



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## Migräne

Von 7best7 ärztlich geprüfte Empfehlungen zu diesem Thema:

Von Migräne sind etwa 8 % (Männer)-12 % (Frauen) der Bevölkerung betroffen, zum Großteil Frauen.

Migräne ist ein nicht nur ein Frauenthema. Sie wird ursächlich durch genetische Faktoren, die hormonelle Situation und andere Faktoren veranlagt und durch persönliche Triggerfaktoren ausgelöst.

Häufig sind bei chronischer Migräne auch die sogenannten Mitochondrien, die Energiekraftwerke der Zellen in Mitleidenschaft gezogen. Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Der Ausgleich von nachgewiesenen Mangelsituationen (Vitamin B2, Coenzym Q10, Magnesium, Vitamin D) kann neben einer leitliniengerechten Behandlung zu einer Verminderung der Häufigkeit der Migräneanfälle und zu einer Verminderung der Krankheitsausprägung führen.

- 1 Naturheilkundliche Tipps
- 2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
- 3 Nahrungsergänzungsmittel
- 4 Ursächliche Laborchecks
- 5 Schulmedizinische Leitlinien und Alternativdiagnosen
- 6 Vorbeugung vor Migräne
- 7 Symptomatik/ Ursachen
- 8 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

1 Naturheilkundliche Tipps  
(ausführlicher in unserem kostenfreien Therapieplan)

### Darmsanierung bei Migräne

Wenn die Darmflora deutlicher gestört ist mit Überwiegen der sogenannten Fäulnis Flora, erhöhten Clostridien-Zahlen und einer verminderten Schutz Flora sowie einer erhöhten Durchlässigkeit für kleine Partikel, muss eine Darmsanierung erfolgen, da diese Störung zusätzlich mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit verbunden ist.

Entsprechende Stuluntersuchungen können dann zur Feststellung der fehlenden oder der evtl. vorhandenen krankheitserzeugenden Bakterien durchgeführt werden.

### **Säure-Basen-Haushalt (Übersäuerung)**

Wenn sich im Säure-Basen-Protokoll eine mäßige bis starke Übersäuerung ergibt, ist die basisch betonte Ernährung für die Normalisierung der Verdauungsfunktionen eine grundlegende Voraussetzung für die Verbesserung einer Migräne.

In Bezug auf die Übersäuerung sollte dann eine Umstellung auf basenfördernde Ernährungs-Verhaltensgewohnheiten z.B. mit einem kleinen E-Book eintrainiert werden. Die Übersäuerung geht meist schon im Lauf der ersten Wochen deutlich zurück und unterstützt die Darmsanierung und das Wohlbefinden zusätzlich.

### **Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz) bei Migräne**

Wenn das Enzym „Diaminoxidase oder DAO) zum Abbau des Migräne- und Entzündungs-fördernden und blähungsfördernden Histamins vermindert ist, liegt eine sogenannte Histamin Unverträglichkeit vor. Die Vitamin- und Mineralbausteine des Histamin abbauenden Enzyms DAO sollten dann evtl. auch labor diagnostisch geprüft werden.

Vorübergehend muss für den Zeitraum von mindestens 3 Monaten ein Diätplan mit histaminarmen Lebensmitteln beachtet werden, kombiniert mit einer zusätzlichen Ergänzung mit den Vitamin- und Mineralbausteinen dieses Enzyms.

### **Nahrungsmittelunverträglichkeiten vom verzögerten Typ als Auslöser für Migräne**

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten vom IgG Gesamt-Typ sind vor allem Milchprodukte, Eiprodukte, Weizen und einige Nussarten betroffen. Diese können gezielt für ca. 6 Wochen aus dem eigenen Speiseplan gestrichen werden, bevor man dann zur Überprüfung gezielte Provokationstests mit den in der Blutprobe gefundenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchführt. Meist bleiben dann nur noch 3-4 Lebensmittel übrig, die zumindest für einige Monate vermieden werden müssen.

### **Stressreduktion**

Ergeben sich im Stresstest Hinweise auf chronischen Stress mit deutlichen Erschöpfungszeichen, sollte bei entsprechenden Migräne-Beschwerden ein zusätzlicher Test auf die sogenannte Silent Inflammation (unterschwellige Entzündungsreaktionen) durchgeführt werden.

### **evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln**

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

### **Mitochondrien sind die Energiekraftwerke der Zellen.**

Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und bei chronischer Migräne häufig beeinträchtigt.

