

Migräne und Intervallfasten

Kopfschmerzattacke lass´ nach!

Der Begriff Migräne leitet sich von „migraine“ (franz. für Kopfschmerz) ab. Weit verbreitet durchleben ca. 8% der Männer und 14% der Frauen wiederholte Migräneanfälle. Erschreckend ist dabei die Zahl der Schulkinder: Etwa 5% haben Migränekopfschmerzen.



Mehrere ungünstig aufeinander-treffende Faktoren sind wahrscheinlich die Ursache der quälenden Attacken. So können in unser Region sogar die häufig wechselnden Wetterumschwünge Migränekopfschmerzen verstärkt

auslösen. Für Muskeln und Fas-zien bedeutet eine Luftdruckver-schiebung auch eine Druckver-änderung im Zellbereich. Diese erhöhte Spannungszunahme im Bindegewebe kann eine Migräne „antriggern“.

Es pocht gewaltig

Meistens startet die Migräne mit einem Pochen, Pulsieren und Hämmern im Kopf, welches oft einseitig auftritt und mehr als ein „normaler“ Kopfschmerz ist.

Die betroffene Kopfseite kann von Anfall zu Anfall die Seite wechseln.

Es gibt manchmal sogenannte „Migränevorzeichen“, wie z.B. eine Aura (Wahrnehmungsstörung), Müdigkeit, Blässe, verspannte Kiefer- und Nackenmuskeln.

Steigt das Schmerz- und Span-nungsniveau weiter an, so befin-den sich die Schmerzen überwie-gend im Stirn- und Schläfenbereich sowie zermürend hinter dem Auge. Andere Symptome wie Übel- und Appetitlosigkeit oder



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

Geräusch- und Lichtempfindlich-keit gehören für viele Migränege-plagte dazu.

Professionell und gut betreut

NEU - jetzt auch Tagespflege
Lahnstraße 3 · WZ-Naunheim
Tel. 06441 / 3816700

- Voll- und Kurzzeitpflege
- Betreuung dementiell veränderter Menschen
- Über vier Jahrzehnte Erfahrung
- Offenes Haus mit freundlicher Atmosphäre
- preiswerter Mittagstisch für Gäste u. Besucher

Altenzentrum
WETZLAR-PARISER GASSE

Pariser Gasse 3 | 35578 Wetzlar
Tel. 06441 / 9954 00 | www.altenzentrum-wetzlar.de

www.seniorenzentrum-falkeneck.de

- Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Verträge mit allen Kassen

Ihr Seniorenzentrum im Herzen von Braunfels...
menschlich, kompetent, liebevoll.

Informieren Sie sich ganz unverbindlich über unser Angebot zum Probewohnen und Kennenlernen.

Seniorenzentrum Falkeneck

Hecksbergstraße 29
35619 Braunfels
Tel.: 06442 / 93 84 80

Die Spannung steigt

Bei vielen Menschen ist der Bereich Schulter-Nackensmuskulatur sowieso chronisch verspannt. Es kann soweit gehen, dass der Nackenbereich sich extrem verhärtet, steif und blockiert wird. Dieser Druckanstieg macht auch nicht Halt vor den Gefäß- und Nervenbereichen. Das Resultat daraus ist eine Verengung in den Gefäßregionen, mit all den Missempfindungen, die daraus entstehen.

Andere Faktoren sind chronischer Stress und die Ernährung. Es gibt durchaus Nahrungsmittel, die einen Migräneanfall auslösen können. Ein Zuviel an tierischen Nahrungsmitteln (dazu gehören auch die Milchprodukte!) fördern entzündliche und spannungsinintensivierende Prozesse im Körper.

Das Immunsystem wird dadurch stark gefordert bzw. überfordert. Kommt dann noch Schlafmangel dazu, kann der Körper die notwendigen Reparaturvorgänge nicht mehr leisten. Der anfängliche Spannungskopfschmerz nimmt immer mehr zu und steigert sich bis hin zur Migräneattacke. Den Alltag zu bewältigen wird für Betroffene zur Qual.

