

Dr. Nadine Webering

MIGRÄNE

natürlich behandeln

mit
Ayurveda

Ganzheitliche Methoden und Rituale, um
Schmerzen vorzubeugen und zu lindern

riva

© des Titels »Migräne natürlich behandeln mit Ayurveda« (978-3-7423-1382-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Mein Weg von der Schulmedizin zum Ayurveda

Eigentlich war meine berufliche Karriere ganz hervorragend verlaufen. Bis zu dem Tag, an dem ich feststellte, dass ich nicht das Leben lebte, das ich mir immer gewünscht hatte. Obwohl es genau so war, wie ich es mir einmal erträumt hatte. Diese Erkenntnis sollte einen entscheidenden Wendepunkt einläuten.

Aber beginnen wir doch besser am Anfang. Ich bin Dr. med. Nadine Webering, Fachärztin für Neurologie. Schon früh im Medizinstudium wusste ich, dass ich Neurologin werden wollte. Dieses Fach zog mich unglaublich in seinen Bann, sodass es gar keine andere Option für mich gab. Es war so spannend und so logisch zugleich. Die Zeit der Facharztausbildung fiel mir stets leicht, obwohl mir meistens 12-Stunden-Arbeitstage bevorstanden. Ich war so fasziniert und begeistert von der Neurologie, dass ich es als notwendiges Übel hinnahm, kein Privatleben mehr zu haben. Zwar hatte ich schon während der Ausbildung zur Fachärztin das Gefühl, nicht genug für meine Patienten zu tun und vor allem nicht genug Zeit für sie zu haben. Aber ich beruhigte mich damit, dass alles anders werden würde, wenn ich erst einmal Oberärztin wäre. Lehrjahre sind schließlich keine Herrenjahre. Als Oberärztin würde ich mir meine Zeit so einteilen können, dass ich mit meiner Arbeit zufrieden sein würde.

2015, direkt nach meiner Facharztprüfung, trat ich meine erste Stelle als Oberärztin an. Als Leiterin einer Schlaganfallstation hoffte ich, all das zu vereinen, was mir bislang immer gefehlt hatte. Ich wollte wirklich etwas für meine Patienten tun und mir endlich Zeit für sie nehmen können. Ziemlich schnell folgte die Ernüchterung, die Realität sah leider anders aus. Wegen Ärztemangels und Lücken im Gesundheitssystem erwarteten mich erneut 12-Stunden-Arbeitstage. Oft war ich nach dem Verlassen der Klinik einfach nur froh, dass alle noch am Leben waren – ich eingeschlossen. Was mich aber noch viel tiefer in meiner Überzeugung, Ärztin sein zu wollen, erschütterte, war die Tatsache, dass ich permanent versuchte, Kaputttes zu heilen, und keine Zeit blieb für Prävention. Dabei ist das Vorbeugen von Krankheiten viel wichtiger als die spätere Behandlung. Davon war ich schon

damals fest überzeugt. Aber was tun? So war es nun mal im Krankenhaus. Und ich hatte doch alles, was ich immer gewollt hatte, oder? Also kämpfte ich stur weiter, mit der Verzweiflung einer Ertrinkenden, strampelnd Tag für Tag. Bis ich 2017 eines Morgens aufwachte und mich fragte, ob das wirklich alles war. Das sollte das Leben sein, das ich mir gewünscht hatte?

Wie das Leben nun mal so spielt, vielleicht auch das Universum, bekam ich wenige Tage später einen Anruf mit einem Stellenangebot. Es sollte eine Oberarztstelle in einer Notaufnahme sein – mit geregelten Arbeitszeiten sowie einer guten Aussicht auf ausreichend Zeit für die Patienten. War das die Lösung? Ich wusste es nicht. Aber ich wusste, dass ich in meiner aktuellen Stelle nicht mehr bleiben konnte. So entschied ich mich dafür und öffnete damit die Tür zu einer neuen Welt.

Die neu gewonnene Freizeit wollte ich gut investieren und erfüllte mir einen lang gehegten Traum: Ich begann eine Yogalehrerausbildung. Yoga praktizierte ich zu diesem Zeitpunkt bereits seit neun Jahren. Ich wollte gar nicht selbst unterrichten, sondern lediglich mein Yoga auf eine andere Ebene bringen. Durch diese Ausbildung kam ich mit Ayurveda in Kontakt: Es war Liebe auf den ersten Blick. Plötzlich war da ein Medizinsystem, das in sich genauso logisch war wie die Neurologie, das aber den Menschen als Ganzes betrachtete und nicht nur als Krankheitssymptom. Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren und fand schnell heraus, dass es in meiner Heimatstadt einen Studiengang für traditionelle indische Medizin speziell für Mediziner gab. Das konnte kein Zufall sein. Kurz entschlossen meldete ich mich hierfür an – und habe diesen Schritt seitdem keinen Tag bereut. Ich werde immer Neurologin sein, möchte aber nicht stehen bleiben. Vielmehr ist mein Anliegen, diese beiden Medizinsysteme in meiner Arbeit zu vereinen und das Beste aus beiden Welten für meine Patienten herauszuholen.