Deshalb sind gesunde Mitochondrien unabdingbar für allgemeine Gesundheit, Wohlfühl und Energie und führen evtl. zu einer Verbesserung der Migränesymptomatik.

### **Mitochondrien können sich erholen mittels:**

- Ernährungsumstellung auf basische Ernährungsweise sowie Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Mikronährstofftherapie
- medikamentöse Entgiftung des Körpers bei Schwermetallbelastung
- pro- und präbiotischer Darmsanierung, vor allem bei Darmbeschwerden und Infekten
- Änderung des Lebensstils mit ausreichend Schlaf, regelmäßiger Entspannung und moderatem Ausdauersport

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Dosierungshinweise gerne per E-Mail-Anfrage innerhalb 24 Stunden:

## **Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe zur Unterstützung bei migränebedingten Beschwerden**

Grundsätzlich werden bei einer Erkrankung natürlicherweise vermehrt Nährstoffe wie z.B. alle Vitamine, Mineralien oder sogenannte zellschützende Antioxidantien verbraucht, da diese für das entzündlich betroffene Nerven- und Gefäßsystem zwingend notwendig sind.

Der an Migräne erkrankte Kopf versucht mit einem Migräne-Anfall den Menschen zur Ruhe zu zwingen. Wichtig ist daher immer die Überlegung, ob vermehrte Ruhe oder Entspannung nicht zwingend notwendig für die aktuelle Situation ist, in der sich der Mensch gerade befindet.

Bei einzelnen bei Migräne wichtigen Nährstoffen wie z.B. dem Mineralstoff Magnesium oder dem Vitamin D bzw. dem Vitamin B2 kommt es aufgrund unserer Lebensweise oder geringer Nährstoffdichte im Boden (wenig Sonne, wenig magnesiumhaltige Lebensmittel, Mineralstoff verbrauchende Allergien) häufig zu besonders hohen Mängeln.

Ein entsprechender Ausgleich auch nur einzelner Nährstoffe kann deshalb manchmal bereits zu guten Erfolgen führen, meist aber etwas schlechter als in Kombination mit Multi-Nährstoffmitteln.

### **Der Einsatz von Mikronährstoffen bei Migräne**

**Vitamin B2 (Riboflavin)** in hoher Dosierung (100–400 mg) kann die Häufigkeit der Migräneanfälle fast um die Hälfte reduzieren.

Da fast drei Viertel der Migränepatienten einen erniedrigten **Coenzym Q10**-Spiegel aufweisen, kann eine erhöhte Zufuhr mit geeigneten Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zu einer Verminderung der Häufigkeit der Migräneanfälle und zu einer Verminderung der Krankheitsausprägung führen.

Auch eine vermehrte **Magnesiumaufnahme** mit geeigneten Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln kann Migränesymptome deutlich vermindern.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass in einer weiteren Studie die Kombinationsgabe der drei oben genannten Nahrungsergänzungsmittel zu einer deutlichen Verminderung der Häufigkeit der Migräneanfälle und zu einer Verminderung der Krankheitsausprägung führte.

Inzwischen gibt es Magnesiumpräparate, die auch bei schmerzbedingter Übersäuerung des Körpers gut aufgenommen werden.

Infusionen mit **Magnesium** bei akuten Migräneattacken zeigten in einer Studie bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Symptome.

### **Omega-3-Fettsäuren**

(v.a. in Hering und Lachs) hemmen die körpereigene Bildung von entzündlich-rheumatischen Stoffen. Wichtige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl.

Ein hoher Obst- und Gemüse- sowie ein geringer Fleisch-, Zucker-, Fettkonsum führt zu einem guten Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, der sich auf die Gefäße und Nerven im Körper entzündungshemmend auswirkt.

Die Enzyme **Bromelain** (Ananas), **Papain** (Papaya), **Rutin** (Fenchel, schwarze Johannisbeere, Petersilie) wirken entzündungshemmend und abschwellend.

**Curcumin (E 100)** aus der Kurkuma-Pflanze hergestellt, ist in entsprechend gelbgefärbten Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf sowie im Currypulver enthalten. Curcumin ist nachweislich stark entzündungshemmend.

Migräne scheint wie oben angedeutet auch mit dem in der Bevölkerung weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel zusammenzuhängen.

**Stress**, Entzündungen und Schlafmangel fördern die Freisetzung von **freien Radikalen**, die u.a. die Gefäß- und Nervenzellen schädigen können.