Intervallfasten ist nicht 0-8-15, sondern 16-8

Das zeitliche Profil beim Intervallfasten ist einfach: Innerhalb von 8 Stunden Essensaufnahme und dann 16 Stunden Fasten. Es ist keineswegs belastend, es ist kein Verzicht, es ist vielmehr ein Lebenskonzept.



Dieser gesunder Intervall-Essrhythmus bedeutet: Stoffe, die sich im Körper angesammelt haben, die wir aber nicht mehr benötigen, werden ausgeleitet.

Dadurch wird wie genetisch vorgesehen ein Selbstheilungsprozess aktiviert und der Körper hat die Chance zu reparieren. Wenn wir üppig frühstücken wird der Ausscheidungsprozess (Müll aus Körper) leider gestoppt.

In der Evolution gab es immer Fastenperioden, da das Nahrungsangebot nicht so reichhaltig war, wie wir es heute kennen.

Verblüffend für viele Menschen ist, dass unser Gehirn viel leistungsfähiger in Fastenphasen ist.

Ganz klar: Das Gehirn musste auf diese Phase so reagieren, damit der Mensch zügig Nahrung finden konnte und nicht verhungerte.

Mein TIPP zum Intervallfasten:

Starten Sie anfangs mit 5:2 Tagen und essen Sie beispielsweise von 11-19 Uhr. Essen Sie in dieser Zeit nicht die doppelte Menge, dafür gerne möglichst viel ballaststoffhaltige und vitalstoffhaltige Nahrungsmittel.

Der Körper hat in den verbleibenden 16 Stunden ausreichend Zeit sich zu regenerieren und gleichzeitig wird auch noch die Fettverbrennung angekurbelt.

Unterstützt von „einer Mütze mehr Schlaf“ merken Migräne- sowie auch andere Schmerzpatienten,



dass Ihr Energielevel ansteigt, sie zufriedener sind und sich die Anfälligkeit für Schmerz- und Migräneattacken schnell mindern kann.

Meine Buchempfehlung (nicht nur für Migränepatienten) ist ein GU Ratgeber Gesundheit: „Intervallfasten - für ein langes Leben“ von Dr. Petra Bracht.

Gewohnheiten und Verhaltensweisen ändern ist keinesfalls einfach.

Durch Ernährungsumstellung, Bewegung, Achtsamkeit für Körper und Seele sowie ausreichend Schlaf sollte kein Kopf mehr gefühlt „zerbrechen“.

Alles Gute für Ihre Gesundheit,

Ihre Petra Müller ■

L&B Therapie

Als Liebscher & Bracht Schmerz- und Bewegungsspezialistin gehe ich das Thema Migräne ganzheitlich an. Dazu gehört primär die Behandlung mit der L&B Osteopressur, sowie die notwendigen Bewegungsspezialübungen für den Patienten (Engpaßdehnungen). Dadurch wird die Schulter-Nackenspannung systematisch und nachhaltig entschärft.

Nach der Therapie und der damit verbundenen Beseitigung der Spannungserhöhungen, bleibt oft noch eine massive Übersäuerung des Bindegewebes bestehen. Das gilt nicht nur für Migränepatienten, denn jeder Schmerzzustand im Körper wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel und die Faszien aus. Eine einfache Lösung für alle Schmerzpatienten ist die 16/8 Diät, auch Intervallfasten genannt.

**Familiäre Pflege im
Alten und Pflegeheim
„Niedergirmes“ GmbH & Co. KG**
Geschäftsführer: Edgar Vetter
Elisabethenstraße 49-51 35576 Wetzlar
Tel. 06441 / 93 71-0
www.alten-pflegeheim-niedergirmes.de

- ♥ Ruhige Ortsrandlage von Wetzlar
- ♥ Familiäre Atmosphäre
- ♥ Gutbürgerliche Küche (bei Bedarf Diätküche)
- ♥ 24 Std. Pflegerische Betreuung
- ♥ Probewohnen möglich
- ♥ Kurzzeitpflege und vieles mehr

**Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie uns unverbindlich.
Wir freuen uns auf Sie.**