



# LEBEN MIT MIGRÄNE

Ratgeber für Patienten & Angehörige



# INHALTSVERZEICHNIS

## **MIGRÄNE**

Migräne – was ist das?.....	5
Mehr als nur Kopfschmerz .....	6
Migräne-Trigger.....	8
Besser leben mit Migräne .....	9

## **LEBEN MIT MIGRÄNE**

Ernährung und Migräne .....	10
Mögliche Auslöser erkennen .....	12
Magnesiumreich essen .....	15
Stress und Migräne .....	16
Stress findet im Kopf statt .....	18
Entspannungstechniken .....	20
Sport und Migräne .....	22

## **KOPF KLAR-Service**

KOPF KLAR – unser Service für Sie .....	24
Literaturverzeichnis .....	27

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eine Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz. Oft beeinträchtigen die Attacken den ganzen Alltag und somit die Lebensqualität. Eine bewusste Lebensweise kann dazu beitragen, Frequenz und Intensität der Migräneattacken zu verringern.

Grundlegend für eine erfolgreiche Migränetherapie ist eine ganzheitliche Behandlung. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, welche möglichen Trigger Migräne auslösen können und wie man dem vorbeugen kann, welchen Einfluss Ernährung und Stress haben können und welche Entspannungstechniken und Sportarten helfen können, die Anfälle zu verringern.

Wir möchten Sie in allen Lebenslagen unterstützen, damit Sie mehr schöne Momente im Leben mit einem klaren Kopf genießen können.

Ihr **KOPF KLAR-Service**team



# MIGRÄNE – WAS IST DAS?

Migräne ist die dritthäufigste Erkrankung der Welt. Schätzungen zufolge sind insgesamt etwa eine Milliarde Menschen betroffen, einige nur ein paarmal im Jahr, andere mehrmals im Monat und manche beinahe täglich.

- Oft beginnen die schmerzhaften Migräneattacken bereits während der Pubertät, wobei Jungen und Mädchen etwa gleich häufig unter Migräne leiden.
- Die höchste Wahrscheinlichkeit, an Migräne zu erkranken, besteht zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr. Dabei sind Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen als Männer.

Rund zwei Drittel aller Betroffenen haben Angehörige, die ebenfalls unter Migräne leiden. Das spricht dafür, dass auch die genetische Veranlagung bei der Erkrankung eine Rolle spielt. Die entsprechende Veranlagung führt dazu, dass individuell spezifische Situationen oder Trigger-Faktoren eine Attacke auslösen können.

Das prominenteste Symptom einer Migräne ist der Kopfschmerz: stark, pulsierend, pochend, insbesondere im Bereich von Augen, Stirn und Schläfen – häufig auch nur einseitig. Dies zeigt, dass Migräne mehr als nur Kopfschmerz ist.

# MEHR ALS NUR KOPFSCHMERZ

Migräne ist ein komplexes gehirnbezogenes Ereignis, das sich über Stunden oder Tage entwickelt. Die schmerzhaften Attacken können sich bei körperlicher Aktivität verstärken und werden nicht selten von weiteren Beschwerden begleitet, z. B. von Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geräuschempfindlichkeit. Unbehandelt dauern Migräneattacken typischerweise zwischen vier und 72 Stunden.



Ist eine Migräneattacke da, lassen sich Arbeit, Sport und Familienalltag nur noch eingeschränkt bewältigen. Migräne beeinträchtigt dadurch die persönliche Lebensqualität in großem Maße und jedes Mal aufs Neue.

## **Prophylaktische Strategien für mehr Lebensqualität**

Es ist daher für Betroffene sehr wichtig, sich prophylaktische Strategien anzueignen. Das Ziel ist es, den Schweregrad der Migräneattacken möglichst gering zu halten oder ihre Auslösung ganz zu vermeiden.



# MIGRÄNE-TRIGGER

Grundlegend für eine gelungene Prävention ist es, die eigenen Migräneauslöser zu kennen und zu vermeiden. Um diesen Triggern auf die Spur zu kommen, kann es helfen, ein Migränetagebuch zu führen.

