



DR. MED. CAROLINE JAGELLA

10 Tipps unserer Expertin: So reduzieren Sie Migränebeschwerden

Wenn das besonders reizempfindliche Gehirn phasenweise viel Energie benötigt, gilt es, seine Lebensbedingungen möglichst optimal zu gestalten. Wie das geht, verrät die Neurologin.

1. Bloß keine Hektik



Suchen Sie nach einer anstrengenden Phase einen ruhigen Ort – am besten im Grünen – auf, wo sie regelmäßig durchatmen und zur Ruhe kommen können.

2. Auf wechselwarm setzen



Kalte und lauwarne Fußbäder im Wechsel trainieren Ihr Gefäßsystem und können, frühzeitig angewandt, sogar eine Migräneattacke abbremsen.

3. Ein Hoch auf die Routine



Egal ob beim Essen, Zubettgehen oder Pausemachen: Migräniker profitieren von festen Tagesabläufen, um die bereits gestresste Reizverarbeitung zu entlasten.

4. Keine Angst vor Fett



Der Nährstoff ist wichtig, um den Insulin- und Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Die Menge und die Qualität machen es hier aus! Besonders zu empfehlen: Geflügelbrust mit Haut, die zudem viel Protein und wichtige Stoffe zur Unterstützung des Immunsystems liefert.

5. Multitasking vermeiden



Unser Gehirn ist für die gleichzeitige Bewältigung mehrerer Tätigkeiten nicht gemacht. Die Überforderung kann Kopfschmerzen begünstigen.

6. Gewürzmischungen und Saucen selbst zubereiten



BBQ-Aromen, Grillsaucen und Co enthalten oft viele Süßungsmittel, die den Blutzucker Achterbahn fahren lassen. Wer sie selbst mixt, weiß, was drin ist, und lässt die industrielle Süße einfach weg.

7. Achtsam sein



Einige Minuten bewusst atmen, dem Essen die volle Aufmerksamkeit schenken oder sich beim Zähneputzen auf jeden Zahn konzentrieren: Das hilft, im Hier und Jetzt zu sein sowie innerlich ruhiger zu werden.

8. Schmerzfremde Zeiten ausnutzen



Wer in den beschwerdefreien Phasen versucht, alles nachzuarbeiten, steuert meist direkt auf die nächste Attacke zu. Besser: genießen und etwas für die Seele tun.

9. Nein zu Fertigkost



Ob Tütensuppe oder Fast Food: Viele der hoch verarbeiteten Lebensmittel stecken voller Geschmacksverstärker wie Mononatriumglutamat, die Migräne auslösen können. Selbst mit frischen Zutaten gekocht gewinnt!

10. Experte werden



Informieren Sie sich und beobachten Sie Ihre Symptome sowie mögliche individuelle Auslöser. Ein Schmerztagebuch kann helfen, sich und seine Erkrankung besser zu verstehen.