

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-kopfschmerzen-und-migraene/print.html>

# Was hilft bei Kopfschmerzen und Migräne

## Oft sind es Nahrungsmittel, die die Migräne auslösen

Migräne wird durch abnormale Verengung und Erweiterung der empfindlichen Blutgefäße im Kopf verursacht. Ein Auslöser lässt zunächst die Blutgefäße enger werden, was zum Krankheitsbild der Migräne führt (normalerweise eine Veränderung der optischen Wahrnehmung oder funkelnde Lichter, die im Gesichtsfeld erscheinen).

Anschließend dehnen sich die Blutgefäße wieder aus, was Kopfschmerz, Übelkeit und Licht- bzw. Lärmempfindlichkeit nach sich zieht. Migräne kann aber auch ohne erkennbare Aura auftreten. Der Schmerz ist in der Regel pulsierend und auf eine Seite des Kopfes beschränkt. Viele verschiedene Faktoren können Migräne auslösen: Stress, Krankheit, Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt, oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten können eine Rolle spielen.

## Ernährungsempfehlungen bei Kopfschmerzen und Migräne

Oft sind es Nahrungsmittel, die die Migräne auslösen. Die Lebensmittelbestandteile, die am häufigsten Migräne verursachen, sind in der Tabelle aufgeführt. Nebst diesen Substanzen können auch chronischer Alkoholkonsum bzw. akutes übermäßiges Trinken, oder der künstliche Süßstoff Aspartam Migräne auslösen. Menschen, die unter Migräne leiden, sollten versuchen, nach möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu fahnden - durch eine Eliminationsdiät kann das verantwortliche Nahrungsmittel ermittelt werden. Niedriger Blutzucker (Hypoglykämie) kann ebenfalls Migräne auslösen. Eine Ernährung, die reichlich komplexe Kohlenhydrate liefert, kann den Blutzucker stabilisieren und die Chance vermindern, dass es zu einer Migräne kommt.

## Substanzen, die häufig Migräne auslösen:

- Vasoaktive Amine sind Substanzen, die die Blutgefäße erweitern (Tyramin und Phenyläthylamin sind die am weitesten verbreiteten Formen).
- Lactose (Milchzucker) kann bei Lactoseintoleranzen Migräne auslösen.
- Nitrite werden als Pökkel- und Farbstoffe in Fleischwaren eingesetzt.
- Koffein
- Kupfer (Lebensmittel mit hohem Kupfergehalt können die Blutgefäße erweitern und Migräne auslösen).
- Natriumglutamat (Geschmacksverstärker)
- Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten:
- Rotwein, gereifter Käse, Geflügelleber, eingelegter Hering, Wurst und industriell verarbeitete Fleischwaren, saure Sahne, Schokolade, Bananen, Schweinefleisch, Zwiebeln
- Milchprodukte
- Wurst, Salami, industriell verarbeitete Fleischwaren
- Kaffee, Süßgetränke, Schokolade, Tee
- Schokolade, Nüsse, Schellfisch, Weizenkeime
- Industriell verarbeitete Esswaren, Streuwürzen

# Nährstoffempfehlungen bei Kopfschmerzen und Migräne

*Vitamin E:* Kann bei regelmäßiger Einnahme Häufigkeit und Schweregrad der Migräne vermindern.

*Vitamin B6:* Besonders wirksam bei Frauen, deren Migräne in Zusammenhang mit der Menstruation steht oder während der Schwangerschaft auftritt.

*Magnesium (zusammen mit Calcium):* Ein niedriger Magnesiumspiegel kann die Blutgefäße verengen und darin sogar Krämpfe auslösen. Optimalerweise sollte Magnesium immer gemeinsam mit Calcium eingenommen werden.

*Omega-3-Fettsäuren:* Können Häufigkeit und Schweregrad der Migräne vermindern.

## Besondere Hinweise

"Die Pille" kann Migräne auslösen.

Verwenden Sie keine Medikamente wie Aspirin (es reizt den Magen und kann die Anfälligkeit auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten erhöhen), oder opiathaltige Schmerzmittel, die stark abhängigkeitsbildend sind und als reine Symptombekämpfung wirken, ohne bis zur Ursache des Problems vorzudringen.

Als Ergänzung zur Ernährungstherapie können Entspannungstechniken (Meditation, Yoga und Biofeedback) eine wirksame Vorbeugung gegen Migräne darstellen.

## Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>