»Und warum Migräne?«, fragst du dich jetzt sicher. Dafür gibt es mehrere Gründe. Schon während meiner Facharztausbildung kam ich intensiv mit Migräne in Kontakt. Die Abteilung für Neurologie des Universitätsklinikums Essen, wo ich lernen durfte, hat einen großen Kopfschmerzschwerpunkt. Darüber hinaus gibt es dort eine Besonderheit: das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum, eine Spezialambulanz für Kopfschmerzpatienten, die ambulant und tagesklinisch behandelt werden. Dort erhielt ich einen tiefen Einblick in die Behandlung von Menschen mit Kopfschmerzen, insbesondere mit Migräne.

Was ich aus dieser Zeit vor allem mitgenommen habe, ist, dass es nicht funktioniert, jedes Mal die gleichen Empfehlungen zu nicht medikamentösen Maßnahmen herunterzurattern und zu erwarten, dass der Patient sie umsetzt. Selbst nach einer Woche tagesklinischer Behandlung waren die meisten Patienten nicht fähig, selbstständig zu handeln. Aber es musste mehr als nur Tabletten geben, das war mir klar.

In der zentralen Notaufnahme lernte ich dann die Migräne noch einmal von einer anderen Seite kennen. Fast täglich waren dort verzweifelte Menschen mit Kopfschmerzen vorstellig, die entweder keinen Termin beim Neurologen erhalten hatten oder dort keine Hilfe bekamen. Ich sah Menschen, denen ich die Diagnose Migräne zum ersten Mal mitteilte, und andere, die bei 20 Kopfschmerztagen im Monat niemanden fanden, der ihnen half. Ich nahm mir die Zeit, die ich oft gar nicht hatte, um den Betroffenen ein wenig ihre Angst zu nehmen und sie umfassender zu beraten. Ich merkte, wie viel Freude mir das machte.

Nicht zuletzt liegt mir das Thema Migräne so am Herzen, weil ich selbst betroffen bin. Ja, auch ich habe Migräne. Während meiner Zeit in der Akutneurologie schleppte ich mich teilweise jeden Tag mit Kopfschmerzen zur Arbeit. Je mehr ich arbeitete und mich innerlich dagegen wehrte, desto schlimmer wurde es. Erst, als ich Ayurveda für mich entdeckte und lernte, ihn in mein Leben zu integrieren, wurde es besser. Aus phasenweise über 20 Kopfschmerztagen im Monat sind mittlerweile maximal drei Attacken im Jahr geworden. Das fühlt sich wie ein neues Leben an, das mir geschenkt wurde – und das gleiche Geschenk möchte ich dir machen.

All diese Erfahrungen trugen zu der Entscheidung bei, mich mehr mit der Behandlung von Migräne, vor allem mit der nicht medikamentösen, zu beschäftigen. Je tiefer ich in Ayurveda eintauchte, desto mehr merkte ich, dass er auch für diese Patientengruppe viel wertvolles Wissen bereithält. So entstand die Idee, dieses Wissen online in Form eines Programms weiterzugeben. Hiermit startete ich im September 2019. Seitdem betreue ich erfolgreich viele Teilnehmer mit Migräne auf ihrem Weg zu einem Leben in Balance und mit weniger Kopfschmerzen. Und genau darum sind wir beide jetzt hier. Ich freue mich, dass ich auch dich begleiten und unterstützen darf, und wünsche dir ein neues, besseres Lebensgefühl mit Ayurveda.



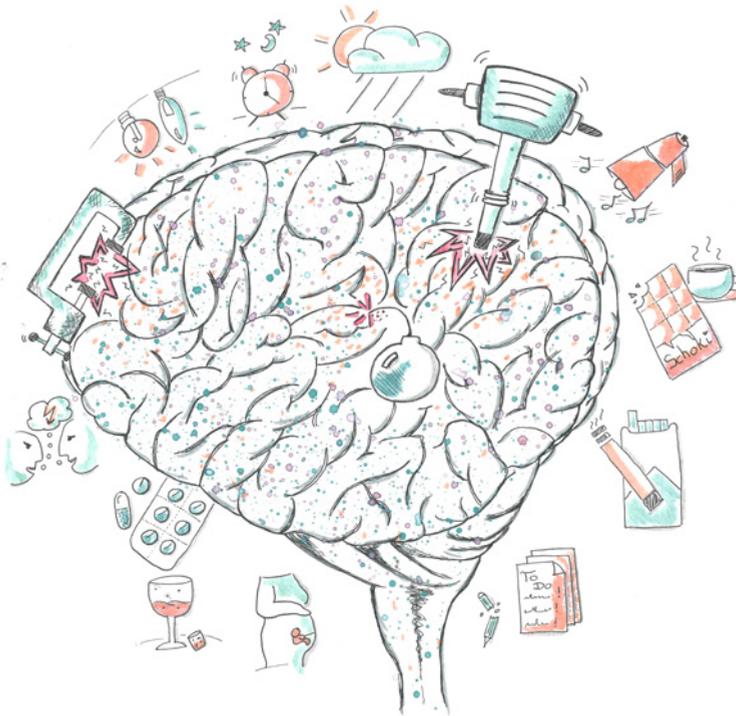
1

Was du über Migräne wissen solltest



Das Migränegehirn

Was Migräne ist, muss ich dir nicht erklären. Das weißt du nur zu gut, sonst würdest du dieses Buch nicht in den Händen halten. Es wäre müßig, die Symptome aufzuzählen oder mich mit der Zahl der Betroffenen in Deutschland oder weltweit aufzuhalten. Das hilft dir nicht aus deinem Dilemma. Ein paar wenige Glückliche können von sich sagen, dass sie nur ein paarmal im Jahr Migräne haben und es sie nicht weiter stört. Der Großteil der Betroffenen dagegen ist schwer beeinträchtigt von dieser chronischen neurologischen Erkrankung. Immer wieder zwingt sie die Migräne ins Bett, die Krankheitstage häufen sich, die Angst vor einer Kündigung belastet. Außerdem ist da das schlechte Gewissen gegenüber Familie und Freunden, weil man wieder einmal eine Verabredung