**Vitamin C** und **Vitamin E** sowie die Mineralstoffe Selen und Zink wirken gegen diese zellschädigenden sogenannten "freien Radikale" als sogenannte „Antioxidantien“.

Weitere **antioxidativ wirksame Substanzen** sind unter anderen Pflanzenstoffe wie Grüntee-Catechine und Citrus-Bioflavonoide.

Immunregulierende Bakterien wie z.B. **Probiotika** (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien) unterstützen den Aufbau des Darmimmunsystems und haben einen positiven Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper.

**Präbiotika oder präbiotische Substanzen** sind Nährstoffe für die immunrelevante Bakterienflora des Darms und auch für die Bakterien, die mit den Probiotika zugeführt werden.

Im Optimalfall beinhaltet ein Vitaminpräparat zur Unterstützung des Nerven- und Gefäßsystems daher nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe als Basisabsicherung.

Zur weiteren Beschleunigung der Stoffwechselprozesse können dann besonders wichtige und im Blut deutlich verminderte Nährstoffe zusätzlich eingenommen werden.

Hierfür ist manchmal eine Messung der individuellen Nährstoffwerte im Blut sinnvoll, um die bei Erkältungen besonders wichtigen Nährstoffmengen im Blut zu bestimmen.

Manche Vitamine (z.B. die fettlöslichen Vitamine A, E, D, K) oder auch bestimmte Mineralien (z.B. Magnesium, Kupfer, Jod, Zink) können bei Überdosierungen deutliche Nebenwirkungen verursachen. Gezielte Einnahmehinweise (z.B. in Bezug auf die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten) sowie alters- und geschlechtsspezifische Nährstoffmengen sind daher äußerst sinnvoll.

## **Nahrungsergänzungsmittel zum Ausgleich einer Übersäuerung**

**Hier erhalten Sie auf Anforderung gezielte Einnahmehinweise zum Thema Migräne**

Quellen:

Stuart, S., Griffiths, L. R. 2012. A possible role for mitochondrial dysfunction in migraine.

Mol Genet Genomics. 287(11-12):837-44.

Gasparini, C. F. et al. 2017. Genetic and biochemical changes of the serotonergic system in migraine pathobiology.

J Headache Pain. 18(1):20.

Stam, et al. 2010. Shared genetic factors in migraine and depression: evidence from a genetic isolate. *Neurology*. 74(4):288-94.

Bingel, U. 2008. Migräne und Hormone: Was ist gesichert? *Der Schmerz*. 22(Suppl 1):31-6.

Holzhammer, J., Wöber, C. 2006. Nichtalimentäre Triggerfaktoren bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp. *Der Schmerz*. 20(3):226-37.

Holzhammer, J., Wöber, C. 2006. Alimentäre Triggerfaktoren bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp. *Der Schmerz*. 20(2):151-9.

Egeberg, A. et al. 2017. Prevalence and risk of migraine in patients with rosacea: A populationbased cohort study. *J Am Acad Dermatol*. 76(3):454-8.

Boehnke, C. et al. 2004. High-dose riboflavin treatment is efficacious in migraine prophylaxis: an open study in a tertiary care centre. *Eur J Neurol*. 11(7):475-7.

Colombo, B. et al. 2014. Riboflavin and migraine: the bridge over troubled mitochondria. *Neurol Sci*. 35(Suppl 1):141-4.

Hershey, A. D. et al. 2007. Coenzyme Q10 deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent migraine. *Headache*. 47(1):73-80.

Chiu, H. Y. et al. 2016. Effects of Intravenous and Oral Magnesium on Reducing Migraine: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Pain Physician*. 19(1):E97-112.

Gaul, C. et al. 2015. Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. *J Headache Pain*. 16:516.

Mottaghi, T. et al. 2015. Effect of Vitamin D supplementation on symptoms and C-reactive protein in migraine patients. *J Res Med Sci*. 20(5):477-82.

Mauskop, A. Varughese, J. 2012. Why all migraine patients should be treated with magnesium. *J Neural Transm (Vienna)*. 119(5):575-9.

Seitenanfang

4 Ursächliche Laborchecks

Viele ursächliche Faktoren für Migräne lassen sich erfassen und mit entsprechenden Gegenmaßnahmen verbessern.

