

Therapie bei Migräne

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Rhythmus in den Tagesablauf bringen**, Ruhephasen einhalten, ausreichend schlafen.
- ✓ In Ruhe essen, **3 Mahlzeiten pro Tag (Regelmäßigkeit beachten), davon eine warm**. Spätestens 2,5 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit einnehmen.
- ✓ Den Umgang mit elektronischen Medien (Handy, TV und Co.) begrenzen.
- ✓ Für **Belüftung bzw. Frischluft** sorgen.
- ✓ Körperliche Überbeanspruchung vermeiden, **für Erholung sorgen**.
- ✓ **Ausreichend trinken**: mind. 1,5 Liter pro Tag. Zur Erinnerung evtl. **Trink-App** installieren.
- ✓ **Fertigprodukte meiden** und Produkte ohne Konservierungsstoffe (Pökelsalz, Tartazin, Benzoessäure) und ohne Geschmacksverstärker (Glutamat) bevorzugen.
- ✓ **Histamine** stehen im Verdacht, als „Trigger“ für Migräne-Attacken zu wirken. Sie sind enthalten in Tomaten, Zitrusfrüchten, Schokolade, Rotwein u. a., insbesondere auch in vielen länger gereiften oder gelagerten Produkten (Konserven, Wurstwaren, Käse).
- ✓ Ein **Migräne-Tagebuch** ist oft hilfreich, um die Trigger herauszufinden. Notieren Sie alle Genussmittel, Stressfaktoren und Schmerzereignisse über mind. 4 Wochen.
- ✓ Bei beginnendem Kopfschmerz können ein **Fußbad** mit Senfmehl oder **Bittermittel** wie Absinthium oder Gentiana lutea helfen.
- ✓ Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen, Triptane u. a.) **max. 10 x pro Monat** einnehmen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Sauerteigbrot, hefefreie Backwaren, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Weizen- und Milchbrötchen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime; Hartweizennudeln, geschälter Reis
Brotaufstriche, Süßes, Snacks und Knabberkram	<u>Wenig!</u> Konfitüre/Marmelade, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn	Nougat(-creme), Erdnusscreme, Schokolade, Marzipan, süße Backwaren, Eiscreme, Bonbons, Chips, Zucker und künstlicher Süßstoff (auch in Light-Produkten)
Obst (2 Portionen/Tag)	Frisches Obst: Äpfel, Aprikosen, Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Kaki, Kirschen, Johannisbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Ananas, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte, Rhabarber; <u>Ungeeignet:</u> kandiertes Trockenobst, überreifes Obst, Obstkonserven

Gemüse (3 Portionen/Tag)	Brokkoli, Chicorée, Gurke, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Kohlsorten, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln, Zucchini	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Auberginen, Avocado, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Spinat, Sauerkraut, Sprossen, Tomaten, Pilze; Gewürzgurken/milchsauer eingelegte Gemüse, Konserven
Nüsse und Samen	Chiasamen, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Erdnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Walnüsse
Fette und Öle	Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Leinöl*), Kokosfett	
Getränke (ca. 1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, Kräutertees, Ingwer-Tee <u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> frische, verdünnte, nicht zitrusshaltige Obstsäfte, Gemüsesäfte ohne Tomaten (außer Sauerkraut); Reis-, Hafer-, Kokosdrink	Sojamilch, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate-Tee, Brennnesseltee, Kaffee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten, Milchmixgetränke (s. u.), milchsauer vergorene Säfte, Softdrinks, Alkohol (insb. Weißbier und Rotwein)
Fisch und Meeresfrüchte	Frisch gefangene oder tiefgefrorene Süß- und Salzwasserfische	Fischkonserven, Trockenfisch, Räucherfisch, Sardellen, Kaviar, marinierter Hering, Salzhering; Muscheln und Schalentiere
Wurstwaren und Fleisch	Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel (mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme)	Gepökelte Fleischwaren (etwa Speck, Putenbrustaufschnitt, Lachsschinken, Kassler), Leber, Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst), roher Schinken; mariniertes, getrocknetes Fleisch
Feinkost, Gewürze, Fertiggerichte	Apfelessig	Algengerzeugnisse, Brühe auf Hefebasis, Fleisch-/Hefeextrakte, Glutamat, Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Weinessig, Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße, Sojasahne), eingelegte/konservierte Lebensmittel, Fertiggerichte
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eigelb (ganze Eier: max. 4/Woche); Milch, Buttermilch, Sahne, Speisequark, Naturjoghurt, Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, junger Gouda, Butterkäse	Zu viel Eiweiß; Tyraminhaltige Käsesorten (länger gereifte) wie etwa Bergkäse, Brie, Camembert, Chester, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Gruyère, Parmesan, Roquefort, Tilsiter, Schmelzkäse, Schimmelkäse wie Gorgonzola, Harzer; Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.