Das Migränegehirn: Es ist nicht kaputt, sondern besonders.



absagen musste und nicht da war, als man gebraucht wurde. Hinzu kommt die Scham, dass man »nur wegen Kopfschmerzen« nicht leistungsfähig ist. Viele Betroffene haben aufgehört, darüber zu reden, weil sie sich viel zu oft nicht ernst genommen und unverstanden fühlten – von der Familie, von Arbeitskollegen, Freunden und leider auch oft von Ärzten. Es entsteht das Gefühl, nicht richtig zu funktionieren, irgendwie kaputt zu sein. Aber ich habe eine gute Nachricht für dich: **Dein Gehirn ist besonders und nicht kaputt!** Was soll das bedeuten? Und noch viel wichtiger: Wie soll dir diese Information helfen?

Zu verstehen, was dein Gehirn so besonders macht, ist meiner Erfahrung nach der erste Schritt auf dem Weg zu einem Leben mit weniger Migräne. Ich sage bewusst »weniger« und nicht »ohne«. Denn du wirst nie verändern können, wie dein Gehirn tickt, und du wirst wahrscheinlich immer mal wieder eine Migräneattacke haben. Aber mit dem Wissen, was dein Gehirn und dein Körper brauchen, und mit einiger Übung darin, die Sprache deines Körpers zu verstehen, wirst du vielleicht bald zu den Glücklichen gehören, die mit wenigen Migräneattacken im Jahr gut leben können.

Lass uns einmal anschauen, was dein Gehirn von anderen unterscheidet. Dass es anders ist, wissen wir dank des belgischen Migränekorschers Jean Schoenen bereits seit den 1980er-Jahren. Schoenen untersuchte im Rahmen einer Studie Menschen mit und ohne Migräne. Beide Gruppen bekamen die gleiche Aufgabe gestellt. Während der Ausführung wurden die Hirnströme gemessen. Jede Testperson hörte einen Ton und sollte dann sofort einen Knopf drücken. Die Abstände zwischen den Tönen waren unterschiedlich. Zu Beginn der Untersuchung waren die Gehirne beider Gruppen in einer Art Grundanspannung, sozusagen in Habachtstellung, was völlig normal ist. Diese erhöhte Grundanspannung bereitet uns auf die folgende Reaktion vor. Es zeigte sich jedoch schon hier, dass die Gehirne der Menschen mit Migräne eine deutlich höhere Grundanspannung hatten. Während sich die »normalen« Gehirne relativ schnell an die Situation gewöhnten und die Aufmerksamkeit nachließ (man nennt das »habituierten«), blieben die Migränegehirne den ganzen Versuch lang in erhöhter Anspannung.

Dieser Versuch konnte also zeigen, dass das Gehirn von Menschen mit Migräne besonders aktiv auf Reize reagiert. Migränegehirne können quasi nicht abschalten und stehen ständig unter Strom. Vielleicht kennst du von dir selbst auch,

dass du viel sensibler auf äußere Reize reagierst als dein Umfeld. Hunger, Stress, aber auch Freude, Traurigkeit oder Mitgefühl machen dir mehr zu schaffen als anderen.

Generell ist das keine schlechte Eigenschaft. Ein Mensch, der zu Migräne neigt, hat ein viel aktiveres Nervensystem. Er sieht und löst Probleme schneller. Diese Menschen sind meist Perfektionisten, erledigen ihre Arbeit schnell und kompetent, haben ein großes Verantwortungsgefühl und sind meist sehr integer und verlässlich. Auch haben Menschen mit Migräne ein besonderes Einfühlungsvermögen und nehmen Schwingungen anderer Menschen viel bewusster wahr. Diese Fähigkeit bezeichnen wir im Fachjargon als Empathie. Das alles sind Eigenschaften eines Menschen, mit dem man gern zusammenarbeiten oder leben möchte, oder?

Die Kehrseite ist, dass sich Menschen mit einer erhöhten Anfälligkeit für Migräne durch diesen Hang zum Perfektionismus oft selbst vergessen. Sie opfern sich auf, überfordern sich und gehen über ihre Grenzen hinaus. Sie haben verlernt, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen, und steuern so unweigerlich immer wieder in die nächste Migräneattacke. Es entsteht ein Teufelskreis aus Perfektionismus und gefühlter Unzulänglichkeit, aus dem auszubrechen es eine gehörige Portion Achtsamkeit für sich selbst braucht.



Migräne und Hochsensibilität

Immer wieder werde ich gefragt, was ich als Migräneexpertin zum Thema Hochsensibilität sage. Zu Beginn musste ich diese Frage stets mit einem klaren »Keine Ahnung!« beantworten, da das Thema für mich Neuland war. Nachdem ich mich aus purer Neugierde ein wenig damit beschäftigt habe, möchte ich nun doch auf diese Frage eingehen.