**Für weniger als 200 Euro kann man die wichtigsten Laborparameter (z.B. mittels Basischeck Vitamine) überprüfen lassen:**

Vitamin B12 und Folsäure, Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium, als sogenannte Vollblutanalyse. Homocystein, Vitamin E.

Ein Mangel an Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6 führt zu einem erhöhten Homocysteinspiegel im Blut. (verantwortlich für eine deutliche Erhöhung des Schlaganfall-, Herzinfarkt- und Alzheimer-Risikos, v.a. im

Zusammenhang mit chronischer Migräne)

Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E wehren freie Radikale ab. (z.B. wichtig bei Infektabwehr, Entzündungen)

Die wichtigsten Spurenelemente sind Zink und Selen.

### **Folgende mögliche Erkrankungen und Stoffwechselstörungen mit dem Symptom Migräne-Kopfschmerz sollten abgeklärt werden:**

-Stresshormone:

-erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:  
Stress-Profile

-Bluttest auf das Enzym Diaminoxidase zum Nachweis einer Histamin-Abbaustörung

-Stuhlprobe auf Bauchspeicheldrüsenenzyme (für die Verdauung von Eiweißen, Fetten und Zucker zuständig)

-Test auf Milchzuckerunverträglichkeit bzw. Fructoseunverträglichkeit bzw. Glucose

(bei sogenanntem Overgrowth-Syndrom) mit Hilfe eines Atemgastestes

-Abklärung des Säure-Basenhaushalt

(als Hinweis für eine Übersäuerung des Organismus aufgrund einer Darmaufnahmestörung oder einer Fehlernährung oder Stress)

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Anleitung für eine Testung bei Verdacht auf Übersäuerung zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie hier.

-Stuhlprobe zum Test der Darmflora (Hinweise auf Ernährungsfehler, Antibiotikanebenwirkungen, Stresswirkungen)

-Test auf Darmdurchlässigkeitsstörung (sogenanntes leaky gut) mittels einer Stuhlprobe

-Blutprobe auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten

### **Mitochondrien sind die Energiekraftwerke der Zellen.**

Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Deshalb sind gesunde Mitochondrien unabdingbar für allgemeine Gesundheit, Wohlfühl und Energie.

Erkrankungen der Mitochondrien sind nicht so selten, können in jedem Alter vorkommen und betreffen insbesondere Muskel- und Nervenzellen aufgrund ihres hohen Energiebedarfs.

Begleitend finden sich häufiger Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit oder eine Zuckerkrankheit.

Geeignete Laborwerte zur Bestätigung einer Erkrankung der Mitochondrien sind z.B.

**-Citrullin im Urin**

**-Nitrotyrosin im Serum**

**-Lactat:Pyruvat Ratio:** Die Blutprobe muss streng nüchtern und in Ruhe genommen werden, da Pyruvat sehr störanfällig ist.

**-Methylmalonsäure im Urin**

**-LDH-Isoenzyme** im Blut und gleichzeitige Bestimmung von **GGT, GPT und CK, Troponin**

Bei normalen Leber- und Herzwerten und bei Ausschluss einer Hämolyse, sprechen veränderte LDH-Isoenzym-Werte für eine gestörte Mitochondrienfunktion. LDH ist das Enzym, das für die Umwandlung von Pyruvat zu

Laktat verantwortlich ist.

### **Wichtige Kontrolluntersuchungen**

Eine Kontrolle der auffälligen Werte ist nach einer gewissen Zeit sinnvoll, um den Nutzen der Therapien zu kontrollieren. Viele Vitamin- und Mineralpräparate halten z.B. leider nicht das, was sie versprechen.

Da die Störung der Verdauungstätigkeit zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit für Vitamine und Mineralien führt, kann sich diese nach Verbesserung der Situation wieder stabilisieren.

Dann sind häufig vor allem in stressfreien Zeiten keine Ergänzungspräparate mehr notwendig und einer Gesundung oder einer deutlichen Verbesserung der Migräne-bedingten Beschwerden steht meist nichts mehr im Wege.

Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Alternativdiagnosen

(angelehnt an die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und die deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft)

### **Behandlung des Migräne-Anfalls**

#### **1. Bei leichten bis mittelschweren Attacken können folgende Wirkstoffe wirksam sein:**

Ibuprofen: freiverkäufliche Beispiel-Medikamente aus der Versandapotheke

Naproxen: freiverkäufliche Beispiel-Medikamente aus der Versandapotheke

Diclofenac: freiverkäufliche Beispiel-Medikamente aus der Versandapotheke

Acetylsalicylsäure: freiverkäufliche Beispiel-Medikamente aus der Versandapotheke

Metamizol:

#### **2. Falls diese Medikamente nicht ausreichend wirksam sind oder bei schweren Migräne-Anfällen, werden folgende Wirkstoffe empfohlen:**

##### **Triptane:**

Einsatz nicht möglich bei schweren gefäßbedingten Erkrankungen (z.B. nach Herzinfarkt, Schlaganfall, sogenannter „TIA“, KHK)

**Eletriptan, Rizatriptan:** schneller Wirkeintritt, beste Wirksamkeit bei Tabletten zum Schlucken

**Naratriptan, Frovatriptan:** langsamer Wirkeintritt

**Sumatriptan:** beste Wirksamkeit bei einem Migräne-Anfall mit einer vom Arzt durchgeführten

Spritzenbehandlung unter die Haut, falls Tabletten nicht ausreichend wirken oder bei frühem Erbrechen oder bei Notwendigkeit eines raschen Wirkungseintrittes.

**Zolmitriptan, Almotriptan:** mittelschneller Wirkeintritt, länger anhaltende Wirkung

### **Wichtig:**

Je früher die Triptane bei einem Migräneanfall eingenommen werden, desto besser wirken sie!

Bei sogenannten „Aura-Symptomen“ vor dem eigentlichen Migräne-Kopfschmerz wie z.B. Zucken in den Augen oder Gesichtsfeldausfällen oder Lähmungen sollten Triptane eher nicht bzw. nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden, solange die Aura anhält.

Sollten auch Triptane nicht ausreichend wirksam sein, können diese mit Medikamenten aus der ersten Gruppe der Schmerzmittel kombiniert werden. (z.B. erst eine Sumatriptan TAB zu Beginn des Anfalls, und bei nicht ausreichender Wirksamkeit nach zwei Stunden z.B. Ibuprofen)

Auf einen durch Schmerzmittel ausgelösten sogenannten „Medikamenten-Kopfschmerz“ können Kopfschmerzen hindeuten, die über 3 Monate bestehen bei einem Schmerzmittelgebrauch (z.B. nur Ibuprofen oder Diclofenac oder Naproxen oder Acetylsalicylsäure) an mehr als 15 Tagen im Monat oder mehr als 10 Tagen im Monat bei Triptanen, Mischschmerzmittel, Mutterkornalkaloiden oder opioidähnlichen Schmerzmitteln (zusätzlich starke Abhängigkeitswahrscheinlichkeit).

Opioidähnliche Schmerzmittel (z. B. Tilidin, Naloxon, usw.) sollten daher bei einer echten Migräne nicht verwendet werden.

Bei einem Migräneanfall mit einer Dauer von länger als 72 Stunden wird eine ärztliche Infusions-Behandlung mit Cortison empfohlen.

Seitenanfang

### 6 Vorbeugung vor Migräne

Patienten mit häufigen (> 3 im Monat) oder lang anhaltenden (>48-72 Stunden) die Lebensqualität deutlich beeinträchtigenden Migräneanfällen sollten gezielt medikamentös vorbeugen. Die medikamentöse Vorbeugung kann mit folgenden Wirkstoffen erfolgen: **Blutdruckmittel:** Propanolol, Metoprolol, (auch für Schwangere möglich) Flunarizin **Epilepsiemittel:** Valproinsäure (nicht bei gebärfähigen Frauen) und Topiramate (nachgewiesene Wirksamkeit) **Depressionsmittel:** Amitriptylin (auch für Schwangere möglich) **Muskellähmungsmittel:** Onabotulinumtoxin A

Falls bei dem an Migräne Erkrankten daher eine Erkrankung wie Bluthochdruck, Epilepsie oder eine Depression vorliegt, können oben genannte Medikamente mit einem Zusatznutzen eingesetzt werden. Die Verbindung von weiter unten genannten nicht medikamentösen Vorbeugemaßnahmen mit dem Einsatz eines oben genannten medikamentösen Vorbeugungsmittels ist wirksamer als der Einsatz nur einer Methode. **Weitere Vorbeugemaßnahmen:** Akupunktur Ausdauersport, regelmäßiges Training an der frischen Luft Entspannungsverfahren Stressmanagement Verhaltenstherapie Schlaf: regelmäßig und ausreichend Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen Ergänzung von mangelnden Vitaminen und Spurenelementen

Seitenanfang

### 7 Symptomatik/ Ursachen

#### **Symptome**

Typisch für Migräne ist der Halbseitenkopfschmerz mit stark hämmernden, pulsierenden Schmerzen.



