



1

Dr. Riedl trifft Prof. Göbel Kann die Ernährung bei Migräne eigentlich auch zur Therapie werden?

FOTOS: DENNIS WILLIAMSON

Es wäre zu schön, um wahr zu sein. Morgens aufwachen – und diese Hölle im Kopf ist weg. Ein Herzenswunsch jedes Patienten. Wie viel allein schon mit einer **cleveren Food-Strategie** geht, klären unsere zwei Experten

Sie kann die schönsten Momente des Lebens ruinieren. Kommt immer dann, wenn es gerade nicht passt. Aber Migräne ist egoistisch, kennt kein Pardon. Ihre starken, pulsierenden Schmerzen drücken nicht nur auf den Kopf, sondern auch auf die Stimmung. Bis hin zu ausgewachsenen Depressionen. Wohl kein deutscher Schmerzmediziner weiß über diese komplexe Krankheit so viel wie Prof. Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzlinik Kiel. Am runden Tisch diskutiert er mit dem bekannten Food-Doc Dr. Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor vom medicum Hamburg, über ein möglichst schmerzfreies Leben mit Migräne.

Jeder von uns kennt so viele Menschen, die eine Migräne haben. Aber was ist das eigentlich für eine Kopfschmerzform?

Prof. Göbel: Hat das Gehirn ein Energiedefizit, versucht es, die Schutzmechanismen zu aktivieren. Es provoziert eine lokale Entzündung an den Blutgefäßen, sie erweitern sich, werden schmerzempfindlich wie die Haut beim Sonnenbrand. Im Gefäßinneren entsteht der Schmerz, weil das Blut dagegenpulsiert. Von außen wirken Erschütterungen auf die Gefäßinnenhaut ein. Deshalb liegen Migräniker bei Attacken am liebsten flach, bewegungslos im Bett.

Dr. Riedl: Sie wird ja gern als Zivilisationskrankheit abgestempelt. Aber das ist sie nicht. Denn es gibt weltweit eine fast identische Anzahl an Erkrankten. Egal in wel-

cher Nation, in welcher Kultur. Sogar bei Naturvölkern. Bei uns betrifft die Migräne rund acht Prozent aller Männer und zwölf bis 14 Prozent aller Frauen. Aber woher kommt es, dass Menschen aus hochzivilisierten Ländern genauso häufig Migräne bekommen wie Menschen in der Dritten Welt?

Prof. Göbel: Weil sie alle die gleichen 38 Risiko-Gene für eine Migräne aufweisen, die bisher entschlüsselt worden sind. Sie steuern die Gefühle und Wahrnehmung, gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Hier also z. B. Gefäßregulation, Durchblutung, Blutdruck. Deshalb ist das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall bei Migränikern doppelt so hoch wie bei Nichterkrankten. Das liegt daran, dass die Risiko-Gene auch diese komplexen Systeme regulieren können.

Also haben Menschen mit Migräne doppeltes genetisches Pech?

Prof. Göbel: Nein, sie haben auch eine ganze Reihe von Vorteilen,



2

weil bei ihnen die Reizaufnahme und -verarbeitung des Nervensystems sehr effektiv ist. Sie haben ein ultrasensibles Hochleistungs-Nervensystem. Sie denken schneller, um drei Ecken, haben schon Antworten auf Fragen, die noch keiner gestellt hat. Sie fühlen tiefer, färben auch Dinge viel mehr ▶

1 Zwei Koryphäen treffen sich am Ostufer der Kieler Förde: Schmerzspezialist Prof. Hartmut Göbel (links) und Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl

2 Eine lebensgroße Figur aus Pappelholz im Treppenhaus der Schmerzlinik Kiel macht Schmerzen sichtbar. Die Patienten können ihren persönlichen Schmerz per Pinnnadel markieren. In Kopf und Rücken stecken die meisten Nadeln



BUCH
Konkrete Hilfe vom Kopfschmerz-Experten: „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“ von Prof. Hartmut Göbel, Springer, 431 Seiten, 24,99 Euro

ZUR PERSON



Prof. Hartmut Göbel ist Facharzt für Neurologie, Schmerztherapeut, Diplom-Psychologe.