Hochsensibilität ist ein Konzept, das schon 1997 von dem US-amerikanischen Psychologenehepaar Aron entwickelt wurde. Der englische Begriff hierfür ist *Sensory-processing Sensitivity* (SPS). Es handelt sich dabei um ein Persönlichkeitsmerkmal, das manchen Menschen zu eigen ist. Man geht davon aus, dass diese Menschen mit einer höheren sensorischen Verarbeitungssensitivität geboren wurden. Das heißt, sie verarbeiten Eindrücke, die sie über ihre Sinne aufnehmen, schneller und intensiver. Man sagt hochsensiblen Menschen nach, dass sie Gefühle intensiver wahrnehmen, Schwingungen anderer Menschen viel deutlicher spüren und dazu sehr kreativ und gewissenhaft sind. Sie opfern sich für andere auf und vergessen sich selbst gerne einmal dabei. Das Gehirn von hochsensitiven Menschen neigt dabei regelmäßig zur Reizüberflutung, weil es keinen eingebauten Filter hat, um Reize aus der Umwelt selektiv wahrzunehmen.

Kommt dir das bekannt vor? Ja, mir auch. Diese Definition ähnelt der Beschreibung eines Menschen mit Migräne. Darum kann ich heute, nachdem ich mich mit dem Konzept der Hochsensibilität beschäftigt habe, ganz klar sagen, dass Menschen mit Migräne zu dieser Kategorie gehören. Aber warum haben dann nicht alle Hochsensiblen Migräne? Das liegt ganz einfach daran, dass wir alle individuell sind und sich Symptome bei Menschen unterschiedlich zeigen. Diese Erkenntnis ist auch der Grund für meine Leidenschaft für Ayurveda. Ayurveda betrachtet jeden Menschen als Individuum und definiert ihn nicht nur über Kategorien und Konzepte. Jedes Behandlungskonzept muss speziell auf eine Person abgestimmt werden. Es ist genauso einzigartig wie der Mensch selbst. Pauschale Gesundheitsempfehlungen laufen deshalb oftmals ins Leere.



Von der erhöhten Anspannung zur Migräneattacke

Dein Gehirn ist das Organ mit dem größten Energieumsatz im Körper. Durch deine ständige Habachtstellung verbraucht es viel mehr Energie als ein durchschnittliches Gehirn. Man geht heute davon aus, dass Migräneattacken durch ein völliges Energiedefizit ausgelöst werden. Kommt es zu bestimmten auslösenden Faktoren (sogenannten Triggern) und treten diese entweder zu plötzlich, zu lange oder zu intensiv auf, wird im Migränegehirn eine Abfolge von Ereignissen in Gang gesetzt, an deren Ende die nächste Migräneattacke steht. Es werden übermäßig viele Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die der Körper als Ausdruck einer Bedrohung fehlinterpretiert. Darauf reagiert er entsprechend, um sein wichtigstes Organ, das Gehirn, zu schützen. Das Nervensystem schüttet Entzündungsbotsstoffe, sogenannte Mediatoren, aus, die an den Gefäßen in den Hirnhäuten einen verstärkten Blutfluss auslösen. Die Gefäße werden durchlässiger und die Schmerzempfindlichkeit ist erhöht. Weil sich das Ganze an den Gefäßen abspielt, nimmst du die Schmerzen als pochend oder pulsierend wahr. Viele Betroffene sagen, es fühle sich an, als würde das Herz im Kopf pochen. Auch verstärken sich die Schmerzen bei Belastung, weil dabei der Blutdruck steigt und das Herz schneller schlägt.

Fassen wir noch mal zusammen: Die Natur hat dich mit einem überaktiven Gehirn ausgestattet, das es dir möglich macht, Reize von außen schneller und intensiver wahrzunehmen. Leider führt das oft dazu, dass sich dein Gehirn völlig verausgabt, weil es durch diese einzigartige Gabe ständig unter Strom steht und deine Energiereserven schnell am Ende sind. Sind deine Energiespeicher leer, kann der nächste Reiz eine Kaskade in Gang setzen, die unweigerlich zu einer Migräneattacke führt.

Man kann sich das bildlich wie ein Bankkonto vorstellen, in dem Fall ist es dein Energiekonto. Ist das Konto gedeckt, ist alles in Ordnung. Hebst du ständig

vom Konto ab, ohne zwischendurch etwas einzuzahlen, nährst du dich immer mehr der Grenze deines Dispos. Hast du diese einmal erreicht, gibt es kein Zurück mehr. Die Lawine im Kopf ist losgetreten und kann nicht mehr aufgehalten werden. Darum ist es für dich wichtig zu erkennen, wann der Dispo erreicht ist, und zeitnah dein Konto wieder aufzufüllen, bevor du diesen *Point of no Return* erreicht hast. Ein Gehirn, das dauernd unter Strom steht und deswegen zu viel Energie verbraucht, muss zwischendurch unbedingt zur Ruhe gezwungen werden. Da man aber nicht immer schlafen kann, ist es notwendig, das Energielevel so hoch zu halten, dass kein Energiedefizit entsteht. Gut ist auch, sich tägliche Oasen zum Auftanken einzubauen: Zeiten, in denen du dich nur um dein eigenes Wohl kümmerst – sei es eine Tasse Tee oder Kaffee am Nachmittag, ein leckeres Abendessen oder ein erholsamer Spaziergang in der Natur. Achte einfach darauf, was dir persönlich guttut und Freude macht. Im Ayurveda steht dein Wohlbefinden an erster Stelle.