## Häufige Trigger-Faktoren sind:

- Alltagssituationen wie Überlastung oder Stress
- Konsum von Alkohol, Koffein oder Nikotin
- Wetterveränderungen
- Abweichungen im Schlaf-wach-Rhythmus
- angestregtes Lesen oder Fernsehen
- äußere Einflüsse wie grelles/flackerndes Licht, Lärm oder Gerüche
- hormonelle Schwankungen
- Flüssigkeitsmangel
- histamin- oder tyraminreiche Speisen (lang Gelagertes wie Käse, Schinken, Dauerwurst oder Sauerkraut)





## BESSER LEBEN MIT MIGRÄNE

Kleine Veränderungen im Alltag können bereits dazu beitragen, der Migränespirale zu entkommen. Dabei gibt es unterstützende Maßnahmen, die sich zum Teil auch gegenseitig ergänzen:

- eine bewusste Ernährung
- viel Entspannung
- reichlich Bewegung

In den Alltag integriert, können diese Strategien dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern.



**Grundsätzlich gilt:**

**Die Migräne muss ganzheitlich behandelt werden.**

# ERNÄHRUNG UND MIGRÄNE

Der Alltag oder die Arbeit machen es oft nicht möglich, jeden Tag regelmäßig und nährstoffreich zu essen. Dabei kann eine bewusste und vor allem regelmäßige Ernährung dafür sorgen, dass die Migränetage im Monat weniger und die Schmerzen gemindert werden.

## Regelmäßigkeit ins Essen bringen

Forscher vermuten, dass Nervenfasern, die zu den Blutgefäßen im Kopf laufen, durch Stress aktiviert werden. Es kommt zu einer Nervenentzündung, bei der Stoffe freigesetzt werden, die die Blutgefäße erweitern und durchlässig machen. Die Folge: Blutplasma tritt aus und eine Migräneattacke beginnt. Regelmäßiges Essen sorgt dafür, dass das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt wird und die Attacken ausbleiben.

## Ohne einen Rhythmus ist das Gehirn gestresst

Wichtig ist es vor allem, jeden Morgen zu frühstücken, um eine richtige Grundlage für den Tag zu schaffen.

### Tipp:

#### Gesundes Quark-Frühstück

- 3 EL Milch,
- 3 EL Magerquark,
- 1 EL Leinöl,
- 1 Handvoll frisches Obst,  
nach Belieben
- Mandelsplitter oder Nüsse





# MÖGLICHE AUSLÖSER ERKENNEN

Eine bewusste Ernährung beinhaltet nicht nur regelmäßige, sondern auch gesunde Essgewohnheiten. Verschiedene Lebensmittel, Zusatzstoffe oder Getränke können nämlich an den Mechanismen beteiligt sein, die die Migräneanfälle auslösen.



**Ein Ernährungstagebuch hilft,  
die Trigger ausfindig zu machen.**

## **Histamin und Tyramin**

Histamin und Tyramin gehören zu den sogenannten biogenen Aminen und spielen beim Ablauf bestimmter Körperfunktionen eine Rolle. Sind jedoch zu viele davon im Körper, können Migräneattacken die Folge sein.

Besonders in eiweißreichen Lebensmitteln, die gelagert und gereift werden, kommen diese Botenstoffe vor. Geräucherte, getrocknete oder eingesalzene Fisch- und Wurstwaren oder auch bestimmte Käsesorten sowie fermentiertes Gemüse, wie beispielsweise Sauerkraut, sollten deshalb vom Speiseplan gestrichen werden. Alkohol, wie Rotwein, Bier oder Sekt, sollte auch vermieden werden.

Zudem gibt es Nahrungsmittel, die im Körper eine histaminfreisetzende Wirkung haben. Dazu zählen: Schalentiere, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Bananen, Tomaten und Schokolade.



### **Lebensmittelzusatzstoffe**

Um Lebensmittel länger haltbar zu machen, kommen Konservierungsstoffe zum Einsatz. Auf der Zutatenliste von vielen Fertigprodukten finden sich diese als sogenannte E-Stoffe, wie beispielsweise E 210, E 242 oder E 249, wieder.

Limonaden, Margarine, gepökeltes Fleisch und Käse können diese Zusatzstoffe enthalten. Diese Stoffe stehen ebenso in Verdacht, Migräne-attacken auszulösen. Zudem sind womöglich Geschmacksverstärker (Glutamat) Migräne-Trigger.