Der Pionier der Schmerzforschung gründete 1997 die Schmerzlinik Kiel als erstes Zentrum für neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzmedizin. Heute eine Klinik mit Weltruf (schmerzlinik.de).

In seiner Schmerzlinik haben 60 bis 70 Prozent der Patienten Migräne oder andere schwere Kopfschmerzkrankungen.



zur Migräne. Und die weiß auch, wann Wochenende ist. Der Sonnabend ist deshalb der häufigste Migränetag. Weil auch dann die Energiereserven erschöpft sind.

Aber was ist die Lösung vor allem fürs Nacht-Fasten? Voressen?
Prof. Göbel: Es gibt ja sogar Patienten, die sich für nachts um zwei Uhr den Wecker stellen und kurz Kohlenhydrate snacken, um morgens früh um vier, fünf Uhr nicht in ein Energietief zu fallen. Ideal ist da und natürlich auch direkt vorm Schlafengehen ein Snack wie eine Maiswaffel oder Vollkornbrot. Das verhindert oft schon eine Attacke. Ganz interessant: Bahnt



sich eine Schmerzattacke an, will der Körper noch schnell die Notbremse ziehen, macht Heißhunger auf Süßes. Geheimtipp ist da eine Scheibe Vollkornbrot mit Honig. Schon das kann eine Migräne verhindern. Und natürlich ist auch das Abendessen für die Energiebalance des Gehirns sehr wichtig.

Jeder Patient sollte eine intensive Ernährungs-Schulung mitmachen

DR. MATTHIAS RIEDL



Dr. Riedl: Daher sollte der richtige Ernährungsansatz für Migräniker grundsätzlich sein, länger verdauliche, also komplexe, vollwertige Kohlenhydrate zu essen. Das wären z.B. Reis, Vollkornbrot, Haferflocken, Gemüse, auch Erbsen, Linsen, Vollkornnudeln. Minderwertige Kohlenhydrate wie z.B. raffiniertes Zucker, Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, Pflaumenmus, Kakaogetränke, Fruchtgummi oder -eis sind zwar leicht verdaulich und liefern dem Gehirn blitzartig Energie. Ihre Einfachzucker führen aber zum kurzfristigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Es wird Insulin ausgeschüttet, der Blutzucker sinkt schnell. Dem Gehirn wird wieder Hunger signalisiert, das Sättigungsgefühl nimmt ab. Die Energieversorgung schwankt. Das bereitet den Boden für eine neue Migräne-Attacke.

Prof. Göbel: Genau. Das Allerwichtigste im Tagesablauf ist ein reichhaltiges Frühstück. Mit warmem Essen wie Müsli oder Rührei, sogar Kartoffeln. Sie sind das beste Nahrungsmittel überhaupt. Denn ihre komplexen Kohlenhydrate werden

Nur 20% der Migräniker werden nach den Leitlinien therapiert

PROF. HARTMUT GÖBEL

umgehend als Energieträger genutzt, das Gehirn übers Blut direkt und nachhaltig mit der Fähigkeit für neue Arbeit versorgt. Hierfür also fünf Sterne. Low Carb, High Fat – das ist nicht das Richtige fürs Gehirn. Auch Intervall-Fasten und Diäten sind Gift. Denn dann fehlt konstanter Treibstoff. Der Migräniker macht generell auch fast alles richtig, wenn er das isst, was auf dem Acker wächst, nicht aus der Fabrik kommt und nicht in Plastik verpackt ist.

Sollten die Patienten denn nur drei Mahlzeiten essen?