Herauszufinden, was deine ganz persönlichen Warnsignale für ein drohendes Energiedefizit sind, wird dir helfen, bevorstehende Migräneattacken zu verhindern. Längerfristig soll der folgende Selbsttest dazu führen, dass du die Häufigkeit der Migräneattacken reduzieren kannst. Es gilt also, regelmäßig deinen Energiekontostand zu checken und dir zu überlegen, wie du dein Konto wieder auffüllen kannst.

Selbsttest 1:

Lerne, deinen Energiekontostand zu checken!

In diesem kurzen Test lade ich dich dazu ein, dich selbst einzuschätzen und die folgenden Aussagen ehrlich zu beantworten.

1. AUF MEIN BAUCHGEFÜHL KANN ICH MICH VERLASSEN, MEIN KÖRPER SIGNALISIERT MIR, WANN ICH RUHE BRAUCHE.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

2. ICH KOMME MORGENS GUT AUS DEM BETT UND STARTE ENERGIEGELADEN IN DEN TAG.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

3. ICH KANN GUT EINSCHLAFEN UND SCHLAFE AUCH DURCH.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

4. HUNGER HABE ICH EHER SELTEN, ICH ESSE REGELMÄSSIG UND AUSREICHEND.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

5. HEISSHUNGERATTACKEN KENNE ICH NICHT.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

6. MEINE STIMMUNG IST AUSGEGLICHEN, ICH NEIGE NICHT ZU STIMMUNGSSCHWANKUNGEN.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

7. MIT VIEL LÄRM UND TRUBEL UM MICH HERUM KANN ICH GUT UMGEHEN.

- Trifft voll zu.
- Trifft meistens zu.
- Trifft selten zu.
- Trifft nie zu.

Je öfter du »selten« oder »nie« angekreuzt hast, desto schlechter ist es aktuell um deinen Energiekontostand bestellt. Anhand der Punkte, die du hier negativ bewertet hast, gewinnst du einen Eindruck, was deine Signale für ein drohendes Energiedefizit sein könnten. Nicht jeder Mensch hat die gleichen Signale, wir sind alle individuell. Manche Menschen neigen zu Hunger, andere zu Schlafstörungen und wieder andere fühlen sich im Alltag schnell gestresst, wenn das Energielevel sinkt. Konntest du etwas für dich identifizieren? Dann schreibe es dir am besten auf und nimm dir vor, in den kommenden Tagen und Wochen bewusst auf dieses Signal zu achten.



Trigger oder Warnsignal?

Nun weißt du, wie es aus Sicht der Wissenschaft dazu kommt, dass eine Migräneattacke entsteht. Als Nächstes stellen sich die Fragen, was sie auslöst und vor allem wie du sie verhindern kannst. Dieses wichtige Thema wird heutzutage leider immer noch falsch verstanden. Es geht um Trigger, also Auslöser für eine Migräneattacke.

Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass Lebensmittel wie Käse oder Schokolade eine Migräneattacke auslösen sollen. Viele Patienten nennen mir solche Beispiele und sicherlich könntest auch du das eine oder andere Nahrungsmittel nennen, das bei dir zu Migräne führt. Tatsächlich folgt oft auf den Genuss spezieller Nahrungsmittel eine Migräneattacke. Trotzdem ist es nicht korrekt, diese als Auslöser zu bezeichnen.

Das Migränegehirn funktioniert anders als »normale« Gehirne. Es steht, wie gesagt, ständig unter Strom und verbraucht viel mehr Energie. Wenn du nicht gut auf dich achtest, sind die Speicher irgendwann leer und es kommt zu einer Migräneattacke. Was hat das mit den vermeintlichen Triggern zu tun? Unser Körper ist ein Wunderwerk, wir müssen nur lernen, ihn zu verstehen. Wenn er merkt,



Manche Nahrungsmittel sollen Migräne auslösen. Das ist so jedoch nicht ganz richtig.



dass deine Batterie langsam leer wird – sich dein Energiekonto der Dispo-Grenze nähert –, sendet er dir ein Signal, dass es dringend Zeit zum Auftanken ist.

Irgendwann wird das Defizit an Energie so groß, dass du Heißhunger auf etwas entwickelst, das die Speicher schnell wieder auffüllt. Das sind meistens fettige Dinge wie Käse oder kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, etwa Schokolade. Nach so einer wilden Heißhungerattacke, in der du alles durcheinandergesessen hast, bekommst du am nächsten Tag Migräne. Als logische Konsequenz wird daraus gezogen, dass das Essen die Migräne ausgelöst haben muss. Stattdessen ist aber dieser Heißhunger sozusagen schon ein Symptom der Migräne. Er löst die Migräne nicht aus, sondern zeigt dir, dass eine Attacke bevorsteht. Saure Gurken mit Schlagsahne lösen ja auch keine Schwangerschaft aus, oder? Auch sie sind letztendlich ein Symptom dieser besonderen Situation.

Diese speziellen (Warn-)Signale sind genau betrachtet ein Schutzmechanismus. Wenn du merkst, dass der Heißhunger kommt, sagt dein Körper dir, dass eine

Gähnen als Warnsignal

Musst du am Tag vor einer Migräneattacke häufig gähnen? Gähnen ist ein sehr gängiges Warnsignal für eine drohende Migräneattacke. Es gibt noch keine allgemeingültige Erklärung dafür, warum wir eigentlich gähnen. Man vermutet, dass wir das Blut und somit das Gehirn kühlen, weil wir tief durch den Mund einatmen und die Atemluft nicht wie normalerweise durch die Nase angewärmt wird. Diese Hypothese finde ich plausibel, da man sich vorstellen kann, dass unser Gehirn durch die Dauerbeanspruchung heiß läuft und der Körper versucht, es abzukühlen. Worin sich alle Forscher einig sind, ist, dass Gähnen ein Ausdruck von Angst, Anspannung oder Erschöpfung ist. Das Gähnen sagt dir also, dass etwas nicht in Ordnung ist und dass du einmal genauer hinschauen solltest. Das Problem: Meistens überhören wir solche Signale unseres Körpers. Nicht mutwillig, wir verstehen sie nur leider nicht mehr.

