Marion Jetter
111 Rezepte gegen Migräne

Reading excerpt

111 Rezepte gegen Migräne
of Marion Jetter
Publisher: Humboldt Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b22727

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

MARION JETTER

111 Rezepte gegen Migräne

Auslöser erkennen – Schmerzen lindern
Mit Anti-Migräne-Drinks

schlütersche

4 **VORWORT**

7 **MIGRÄNE – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN**
8 **Was ist Migräne?**
8 Wie der Kopfschmerz entsteht
10 Welche Migräneformen gibt es?
11 Was passiert bei einem Migräne-Anfall?
12 Im Zyklus der Hormone
14 Migräne-Medikamente im Vergleich
16 Migräne im Überblick

19 **ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN**
20 **Die wichtigsten Migräne-Auslöser**
20 Auslöser 1: Koffein
20 Auslöser 2: Zucker
22 Auslöser 3: Alkohol
23 Auslöser 4: Eiweiße
23 Auslöser 5: Zusatzstoffe
24 Auslöser 6: Falsches Fett
26 Auslöser 7: Flüssigkeitsmangel
26 Auslöser 8: Unregelmäßige Mahlzeiten
27 **Die wichtigsten Ernährungsregeln**
27 Vollwertkost – mehr als ein Trend
28 Blutzucker – konstant halten
28 Serotonin – die Konzentration erhöhen
30 Omega-3-Fettsäuren – Hilfe bei entzündlichen Prozessen
32 Vitamine und Mineralstoffe – die richtige Dreierkombination
38 Die wichtigsten Ernährungsregeln im Überblick

41 **RICHTIG ESSEN BEI MIGRÄNE – 111 LECKERE REZEPTE**
42 Leckere Vitalshakes
52 Müslivariationen
58 Herzhaftes Frühstück
66 Feine Suppen
76 Salate mit Pfiff
86 Gemüse satt – Vegetarisches
100 Fisch und Fleisch
120 Süßes für die Seele
132 Snacks und Sandwiches

141 **ANHANG**
141 Adressen
141 Lesetipps
142 Rezeptregister

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als jeden zweiten Bundesbürger plagen regelmäßig Kopfschmerzen. Das beweist eine aktuelle Veröffentlichung des Deutschen Kopfschmerzkonsortiums. Dabei ist Kopfschmerz nicht gleich Kopfschmerz. 243 unterschiedliche Kopfschmerzarten unterscheidet die offizielle internationale Diagnoseliste der WHO, darunter allein 23 Formen von Migräne.

Männer, Frauen, Jugendliche, selbst Kinder leben im Takt der zum Teil grauenhaften Schmerzanfälle. Gehören Sie auch dazu und halten deshalb gerade dieses Buch in den Händen? Dann haben Sie schon einen wichtigen Schritt getan, weil Sie sich aktiv mit Ihren Schmerzen auseinandersetzen: Viele Betroffene greifen bei Migräne regelmäßig zur Tablette und verschlimmern langfristig eher die Symptome, statt deren wahre Ursachen zu bekämpfen.

Was die Migräne vom Spannungs- oder Clusterkopfschmerz unterscheidet, ist, dass sie meist einseitig lokalisierbar ist und sich durch einen pulsierenden Schmerz charakterisiert. Meist wird sie von Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet. Wie heftig diese Attacke ausfällt und wie stark sie den Alltag beeinträchtigt, ist jedoch ganz unterschiedlich. Das liegt sicher auch daran, dass jeder Patient die Schmerzen im Kopf anders empfindet.

„Dieses Buch hilft Ihnen dabei, sich aktiv mit Ihren Schmerzen auseinanderzusetzen.“

Nur allzu verständlich, dass wir nach den Ursachen forschen, welche die Schmerzen auslösen. Liegt es am Stress, dem bevorstehenden Wetterumschwung oder dem Glas Rotwein vom Vorabend? Wenn nicht, dann sind sicher die Histamine im Käse oder die aus purer Langeweile verputzte Tafel Schokolade schuld? Mit verzweifelten Fragen dieser Art machen Sie sich nur unnötig das Leben schwer. Wichtig ist vielmehr, den Körper genau zu beobachten und die Signale richtig zu deuten.

„Beobachten Sie Ihren Körper und deuten Sie die Signale richtig."

Dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Auslöser zu erkennen und durch eine darauf abgestimmte Ernährung die Schmerzen langfristig in den Griff zu bekommen. Denn Experten sind sich einig: Neben Veranlagung und persönlichem Lebensstil spielt auch eine Rolle, wie und was wir essen. Auch wenn die Meinungen im Einzelnen etwas auseinandergehen: Eine achtsame Ernährungsweise kann sich für Migränegeplagte in jedem Fall lohnen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihre
Marion Jetter

MIGRÄNE – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN

Dank moderner Wissenschaft ist die Migräne heute ein relativ klar umrissenes Krankheitsbild, dessen Ursachen man mittlerweile gut kennt. Im folgenden Kapitel erhalten Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Fakten zu Migräne.

Was ist Migräne?

Eine Migräne hat viele Gesichter. Zunächst ist sie kaum wahrnehmbar, doch dann nimmt das Pochen allmählich zu und dehnt sich von einer Stirn- oder Schläfenseite zur schmerzhaften Attacke aus, die den ganzen Kopf betrifft. Ein Migräne-Anfall dauert im Schnitt vier Stunden, kann aber auch bis zu drei Tagen anhalten. Zu den hämmernden Kopfschmerzen kommen meist Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Brechreiz, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Bei jedem zehnten Betroffenen kündigt sich die Migräne vor der Schmerzattacke mit einer Aura an. Wer unter diesem speziellen neurologischen Phänomen leidet, sieht zunächst flimmernde, sternförmige Figuren oder Zickzacklinien, später einen schwarzen Fleck. Auch Schwindel, Sprachstörungen, Fingerkribbeln oder Lähmungserscheinungen können möglich sein.

!

Bei jedem zehnten Betroffenen kündigt sich die Migräne vor der Schmerzattacke mit einer Aura an.

Wie der Kopfschmerz entsteht

Während eines Migräne-Anfalls ist der Energieumsatz im Gehirn erhöht. Dadurch wird eine große Menge an Entzündungsstoffen freigesetzt, die dann im Gehirn eine Entzündungsreaktion mit Kopfschmerz verursachen. Der Schmerz fühlt sich für die meisten Patienten klopfend an. Dies wird über die Dehnung der schmerzempfindlichen Arterien durch den Puls hervorgerufen. Körperliche Aktivität verstärkt diese Dehnung und damit den Schmerz.

Bei den meisten Menschen hat die Migräne eine biologische Ursache, nämlich eine erblich bedingte Übererregbarkeit des Gehirns. Dies arbeitet besonders schnell und aktiv. Mediziner glauben, dass Migränepatienten deshalb besonders wach und sensibel sind. Ihr Nervensystem kann weniger gut abschalten, steht permanent unter Hochspannung und reagiert besonders empfindlich auf äußere Reize und Stress. Das allein verursacht aber in der Regel noch keine Schmerzen, es müssen noch bestimmte

!

Bei Migräne arbeitet das Gehirn besonders schnell und aktiv.

Auslöser hinzukommen, die von Patient zu Patient ganz unterschiedlich sein können. So können Hunger, Stress, Hektik, veränderte Schlafgewohnheiten, aber auch plötzliche Ruhe am Wochenende oder im Urlaub eine Attacke verursachen. Auch die Ernährung spielt, wie wir noch sehen werden, eine wichtige Rolle.

Verspannungen im Halswirbelbereich bzw. Nacken können ebenfalls zur Entstehung von Kopfschmerzen beitragen. Für echte Entspannungspausen haben die meisten Menschen jedoch keine Zeit und verjagen auftretende Schmerzen einfach mit Pillen. Bei Spannungskopfschmerzen verschaffen Klassiker wie Aspirin – zumindest bei leichteren Fällen – schnell Linderung, und auch eine leichte Migräne können sie – rechtzeitig in hoher Dosis eingenommen (siehe S. 14) – effizient zurückdrängen. Für starke Attacken haben Pharmaforscher vor 20 Jahren eine neue Substanzklasse, die Triptane, entwickelt, doch nicht bei allen Migränepatienten zeigen sie Wirkung.

!

Verspannungen im Halswirbelbereich oder Nacken begünstigen Migräne.

Oft tragen Verspannungen zur Entstehung einer Migräne bei.

Welche Migräneformen gibt es?

!

Migräne ohne Aura ist von Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet.

Migräne ohne Aura

Bei Migräne ohne Aura treten die Anfälle in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen auf. In der Zwischenzeit sind keine Kopfschmerzen spürbar. Der Anfall dauert vier bis 72 Stunden und ist oft einseitig und pulsierend, wird durch körperliche Aktivität verstärkt und ist von Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit begleitet.