Deshalb lohnt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste – Fertigprodukte mit diesen Zusatzstoffen sollten beim Lebensmittelkauf im Regal stehen bleiben.



# MAGNESIUMREICH ESSEN

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Magnesiummangel Migräneattacken hervorrufen kann. Auf den Speiseteller gehören deshalb magnesiumreiche Zutaten. Dazu zählen vor allem grünes Gemüse, Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Hirse und Nüsse. Magnesiumreiches Mineralwasser kann zusätzlich dazu beitragen, den Magnesiumhaushalt auszugleichen.

## Ernährungstipps

- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten setzen
- Auf regelmäßige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) achten
- Ausreichend trinken: mind. 1,5 Liter pro Tag
- Fertigprodukte meiden
- Ein Ernährungstagebuch führen, um die möglichen Migräne-Trigger herauszufinden
- Alkohol vermeiden, da dieser gefäßerweiternd wirkt und Attacken hervorrufen kann

# STRESS UND MIGRÄNE

Jeder Mensch erlebt individuelle Situationen und Lebensumstände, in denen er sich gestresst fühlt. Ob finanzielle Probleme, Stress auf der Arbeit, Zeitdruck, Konflikte mit den Liebsten, eine Prüfung oder auch Lärm – bestimmte Momente lösen bei vielen das Gefühl von Druck und Anspannung aus.

Eine Reihe von Studien belegen, dass Stress ein relevanter Auslöser von Migräne ist und zu den am häufigsten genannten Faktoren gehört. Interessant ist allerdings, dass die Migräneattacken häufig nicht in den Stressphasen auftreten, sondern wenn die stressreiche Periode zu Ende ist. Ein typisches Beispiel dafür ist die Migräne am Wochenende.

Das Beispiel Wochenende zeigt auch, dass vor allem das gleichzeitige Auftreten mehrerer Trigger die Migräne auslösen:

Eine Arbeitswoche besteht meistens aus Stress, wenig Schlaf und viel Kaffeegenuss.

## **Faustregel:**

Rhythmus in den Tagesablauf bringen, Ruhephasen einhalten, ausreichend schlafen.

Am Wochenende jedoch lässt der Stress nach, man schläft länger und trinkt weniger Kaffee. Die Folge dieser ganzen Umstellungen ist Migräne.







## STRESS FINDET IM KOPF STATT

Umso wichtiger ist es, sich einen regelmäßigen Alltag einzurichten, für genug Ruhe und Entspannung zu sorgen sowie seine ganz persönliche Entspannungsstrategie zu entwickeln.

Stress ist oft „selbst gemacht“. Man kann lernen, Stressfaktoren rechtzeitig zu identifizieren, ihnen aktiv entgegenzusteuern und somit wieder die Kontrolle über die Stresswahrnehmung zu gewinnen.

Die Schmerzphase hinter sich lassen, durchatmen und Lebensfreude verspüren – dieser Gefühlszustand stellt sich vor allem dann ein, wenn man seine persönlichen Energiequellen bewusst nutzt und aktiviert.



### Tipps für weniger Stress

- Sich in Gelassenheit üben.  
Es muss nicht immer alles perfekt sein!
- Entspannt bleiben und flexibel mit Situationen umgehen, auch wenn mal etwas nicht so läuft, wie man es sich wünscht
- Einen detaillierten Wochenplan erstellen, genug Pausen einplanen
- Einmal mehr „Nein“ sagen, gerade wenn die äußeren Umstände erdrückend sind
- Musik hören
- Auszeit vom Alltag nehmen und einfach mal nichts – wirklich nichts – tun

# ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Um Stress entgegenzusteuern, eignen sich Entspannungsübungen. Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass verschiedene Arten von Entspannungstechniken die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren. Sie gehören zu den wichtigsten nichtmedikamentösen Vorsorgemaßnahmen bei Migräne.

Die traditionelle chinesische Medizin einschließlich Akupunktur, Massage, Yoga, Biofeedback und Meditation hat einen bewiesenermaßen positiven Effekt auf Migräne.