Attacke droht, wenn du nicht schnell etwas unternimmst. Du solltest bei Heißhunger also unbedingt etwas essen. Und dann auch bitte gern das, wonach dir der Sinn steht. Genau das braucht dein Körper in diesem Moment. Aber viele Menschen mit Migräne verkneifen sich die Gelüste in dieser Situation, weil sie gelernt haben, dass diese speziellen Lebensmittel (vermeintlich) eine Attacke auslösen. Anstatt also dafür zu sorgen, dass dein Energiekonto wieder voll wird, lässt du es dadurch unbewusst weiter in den Dispo gehen. Nicht nur Essen ist an dieser Stelle wichtig. Gönn dir auch eine Pause, wenn du merkst, dass du Heißhunger hast. Vielleicht hilft dir eine Entspannungsübung, Yoga, ein Spaziergang im Wald oder ein wenig handyfreie Zeit.

Die Trigger für eine Migräneattacke

Nun kennst du also potenzielle Warnsignale deines Körpers. Was sind dann sogenannte Trigger? Unter Trigger versteht man alles, was dein Gehirn auf Hochtouren laufen lässt und somit Energie verbraucht. Alles, was sich plötzlich ändert, beansprucht unser Nervensystem, weil es viel Energie aufbringen muss, um die neuen Reize zu verarbeiten. Da dein Gehirn besonders sensibel auf Reize reagiert, verlierst du übermäßig viel Energie.

Ein besonders großer Energieräuber ist Stress. Deswegen werde ich darauf später noch genauer eingehen. Auch Angst ist ein Zustand, der viel Energie verbraucht. Kennst du beispielsweise die Angst vor der nächsten Attacke? Angst, wieder auszufallen, Schmerzen zu haben, nicht zur Arbeit gehen zu können, nicht für den Partner oder die Kinder da zu sein? Diese permanente Angst suggeriert dem Gehirn, dass der Körper in Alarmbereitschaft steht. Du bist also ständig in Fluchtbereitschaft – und das verbraucht sehr viel Energie. Auch die Angst vor den vermeintlichen Triggern spielt eine Rolle. Manche Betroffene gehen nicht mehr ins Restaurant, weil sie solche Angst haben, irgendetwas Falsches zu essen und damit wieder eine Attacke auszulösen.

Unregelmäßige Nahrungsaufnahme kann ebenfalls zu Migräneattacken führen. Das hängt wieder mit deinem Energiekontostand zusammen und ist auch der Grund, warum man Menschen mit Migräne empfiehlt, immer zur gleichen Zeit aufzustehen, auch am Wochenende. Schläfst du am Wochenende länger, verschiebt sich dein Frühstück oder fällt ganz aus und dein Energiekontostand sinkt



automatisch. Das Gleiche gilt für Diäten: Sie fordern dein System übermäßig stark und wirken sich negativ auf dein Energiekonto aus.

Zu intensive körperliche Tätigkeiten oder exzessiver Sport können ebenfalls Attacken auslösen, da der Körper viel Energie verbraucht, die daraufhin nicht mehr für dein Nervensystem bereitsteht. Das gilt auch für Sportarten, die dir viel Freude bereiten. Gerade dann neigen wir nämlich unbewusst dazu, uns zu verausgaben und über unsere Grenzen zu gehen. Das bedeutet natürlich nicht, dass du auf deinen Lieblingssport verzichten sollst. Achte aber darauf, dass du damit deinem Körper etwas Gutes tust und ihn nicht auspoverst.

Auch alles Unregelmäßige kann Attacken auslösen, weil das Gehirn und der Körper viel Energie benötigen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Beispiele hierfür sind zu spätes Ins-Bett-Gehen, die Ruhe am Wochenende (nach der Arbeitswoche), Reisen oder ein Wetterumschwung. Ja, auch das Wetter hat Auswirkungen auf Migräne. Aber nicht das Wetter an sich, sondern der Wechsel. Durch die Umstellung verbraucht dein Körper mehr Energie. Das trifft auch auf das andere Klima bei Fernreisen zu, das für den Körper sehr anstrengend ist. Wir steigen im deutschen Winter in den Flieger und zehn Stunden später bei brütender Hitze wieder aus. Sich auf diesen drastischen Wechsel einzustellen, kostet den Körper wahnsinnig viel Energie.

Sehr häufige Auslöser sind auch Änderungen im weiblichen Zyklus. Vor allem während der Periode sind viele Frauen besonders anfällig für Migräne. Aber auch die Zeit um den Eisprung macht einigen Probleme. Das hat damit zu tun, dass die Veränderung des Hormonspiegels im Körper Energie verbraucht. Und wenn deine Speicher ohnehin fast leer sind, kann das eine Migräneattacke auslösen.

