von Vorteil, zu den Mahlzeiten Pausen einzulegen, bei denen Sie sich entspannen. Auch diese Tatsache spricht eher für wenige, dafür entspannte Mahlzeiten. Viele kleine Mahlzeiten führen meistens nur dazu, dass diese direkt während der Arbeit im Stress eingenommen werden. Da die Verdauungsfunktionen in der Stressphase gehemmt sind, werden dann nur mehr leicht resorbierbare Kohlenhydrate vertragen, die ohne jegliche Verdauungsleistung sofort als Energie dem Körper zur Verfügung gestellt werden können. Sie verhalten sich dann wie ein Tour-de-France-Teilnehmer, der sich bei höchster Belastung Glucose-Riegel einverleibt. Da in einer solchen Stressphase Insulin gehemmt ist – was für den Leistungssportler kein Problem

darstellt, da er die Glucose sofort verbrauchen wird – kann dieses Verhalten bei Ihnen erhebliche Blutzuckerschwankungen nach oben und nach unten auslösen. Eine solche Ernährung und ein solches Ernährungsverhalten sind also nicht nur extrem ungesund, sie zementieren darüber hinaus auch eine bereits vorhandene Migräne-Erkrankung.

Regelmäßige kleine kohlenhydratreiche Mahlzeiten hemmen auf lange Sicht die Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns und können auch deshalb im Rahmen einer Migräne-Erkrankung auf Dauer problematisch sein.

#### **5. Versuchen Sie einen möglichst gleichmäßigen Tagesablauf einzuhalten.**

Auch hier gelten die gleichen Anmerkungen wie bei Punkt 3: Durch einen gleichmäßigen Tagesablauf vermeiden Sie unnötige und unerwartete energetische Anforderungen und hormonelle Schwankungen, so dass Sie weniger leicht anfällig für Migräne-Attacken werden.

#### **6. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck und lassen Sie sich nicht von anderen unnötig unter Druck setzen. Versuchen Sie auch einmal "Nein" zu sagen. Versuchen Sie, Ihrem regelmäßigen Tagesablauf Priorität zu geben.**

Hier gelten die gleichen Anmerkungen wie bei Punkt 3: Durch diese Maßnahme vermeiden Sie außergewöhnliche energetische Anforderungen und hormonelle Schwankungen (es sei denn, dass "Nein-Sagen" für Sie allein schon eine enorme Belastung darstellt), so dass Sie möglicherweise weniger leicht anfällig für Migräne-Anfälle werden.

#### **7. Legen Sie regelmäßige Pausen ein und versuchen Sie, gelassener zu werden. Wenn Sie mit Migräne ausfallen, dann können Sie die Dinge, zu denen Sie sich gerade zwingen wollten, erst Recht nicht mehr machen.**

Auch hier gelten die gleichen Anmerkungen wie bei Punkt 3.

#### **8. Treiben Sie regelmäßig leichten und vor allem nicht-erschöpfenden Sport, insbesondere Ausdauersport wie Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Wandern. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Bewegung Freude macht und dass Sie sich dabei nicht zu sehr verausgaben.**

Diese Maßnahme ist anders zu bewerten, als die 7 ersten Punkte. Bei Punkt 1 und 2 ging es um die Vermeidung von Belastungen, die Ihr empfindliches Hormonsystem nicht mehr ausreichend verarbeiten kann. Bei den Punkten 3 bis 7 standen Maßnahmen im Vordergrund, um für eine möglichst gleichmäßige Energieversorgung und Hormonlage zu sorgen. Auch hierbei stand also indirekt die Meidung von Belastungen/Triggern im Vordergrund. Bei Punkt 8 soll nun das Hormonsystem und die energetische Versorgung durch gezieltes Training gestärkt werden. Auf Grund dieser Stärkung wären Sie dann in Zukunft in der Lage, mehr potenzielle Trigger ohne Probleme verarbeiten zu können. Es ist aber ganz wichtig, dass es dabei wirklich zu einer Stärkung und nicht zu einer weiteren Erschöpfung kommt. Deshalb ist der Hinweis, dass Sie sich beim Sport nicht verausgaben sollen und der Spaßfaktor im Vordergrund stehen sollte, ganz entscheidend.

#### **9. Lernen Sie ein Entspannungstraining, z. B. die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training, Yoga, transzendente Meditation usw..**

Durch diese Maßnahmen kann insbesondere Ihr Stresssystem entlastet werden. Ihr Hormonsystem verfügt dann wieder über mehr Kapazität, um mit üblichen und ggf. außergewöhnlichen Anforderungen fertig zu werden. Anders als beim Ausdauersport, wo ein systematisches Training des Hormonsystems (und damit dessen Kapazitätserweiterung) im Vordergrund steht, soll durch diese Maßnahme das Hormonsystem gezielt beruhigt werden, so dass ihm wieder die volle Kapazität in belastenden Situationen zur Verfügung steht. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson kann Sie darüber hinaus in die Lage versetzen, sich bei einer Migräne-Attacke gezielt zu entspannen.

#### **10. Nehmen Sie prophylaktische Medikamente regelmäßig und zur gleichen Zeit ein.**

Lassen Sie sich Medikamente verordnen, die bei Attacken auch wirklich helfen. Warten Sie bei einer beginnenden Migräne-Attacke nicht zu lange mit der Medikamenteneinnahme und sorgen Sie für eine ausreichend hohe Anfangsdosierung (d. h. beginnen Sie nicht mit niedrigen Anfangsdosierungen, die bei Migräne von vornherein untauglich sind). Nehmen Sie Schmerzmittel zwecks Vermeidung von Kopfschmerzen durch Medikamentenübergebrauch an nicht mehr als 10 Tagen pro Monat ein. Fast immer hilft Magnesium hochdosiert, also ca. 600 mg tgl.