**Entspannungstechniken sorgen für mehr Gelassenheit bei Stress und stärken langfristig die Nerven.**

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Besonders beliebt ist das Entspannungsverfahren, bei dem man durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen einen Entspannungszustand erreicht. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist leicht und schnell zu erlernen.

#### **Es gibt aber auch viele andere effektive Entspannungsmethoden:**

- Atemtherapie
- Qi-Gong
- Tai-Chi
- autogenes Training
- Yoga (Yin-Yoga)
- Meditation
- Faszientraining



# SPORT UND MIGRÄNE

Sport und Bewegung tragen entscheidend zum menschlichen Wohlbefinden bei – dies belegen zahlreiche Studien. Jede sportliche Aktivität, die Freude macht, als wohltuend empfunden wird und somit die individuelle Lebensqualität erhöht, ist zu empfehlen.

Dabei macht Sport nicht nur fit, sondern hilft auch, den Alltagsstress abzubauen und die Gedanken frei zu bekommen. Wichtig ist dabei ein gesundes Maß: Die sportliche Betätigung darf niemals zur körperlichen Überlastung führen.

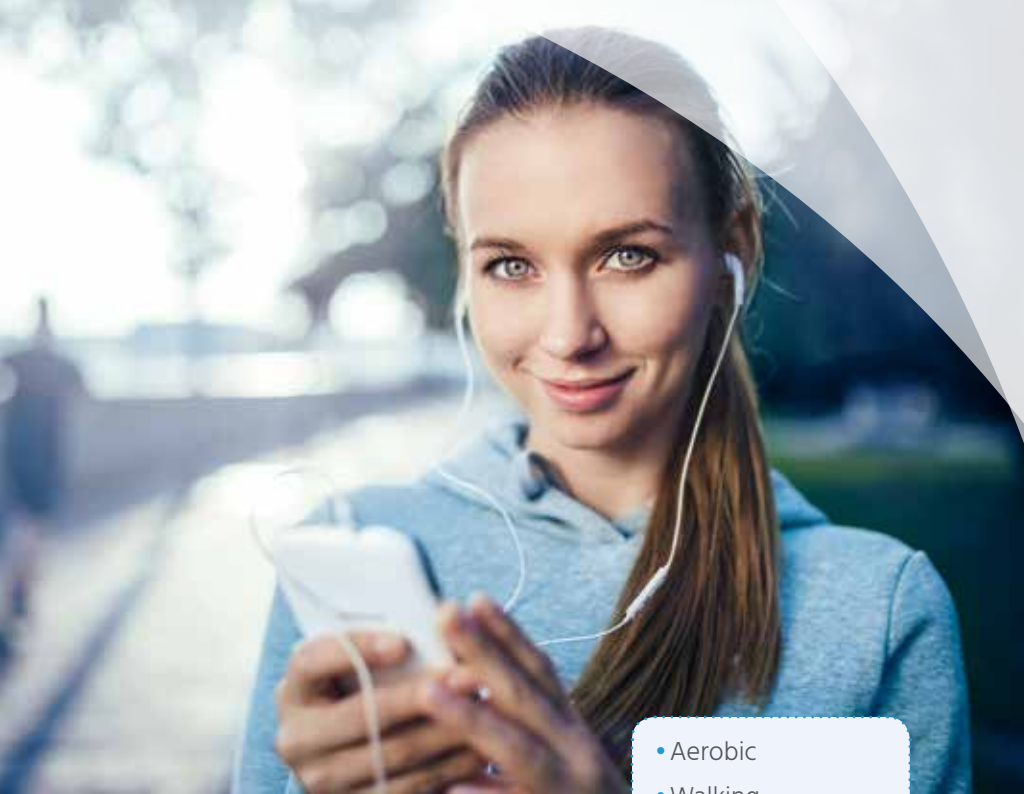
**!** **Wichtig:** die eigenen Grenzen erkennen und respektieren.