Hier noch mal die einzelnen Trigger im Überblick:

- Plötzliche Änderungen des normalen Ablaufs
- Stress
- Starke Emotionen wie Angst
- Unregelmäßige Nahrungsaufnahme
- Zu intensive körperliche Tätigkeit/Sport

- Unregelmäßiger Tagesrhythmus
- Wetterwechsel
- Reisen
- Hormonelle Änderungen im weiblichen Zyklus

Vielleicht hast du schon erlebt, dass du manchmal auf einen Trigger direkt mit einer Migräneattacke reagierst – und manchmal gar nichts passiert, obwohl du dem gleichen Trigger ausgesetzt warst. Das ist ganz typisch und macht es den meisten Betroffenen sehr schwer, ihre speziellen Trigger zu identifizieren. Aber wie kann das sein?

Grundsätzlich ist wichtig, wie es dir generell geht. Denn es ist nicht eine Sache, die eine Attacke auslöst, sondern die Summe der Dinge, die dir Energie rauben. Ein Beispiel: Du hast an mehreren Tagen hintereinander Stress gehabt. Schon am ersten Tag denkst du, dass du von dem ganzen Stress bestimmt Migräne bekommen wirst. Aber es passiert nichts. Erst Tage später, meist dann, wenn der Stress plötzlich aufhört, kommt die Attacke. Das liegt daran, dass du dich zu lange verausgabt hast und dein Körper sozusagen auf Notstrom gefahren ist. Durch den plötzlichen Wechsel von der Daueranspannung zur Entspannung bleiben deinem System keine Energiereserven mehr. Pünktlich zum Wochenende oder zum Urlaubsbeginn kommt also die Migräne. Hinzu kommt meist noch, dass wir am Wochenende gern aus unseren Routinen fallen, was dein Migränegehirn gar nicht mag. Wir gehen später ins Bett, schlafen länger, frühstücken später. Das alles erhöht das Energiedefizit aus der Woche zusätzlich.

Ganz wichtig für dein Gehirn sind also Routinen. Schnelle Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung solltest du vermeiden. Gleichförmigkeit im Leben hilft dir. Der Schlüssel, um Migräneattacken zu reduzieren, liegt darin, eine Regelmäßigkeit in deinem Leben zu finden und deine Warnsignale zu kennen.

Selbsttest 2: Was sind meine Warnsignale?

Wir haben klar unterschieden zwischen Auslösern (Triggern) und Warnsignalen. Deine Auslöser kennst du möglicherweise schon ganz gut. Oft hast du auch nur wenig Einfluss auf sie. Viel wichtiger aber ist es, deine Warnsignale herauszufinden. Denn nur so kannst du lernen, Attacken zu verhindern. Mit etwas Übung wirst du bald in der Lage sein, frühzeitig zu reagieren und für mehr Balance in deinem Leben mit weniger Migräne zu sorgen.

Im Folgenden habe ich dir eine Liste mit Warnsignalen zusammengestellt. Wenn du schon jetzt welche für dich identifizieren kannst, kreuze sie an. Beobachte dich nun in den nächsten Wochen genau. Welche Warnsignale treffen auf dich zu? Vervollständige die Liste gern mit deinen Signalen, falls eines hier nicht aufgeführt ist.

- Heißhunger auf Süßes oder Fettiges
- Häufiges Gähnen
- Stimmungsschwankungen
- Plötzliche Überforderung
- Plötzliche Müdigkeit trotz vermeintlich genug Schlaf in der Nacht zuvor
- Aufgedrehtheit ohne Grund
- Vermehrter Durst



Migräne-Trigger

Nummer eins: Stress

Einer der häufigsten Auslöser der Migräne ist Stress. Stress wird in unserer heutigen Welt als etwas Normales angesehen und hingenommen. Es ist fast schick, ein wenig Stress zu haben. Sagt man, man habe gar keinen Stress, wird man manchmal sogar komisch angesehen. Aber: Stress ist ein Energievampir! Er saugt dich förmlich aus, macht deine Energiespeicher leer und beschert dir so immer wieder Migräneattacken. Da Menschen mit Migräne aufgrund der Besonderheit ihres Gehirns übermäßig anfällig für Stress sind, müssen sie speziell auf sich achten.

Was ist Stress und was passiert dabei in deinem Körper?

Stress ist ein überlebenswichtiges Warnsystem deines Körpers. Um zu überleben, müssen wir die Fähigkeit haben, Stress zu entwickeln. Stress ist keine Erscheinung der Neuzeit, sondern eine natürlich physiologische Reaktion auf eine bedrohliche Situation. Er versetzt den Körper in höchste Alarmbereitschaft.



Menschen, die zu Migräne neigen, reagieren besonders sensibel auf Stress.



Wichtig hierbei ist: Physiologischer Stress ist eine kurzfristige und in sich abgeschlossene Reaktion. Hält Stress aber an und kommt es nicht mehr zu einer Entspannungsphase, geraten wir aus dem Gleichgewicht.

Als unsere Vorfahren noch in Höhlen lebten, rettete Stress ihr Leben. Sah man sich einer Bedrohung gegenüber, musste man in der Lage sein, blitzschnell zu reagieren. Dafür hat der Körper ein eigenes Nervensystem. Man nennt es das autonome oder vegetative Nervensystem. »Autonom« bedeutet hier, dass die Reaktionen in deinem Körper ganz automatisch ablaufen, du sie also nicht steuern kannst. Dieses Nervensystem besteht aus zwei Anteilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der erste ist für die Stressreaktion verantwortlich, der zweite für die Entspannung. Es ist ganz natürlich, zwischen diesen beiden Polen zu pendeln, also zwischen Aktivität und Entspannung.