Die Attacken dauern vier bis 72 Stunden an und werden von Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit und ähnlichen Erscheinungen begleitet. Es wird zwischen Migräne mit und ohne Aura unterschieden.

Als Aura bezeichnet man nervliche Symptome, die einer Migräneattacke vorangehen. Dazu zählen Augen- und andere Sinnes-Wahrnehmungsstörungen.

## **Ursachen**

Ursächlich scheinen neben **Stressbelastungen** unter anderem genetische Veränderungen mit einem **gestörten Nervenstoffwechsel** zu sein.

## **Hormonsituation löst Migräne aus**

Die weiblichen Geschlechtshormone haben einen wesentlichen Einfluss auf die Migräne-Erkrankung. Beispielsweise erleiden viele Frauen im Zusammenhang mit ihrer Regel regelmäßig Migräneanfälle aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels in dieser Zeit.

Auch um die Menopause herum können daher Migräneanfälle sehr ausgeprägt sein.

## **Individuelle Migräne-Triggerfaktoren**

Migräneattacken werden durch sogenannte Trigger ausgelöst.

Dazu zählen körperliche Umstände (z.B. Menstruation, Schlafdauer und -qualität), Umweltreize (z.B. helles Licht, Lärm, Gerüche), psychische Faktoren (Stress, Belastungen, Übermüdung) und Witterungseinflüsse (Wetterumschwung, Föhnlage).

In Bezug auf die Ernährung sind individuell übermäßiger Alkoholkonsum und Koffeinentzug bzw. mangelnde Flüssigkeitszufuhr gut belegte Auslöser.

Auch histaminhaltige Lebensmittel, wie Rotwein, Käse, Schalentiere, Zitrusfrüchte etc., sowie eine Überempfindlichkeit gegenüber Nitraten und Nitriten kann zu Migräne führen.

Auch Allergien, Unverträglichkeiten oder chronische Entzündungen werden derzeit als Ursache für die Migräne noch wissenschaftlich diskutiert.

## **Migräne kann unter anderem auf einen B-Vitamin-Mangel hinweisen.**

### **Weitere mögliche Symptome bei Vitamin-B-Mangel:**

Energie- und Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten

Vergesslichkeit, Depressive Verstimmung, Gereiztheit

Erschöpfungszustände, Schwindel, Blässe, Durchblutungsstörungen

Ohrgeräusche, Tinnitus

Hautkrankheiten, z.B. Ekzeme und Schuppenflechte

Erhöhte Infektanfälligkeit

Allergische Erkrankungen

Die Beschwerden sind bei Stress stärker

Seitenanfang

8 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

Neue Wirkstoffe versprechen gleiche Wirksamkeit ohne die nebenwirkungsbehaftete Verengung der Gefäße (z.B. Wirkstoff **Lasmiditan** oder sogenannte „**monoklonale Antikörper**“ gegen CGRP-Rezeptoren im Ganglion trigeminale, der wichtigsten Auslösestation von Migräne-Schmerzen im Gehirn).

**Der erste „monoklonale Antikörper“ gegen CGRP-Rezeptoren im Ganglion trigeminale wurde im Juli 2018 von der europäischen Aufsichtsbehörde zugelassen.**

Leider ist die unkontrollierte Zufuhr von Vitaminen ohne Kenntnis entsprechender Blutspiegel vor allem bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K nicht ungefährlich, da sich diese im Körper ansammeln und entsprechende auch lebensgefährliche Nebenwirkungen verursachen können.

Die wasserlöslichen Vitamine B und C sind dagegen auch bei höheren kurzfristigen Dosierungen meist ungefährlich, auch wenn es nicht mehr hilft, sondern nur kostet, wenn man zu viel einnimmt.

Da die Störung der Verdauungstätigkeit zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit für Vitamine und Mineralien führt, kann sich diese nach Verbesserung der Situation wieder stabilisieren.

Dann sind häufig vor allem in stressfreien Zeiten keine Ergänzungspräparate mehr notwendig und einer Gesundung oder einer deutlichen Verbesserung der Migräne-Beschwerden steht meist nichts mehr im Wege.

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206-212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325-1327  
CrossRefPubMed

Seitenanfang

---

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023