

## Therapie bei Migräne oder chronischen Kopfschmerzen

Erstsendung: Montag, 18.01.2021, 21:00 Uhr

Welche Faktoren die Kopfschmerzen auslösen, ist bei Betroffenen sehr verschieden. Ein **Schmerz- und Ernährungstagebuch** (Uhrzeit, Essen, Getränk, Besonderheiten/Beschwerden) zu führen ist deshalb äußerst hilfreich, um die individuellen Trigger herauszufinden. Notieren Sie alle Genussmittel, Stressfaktoren und Schmerzereignisse über mindestens 4 Wochen.

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Rhythmus** in den Tagesablauf bringen, Ruhephasen einhalten, dauernde körperliche Überbeanspruchung vermeiden und ausreichend schlafen.
- ✓ **In Ruhe essen**, drei Mahlzeiten pro Tag (Regelmäßigkeit beachten), davon eine warm. Spätestens 2,5 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit einnehmen.
- ✓ **Ausreichend trinken**: mindestens 1,5 Liter pro Tag. Trinkmenge bereit halten und ggf. Handy/Wecker mit **Trinkerinnerung** stellen.
- ✓ **Fertigprodukte meiden** und unbedingt Produkte ohne Konservierungsstoffe (Pökelsalz, Tartazin, Benzoessäure) und ohne Geschmacksverstärker (Glutamat) bevorzugen.
- ✓ **Vorsicht bei Histaminen**. Sie stehen im Verdacht, als „Trigger“ für Kopfschmerz-Attacken zu wirken. Histamine sind enthalten in Tomaten, Erdbeeren, Zitrusfrüchten, Schokolade, Rotwein u. a., insbesondere auch in vielen länger gereiften oder gelagerten Produkten (Konserven, Wurstwaren, Käse).
- ✓ Für Belüftung bzw. genügend **Frischluft** sorgen.
- ✓ Den Umgang mit elektronischen Medien (Handy, TV und Co.) möglichst begrenzen.
- ✓ Bei beginnendem Kopfschmerz können ein **Fußbad** mit Senfmehl oder **Bittermittel** wie Absinthium oder Gentiana lutea helfen.
- ✓ **Schmerzmittelkonsum begrenzen** (Paracetamol, Ibuprofen, Triptane u. a., max. 10x/Monat).

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Sauerteigbrot, hefefreie Backwaren, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Weizen- und Milchbrötchen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime; Hartweizennudeln, geschälter Reis
<b>Brotaufstriche, Süßes, Snacks und Knabberkram</b>	<i>Wenig!!</i> <i>Konfitüre/Marmelade, Fruchtgummi, Popcorn</i>	Nougat(-creme), Erdnusscreme, Schokolade, Marzipan, süße Backwaren, Eiscreme, Bonbons, Chips und Knabbergebäck; Zucker/künstlicher Süßstoff (auch in Light-Produkten)

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	Frisches Obst: Äpfel, Aprikosen, Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Kaki, Kirschen, Johannisbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen	Nach individueller Verträglichkeit: Ananas, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte, Rhabarber; <u>Ungeeignet:</u> kandiertes Trockenobst, überreifes Obst, Obstkonserven
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Brokkoli, Chicorée, Gurke, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Kohlsorten, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln, Zucchini	Nach individueller Verträglichkeit: Auberginen, Avocado, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Spinat, Sauerkraut, Sprossen, Tomaten, Pilze; Gewürzgurken/milchsauer eingelegte Gemüse, Konserven
<b>Nüsse und Samen</b>	Chiasamen, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne	Nach individueller Verträglichkeit: Erdnüsse, Pistazien, Walnüsse
<b>Fette und Öle</b>	Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Leinöl*), Kokosfett	Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, Kräutertees, Ingwer-Tee <u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> frische, 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)
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Frisch gefangene oder tiefgefrorene Süß- und Salzwasserfische	Fischkonserven, Trockenfisch, Räucherfisch, Sardellen, Kaviar, marinierter Hering, Salzhering; Muscheln und Schalentiere
<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	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
<b>Feinkost, Gewürze, Fertiggerichte</b>	Apfelessig	Algengerzeugnisse, Brühe auf Hefebasis, Fleisch-/Hefeextrakte, Glutamat, Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Weinessig, Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße, Sojasahne, eingelegte/konservierte Lebensmittel, Fertiggerichte)

## Therapie bei Migräne oder chronischen Kopfschmerzen

Erstsendung: Montag, 18.01.2021, 21:00 Uhr

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	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 dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.