Trafen unsere Vorfahren auf einen Säbelzahn tiger, übernahm der Sympathikus automatisch die Führung und ging in den sogenannten Fight-or-flight-Modus über: Kämpfen oder fliehen ist hier die Frage. Für beide Überlebensmodi ist es essenziell, dass der Körper zu 100 Prozent leistungsbereit ist. Dafür ist der Sympathikus zuständig. Er steuert die Funktionen des Körpers, um diesem so rasch wie möglich viel Energie zur Verfügung zu stellen und ihn zur Flucht oder zum Kampf bereit zu machen. Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, die Durchblutung der Muskulatur wird hochreguliert und die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt gedrosselt. Du willst ja nicht erst dein Mittagessen verdauen, bevor du wegrennst oder kämpfst. Der Mund wird trocken, weil der Speichelfluss reduziert wird. Speichel brauchen wir in dieser Situation nicht, denn er wird nur für die Verdauung benötigt. Die Leber setzt viel Zucker frei, damit genug Energie im Körper vorhanden ist. Die Bronchien in der Lunge werden weit gestellt, damit du viel Sauerstoff aufnehmen kannst. Die Pupillen weiten sich, damit die Augen mehr Licht aufnehmen und so besser sehen können. Durch den erhöhten Blutdruck und den schnelleren Herzschlag nimmt auch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gehirn zu. All diese Reaktionen im Körper sind eng an die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol gebunden, unsere Stresshormone.

Nach einer Stressreaktion übernimmt normalerweise der Parasympathikus das Ruder. Er wird auch als Entspannungsnerv bezeichnet und ist der Gegenspieler des Sympathikus. Er bewirkt also genau das Gegenteil in deinem Körper: Er verengt

die Pupillen, regt den Speichelfluss an, verlangsamt den Herzschlag, entspannt die Bronchien und lässt das Blut wieder in die Eingeweide fließen, damit die Verdauung stattfinden kann.

Ganz anders funktionieren die meisten Menschen in unserer heutigen Gesellschaft: Sie befinden sich in einer Art Dauerstress, hetzen von einem Termin zum nächsten, kümmern sich um Haushalt und Familie, nehmen jeden Termin wahr, aus Angst, etwas zu verpassen. Sie stehen sozusagen unter Sympathikus-Dauerfeuer und geben dem Parasympathikus kaum Raum, seine Arbeit zu tun.

Stress entsteht durch einen äußeren Stressor, also einen Auslöser. Stressoren können alle möglichen großen oder kleinen Dinge des Alltags sein: das schreiende Kind, die verpasste Bahn, das übergekochte Wasser oder auch einfach nur eine Erinnerung an jemanden (etwa den ungerechten Chef). Ob etwas Stress auslöst, wird in der ersten Phase der Stressentstehung entschieden. In der sogenannten **Reizphase** bewertet das Gehirn, ob der Reiz, der von außen hereinkommt, schlimm genug ist, um Stress auszulösen. Die meisten Reize sind zunächst neutral. Die Bewertung, die aus Erlebnissen, Erinnerungen, Erfahrungen und dem aktuellen Zustand resultiert, entscheidet, ob der Reiz Stress auslöst oder nicht.

Anschließend folgt die sogenannte **Alarmphase**. Hat das Gehirn entschieden, dass es sich um einen stressauslösenden Reiz handelt, wird die Lawine losgetreten und es passiert im Körper das, was ich auf Seite 27 beschrieben habe: Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, die Durchblutung der Muskulatur wird hochreguliert und so weiter. Ist die Lawine einmal ins Rollen geraten, kann sie nichts mehr aufhalten. Genauso ist es auch bei dir. Wenn du in der Alarmphase bist, hast du keinen Einfluss mehr auf deine körperlichen Reaktionen.

Nach der Alarmphase folgt die **Handlungsphase**, in der gehandelt werden sollte, das heißt: kämpfen oder weglaufen. Leider bleiben wir heute nahezu dauerhaft in der Alarmphase stecken, wir frieren förmlich ein, handeln nicht und verhindern so die letzte, essenzielle Phase der Stressreaktion: die **Entspannungsphase**. Hier hat der Parasympathikus Zeit, das System wieder in Balance zu bringen.

Fehlen die beiden letzten Phasen, entwickelt sich ein Teufelskreis. Durch die fehlende Entspannung bleibst du in einer höheren Grundanspannung und der nächste Reiz wird schlimmer wahrgenommen, als er eigentlich ist. Das Ende vom Lied? Chronischer Stress. Jetzt ist es gar nicht mehr möglich, den Zustand tiefer und wirksamer Entspannung zu erreichen. Selbst bei körperlicher Ruhe kommt der Geist nicht mehr zum Abschalten. Wir können nicht mehr runterfahren, bis wir irgendwann ausbrennen. Das kann prinzipiell jedem Menschen passieren. Aber bei allen Menschen mit Migräne ist die Gefahr deutlich größer. Aufgrund der höheren Grundanspannung startet Stress bereits auf einem höheren Level und läuft meist heftiger ab. Außerdem fällt es dem Gehirn sowieso schwer, sich zu entspannen – was das Risiko, chronischen Stress zu haben, noch einmal erhöht. Deshalb ist Stress einer der häufigsten und stärksten Auslöser für Migräne-attacken.