## Den Kopf freilaufen

Leichter Ausdauersport macht nicht nur den Kopf frei und entspannt den Geist, sondern kann auch Migränebeschwerden lindern. Bewegung kann eine wesentliche Rolle für die Frequenz und Intensität der Migräne spielen. Das liegt daran, dass bestimmte Botenstoffe und Peptide sowie die Glückshormone Serotonin und Endorphin freigesetzt werden. Regelmäßiger Ausdauersport macht das Gehirn stärker und resilienter gegen Migräne.

Extremsport und Krafttraining sollten dagegen vermieden werden. Die stundenlange Fettverbrennung in den Muskeln kann zu Unterzuckerung und zum Energiedefizit im Gehirn führen, was oft ein Auslöser von Migräneattacken ist.



### Welche Sportarten sind bei Migräne geeignet?

Die Bandbreite der sportlichen Ausdaueraktivitäten ist groß. Was am besten zu einem passt, das bleibt jedem selbst überlassen. Da hilft einfach ausprobieren.

- Aerobic
- Walking
- Fahrradfahren
- Laufen
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Langlauf

Jede Art von Bewegung kann sich positiv aufs Wohlbefinden auswirken. So zählt man zu den „gesundheitsfördernden“ Arten von Bewegung auch in den Tagesablauf integrierte kurze Aktivitäten wie Haushaltstätigkeiten, Treppensteigen, Gehen oder Radfahren.

# KOPF KLAR – UNSER SERVICE FÜR SIE

Mit unserem Angebot möchten wir Migränepatienten sowohl bei ihrer Therapie als auch in ihrem täglichen Leben mit der Erkrankung unterstützen.

Dazu haben wir Informationsmaterialien entwickelt und bieten vielfältige Services in verschiedenen Medien an. Das Ziel unseres Patientenservice ist es, Betroffene mit kompaktem Know-how zu unterstützen und ihnen mit praktischen Angeboten zu helfen, neue Wege für sich zu finden.

Das KOPF KLAR-Programm bietet Ihnen unter [www.kopf-klar.at](http://www.kopf-klar.at) neben umfangreichen Informationen zur Migräne und zur Migräneprophylaxe auch viele andere Hilfen, um Ihnen das Leben mit dieser chronischen Krankheit zu erleichtern.

Sie können sich zum Beispiel mit unseren kleinen Schulungsmodulen im eCoaching intensiv mit Ihrer Haltung zur Krankheit und Ihren ganz persönlichen Möglichkeiten, an dem Krankheitserleben etwas zu ändern, beschäftigen.

Es stehen Ihnen verschiedene Videos zur Verfügung, mit denen Sie Entspannungstechniken erlernen können. Oder Sie nutzen die Audio-datei mit einer der geführten Entspannungsübungen.



**Einfach unter [www.kopf-klar.at](http://www.kopf-klar.at) registrieren und das Serviceangebot in vollem Umfang nutzen.**



Sollten Sie eine Schulung für die Injektionstechnik benötigen, fragen Sie bitte das Personal Ihrer Praxis. Falls das Praxispersonal keine Schulung anbietet, steht Ihnen nach Registrierung auf der Website aber auch ein Anleitungsvideo zur Verfügung.



Für ein individuelles Live-Videotraining kontaktieren Sie bitte das KOPF KLAR-Serviceteam unter 0800 201026.

Um Sie optimal betreuen zu können, entwickeln wir unser Angebot stetig weiter und freuen uns über Anregungen und Erfahrungen.

Dürfen wir auch Sie eine Weile begleiten?

Wir sind gerne für Sie da.

Ihr **KOPF KLAR-Serviceteam:**

Telefon: 0800 201026 (gebührenfrei)

E-Mail: [info@kopf-klar.at](mailto:info@kopf-klar.at)

Internet: [www.kopf-klar.at](http://www.kopf-klar.at)

# KOPF KLAR



## Service mit Köpfchen für Patienten mit Migräne



KOPF KLAR-Servicematerialien



eCoaching



Beratung am Telefon



KOPF KLAR-App



KOPF KLAR-Alexa®-Skill



Individuelles Injektionstraining

Registrieren Sie sich gleich auf [www.kopf-klar.at](http://www.kopf-klar.at)

# LITERATURVERZEICHNIS

**De Marchis, M. L., et al. (2018):** Genetic bases of the nutritional approach to migraine. In: Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 1:13. DOI: 10.1080/10408398.2018.1450215. Online unter: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29517920>>

**Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (2016):** Migräne. Online unter: <[http://www.dmgk.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online\\_broschuere\\_migraene.html](http://www.dmgk.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online_broschuere_migraene.html)>

**Diener, H.-C., et al. (2018):** Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne. S1-Leitlinie. 2018. In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online unter: <[http://www.dmgk.de/files/dmgk.de/Empfehlungen/030057\\_LL\\_Migra%CC%88ne\\_2018.pdf](http://www.dmgk.de/files/dmgk.de/Empfehlungen/030057_LL_Migra%CC%88ne_2018.pdf)>

**Gundlach, K. (2018):** Therapie bei Migräne. Die Ernährungs-Docs. Hamburg, Deutschland: NDR. Online unter: <<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/migraenetherapie100.pdf>>

**Hajjarzadeh, S., et al. (2018):** The association of dietary patterns with migraine attack frequency in migrainous women. In: Nutritional Neuroscience. 1:7. DOI: 10.1080/1028415X.2018.1550890.

**Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) (2018):** The International Classification of Headache Disorders. 3rd edition. Online unter: <[http://www.ihs-headache.org/binary\\_data/3245\\_ichd-3-cephalalgia-2018-issue-1.pdf](http://www.ihs-headache.org/binary_data/3245_ichd-3-cephalalgia-2018-issue-1.pdf)>

**Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz (2018):** Histamin-Intoleranz (Unverträglichkeit von Histamin und anderen biogenen Aminen). Online unter: <<https://www.gastropraxis-mainz.de/wAssets/docs/Histamin-Intoleranz.pdf>>

**Kaufmann, D., Brennan, K. C. (2018):** The Effects of Chronic Stress on Migraine Relevant Phenotypes in Mae Mice. In: Frontiers in Cellular Neuroscience. 12:294. DOI: 10.3389/fncel.2018.00294.

**Kropp, P., et al. (2017):** An update on behavioral treatments in migraine – current knowledge and future options. In: Expert Review of Neurotherapeutics. 17:11. DOI: 10.1080/14737175.2017.1377611.

**Lemmens, J., et al. (2019):** The effect of aerobic exercise on the number of migraine days, duration and pain intensity in migraine: a systematic literature review and meta-analysis. In: The Journal of Headache and Pain. 20:16. DOI: 10.1186/s10194-019-0961-8.

**Millstine, D., et al. (2017):** Complementary and integrative medicine in the management of headache. In: BMJ. 16:357. DOI: 10.1136/bmj.j1805.

**Rosenberg, L., et al. (2018):** Health Behaviors in Episodic Migraine: Why Behavior Change Matters. In: Current pain and headache reports. 22:65. DOI: 10.3389/fncel.2018.00294.

**Seefeldt, F. (2010):** Kopfschmerzen und Migräne ganzheitlich selbst behandeln. Leitfaden Chinesische Eigentherapie. 1. Aufl. Darmstadt: Schirner Verlag.

**Steiner, T. J., et al. (2016):** GBD 2015: migraine is the third cause of disability in under 50s. In: The Journal of Headache and Pain. 17:104. DOI: 10.1186/s10194-016-0699-5.

**Von Luckner, A., Riederer, F. (2018):** Magnesium in Migraine Prophylaxis – Is There an Evidence-based Rationale? A Systematic Review. In: Headache: The Journal of Head and Face Pain. 58: 199-209. DOI: 10.1111/head.13217.

**Wiesigel, J. (2012):** Bei Kopfschmerzen gibt's jetzt Musik auf die Ohren. In: Die Welt online. Online unter: <<https://www.welt.de/gesundheit/article13824714/Bei-Kopfschmerzen-gibt-s-jetzt-Musik-auf-die-Ohren.html>> (abgerufen am: 26.03.2019).

## Haben Sie weitere Fragen?

Ihr **KOPF KLAR-Serviceteam** ist gerne für Sie da:

Telefon: 0800 201026 (gebührenfrei)

E-Mail: [info@kopf-klar.at](mailto:info@kopf-klar.at)

Internet: [www.kopf-klar.at](http://www.kopf-klar.at)

SAP 315 313 - xxxxxxxx