Migräne mit Aura

Bei zehn bis 20 Prozent aller Migränepatienten kommt es neben den geschilderten Symptomen vor dem Eintreten der Schmerzen zu neurologischen Störungen, einer sogenannten Aura. Die meisten sehen Lichtblitze, Zacken oder einen blinden Fleck vor Augen. Andere spüren ein Kribbeln, Pieksen oder Taubheit in Armen und Beinen. Wie diese Symptome im Einzelnen entstehen, konnte noch nicht genau geklärt werden. Nachgewiesen ist: Am Anfang einer Aura werden Teile des Gehirns etwas weniger durchblutet, dann steigt der Blutfluss wieder deutlich an. Diese Auraphase dauert zwischen zehn und 60 Minuten. Erst danach setzen die Schmerzen ein.

Wo ist der Schmerz lokalisiert?
Am häufigsten tritt Migräne im Bereich der Stirn (65 Prozent), um das Auge (55 Prozent), die Schläfe (40 Prozent), im Nacken (38 Prozent) und am Hinterkopf (30 Prozent) auf. Typisch für die Migräne: Es schmerzt zumindest am Beginn des Anfalls nur an einer Kopfseite.

Was passiert bei einem Migräne-Anfall?

Im Allgemeinen verläuft ein Migräne-Anfall in fünf Phasen:

1. Prodromalphase: Acht bis 48 Stunden vor dem Anfall

Diese Symptome können sich Stunden bis Tage vor dem eigentlichen Migräne-Anfall ankündigen:

- Hochstimmung, Reizbarkeit
- Müdigkeit, häufiges Gähnen
- Augenflimmern
- Verstopfung, häufiges Wasserlassen
- Konzentrationsstörungen
- Verspannung der Nackenmuskulatur

2. Auraphase: Eine Stunde vor dem Anfall

Experten sehen in der Aura eine Durchblutungsverminderung von Gefäßen innerhalb und außerhalb des Schädels bzw. eine Störung der Erregungsbildung im Gehirn. Diese äußert sich durch folgende Symptome: Sehstörungen, Sprachstörungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Taubheitsgefühl.

3. Kopfschmerzphase

Bei den meisten Patienten beginnt die Migräne an diesem Punkt – mit den hämmernden Kopfschmerzen. Sie treten selten schnell, eher allmählich auf. Es kann aber auch vorkommen, dass Migräniker frühmorgens mit starken Schmerzen aufwachen.

4. Abklingphase

Der akute, klopfende Kopfschmerz führt zu einer erheblichen Verspannung der Nackenmuskulatur. Nach dem klopfenden Schmerz folgt meist ein dumpfer. Das endgültige Abklingen erfolgt dann meist nach Schlaf, selten durch Erbrechen.

!

Der Migräne-Anfall verläuft meist in fünf Phasen.

5. Postdromalphase

Die erhöhte Durchlässigkeit der Gefäße im Migräne-Anfall führt dazu, dass schmerzauslösende Stoffe nicht nur in den Gefäßen, sondern auch in ihrer Umgebung wirken. Verstärkt werden die Schmerzen durch verkrampfte Kopf- und Nackenmuskeln. Deshalb sind viele Patienten in den Tagen danach sehr schmerzempfindlich und sensibel.

Im Zyklus der Hormone

!

Die Hälfte der Patientinnen bekommt vor dem Einsetzen ihrer Tage Migräne.

Rund die Hälfte der Migränikerinnen bekommt regelmäßig vor Einsetzen der Menstruation Kopfschmerzen. Jede zehnte davon leidet ausschließlich in dieser Phase des sinkenden Östrogenspiegels unter den Beschwerden. Eine sogenannte menstruelle Migräne schmerzt mehr und dauert oft auch länger als jeder andere Migräne-Anfall. Was erschwerend hinzukommt: Betroffene sprechen oft viel schlechter auf Schmerz- und Migränepräparate an. Nach Ansicht von Experten sind die weiblichen Hormone schuld daran, dass Frauen deutlich häufiger (genau genommen dreimal mehr) von Migräne-Attacken heimgesucht werden als Männer. Erst in den Wechseljahren, wenn sich das ständige Auf und Ab des Östrogens allmählich stabilisiert, gleicht sich das Verhältnis wieder aus.

Schlimme Tage sind die Regel

!

Wahrscheinlich verursacht das schnelle Absinken des Östrogenspiegels die Migräne.

Zu Beginn des Monatszyklus zirkulieren die weiblichen Geschlechtshormone in hoher Konzentration im Körper. Sie sorgen dafür, dass sich in der Gebärmutter eine Schleimhaut aufbaut. Nistet sich kein befruchtetes Ei darin ein, sinkt der Östrogenspiegel rapide ab, und es kommt bei migräneanfälligen Frauen zu Beschwerden – normalerweise zwei Tage vor oder in den ersten Tagen während der Menstruation. Nach Ansicht von Migräneexperten der Migraine Clinic in London ist dabei aber nicht entscheidend, wie wenig Östrogen sich im Blut befindet, sondern

das rasante Absinken des Hormonspiegels. So ist auch erwiesen, dass Schwangere in den ersten Monaten eine deutliche Besserung spüren, erstaunlicherweise aber vor allem Frauen, die vor der Schwangerschaft eine Migräne ohne Aura hatten. Genau erforscht ist dieses Phänomen aber noch nicht.

Ärzte nutzen den Effekt

Solange der Östrogenspiegel stabil bleibt, kommt es seltener zu Migräne-Attacken. Diesen Effekt machen sich Mediziner zunutze und verabreichen östrogenhaltige Gels zum Auftragen auf die Haut. Auch die Antibabypille kann den Östrogenspiegel stabilisieren und das Auftreten von Migräne-Attacken möglicherweise minimieren.

Tipp

Es gibt pflanzliche Hormone, sogenannte Phytohormone, die den Östrogenspiegel auf natürliche Weise stabilisieren. Zu den besten Lieferanten zählen Sojaprodukte.

Sojaprodukte stabilisieren den Östrogenspiegel auf natürliche Weise.

Migräne-Medikamente im Vergleich

Bahnt sich eine Schmerzwelle an, ist es wichtig, frühzeitig Medikamente einzunehmen. Der beste Zeitpunkt ist, sobald das erste leichte Ziehen im Kopf spürbar ist. Kommen die Tabletten zu spät, dauert es viel länger, bis die Schmerzen unter Kontrolle sind.

Schmerzmittel

Mit den drei Klassikern aus der Apotheke – Aspirin (Acetylsalicylsäure), Paracetamol und Ibuprofen – kann man die meisten Kopfschmerzformen gut behandeln. Damit die Tabletten richtig wirken, ist es wichtig, sie rechtzeitig mit ausreichend Wasser hinunterzuspülen und ausreichend hoch zu dosieren: 1000–1500 Milligramm Aspirin, 500–1000 Milligramm Paracetamol, 200–600 Milligramm Ibuprofen oder 500–1000 Milligramm Phenazon. Auch Naproxen (500–1000 Milligramm) oder Diclofenac (50 Milligramm) helfen.

Tipp
Wird die Migräne bei Ihnen üblicherweise von Unwohlsein oder Erbrechen begleitet, sollten Sie eine halbe Stunde vor dem Schmerzmittel ein Mittel gegen Übelkeit schlucken. Sonst kann es passieren, dass das Schmerzmittel erbrochen wird, bevor es wirken kann.

Triptane

Triptane ahmen im Gehirn die Wirkung des Serotonins nach und sind für starke Migräne-Attacken gedacht. Am besten versuchen Sie unter den 25 Varianten das Präparat zu finden, das am besten zu Ihnen passt. Es gibt schnell und langsam wirkende Mittel und sogar Nasenspray und Zäpfchen. Einige machen müde, andere nicht. Bei rund 30 Prozent der Anwendungen kommt der Schmerz schnell zurück. Wichtig: Nicht schon in der Auraphase, sondern erst zu Beginn der Kopfschmerzen einnehmen!

!

Nehmen Sie Triptane nicht schon in der Auraphase, sondern erst zu Beginn der Kopfschmerzen ein.

Chemische Dauerflut im Gehirn
Schmerzmittel sollten immer in Absprache mit dem Hausarzt eingenommen werden, da sie im Übermaß Migräne-Attacken häufen und verschlimmern können. Experten sprechen auch von einem „durch Medikamente hervorgerufenen Kopfschmerz". In diesen Teufelskreis können Patienten geraten, wenn sie an mehr als zehn Tagen pro Monat bzw. regelmäßig an bis zu drei Tagen pro Woche Schmerzmittel einnehmen.
Für alle Kopfschmerzmittel gilt die 10-3-3-Regel: Die Präparate höchstens an zehn Tagen pro Monat und nicht mehr als an drei aufeinanderfolgenden Monaten einnehmen. Falls kein Arzt die Einnahme kontrolliert, sollten Kopfschmerztabletten höchstens an drei Tagen in Folge geschluckt werden.

Nehmen Sie Schmerzmittel höchstens an zehn Tagen pro Monat ein.

Marion Jetter

111 Rezepte gegen Migräne

Auslöser kennen- Schmerzen lindern

144 pages, pb
publication 2019

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com