Prof. Göbel: Ja. Nach dem Frühstück sollte etwa bis 13 Uhr das Mittagessen folgen. Wer vorher Hunger hat, kann zwischendurch z.B. Nüsse, Studentenfutter, Sonnenblumen-, Pinienkerne knabbern. Sie setzen langsam Kohlenhydrate frei. Das ist ideal fürs Nervensystem. Auf den Speiseplan gehören mehrmals täglich Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln. Mindestens zwei-, dreimal am Tag Gemüse, zweimal Obst, Milchprodukte. Dazu Fisch, mageres Fleisch, Eier zwei- bis dreimal die Woche.

Dr. Riedl: Auch das Trinken dürfen Migräniker nicht vergessen. Denn eine Dehydration macht Kopfschmerzen. Also am besten zwei bis drei Liter am Tag trinken. ▶



APP
 Schon eine Viertelmillion Patienten haben sich die „Migräne App“ der Schmerzlinik Kiel kostenlos heruntergeladen. Auslösefaktoren, Ernährung, Entspannung, Arzneikontrolle, Selbsthilfe-Infos: Die App verringert die Schmerztage um 25 Prozent



1 Dr. Riedl rät zur Vorsorge: Die Patienten sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen und zum EKG gehen. Denn sie haben ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko, oft einen zu hohen Blutdruck

2 Prof. Göbel liegt auch ihre seelische Gesundheit am Herzen. Sie sind oft sozial zurückgezogen, können vor lauter Erschöpfung nicht am Leben teilnehmen. Eine Depression droht

3 Beide Experten sehen das oberste Therapieziel darin, das durch die Erbanlagen vorgegebene Migräne-Risiko beschwerdefrei unter die Oberfläche zu drängen

Optimal ist Wasser, davon schon 0,5 Liter vor jeder der drei großen Mahlzeiten. Das erzeugt ein Sättigungsgefühl – dimmt die Lust auf schnelle Kohlenhydrate, Fette.

Prof. Göbel: Auch Kaffee ist ein ideales Getränk. Sein Coffein fördert die Umsetzung von Kohlenhydraten in Gehirn-Energie. Gesüßter Kaffee wirkt sofort. Die Leistungsfähigkeit des Nervensystems steigt, das Gehirn wird frischer, aktiver. Zwei bis drei Tassen am Tag sind gut. Aber vier bis fünf triggern eine Migräne, weil sich die Energiereserven wiederum erschöpfen. Ein No-Go: süße Alkoholika. Denn Fuselzucker, z. B. in Rotwein, Sekt, Likören, sind Trigger. Aber ab und zu geringe Mengen Alkohol – das ist okay.

So viel zur Biochemie des Essens. Aber spielt nicht auch die Ernährungs-Psychologie eine Rolle?

Dr. Riedl: Migräniker können nicht gut für sich sorgen, sind selbstloser. Sie checken zwar immer die Bedürfnisse anderer in ihrem Umfeld ab, vergessen sich dabei aber oft selbst. Das ist für ihre Erkrankung ganz schlecht. Denn allein schon regelmäßiges Essen mit viel Zeit und Ruhe, ein immer gleich getakteter Tagesrhythmus ohne Auslassen einer Mahlzeit können

1 Prof. Göbel erklärt seinem Kollegen sein therapeutisches Leitmotiv: „Eine Stunde ohne Schmerz ist mehr Glück als der Stolz eines ganzen Lebens“

2 Die beiden Experten diskutieren am Schmerzmodell aus Pappelholz ausführlich die Abwehrfunktionen des Körpers gegen Schmerzen wie bei der Migräne



die Intervalle zwischen den Attacken weiter auseinanderziehen. Und ihre Dauer abkürzen, Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen abschwächen.

Prof. Göbel: Vollkommen richtig. Die entscheidende Regel für alle Migräniker ist die Regelmäßigkeit! Denn ihr Gehirn verbraucht nun mal durch die ständige Empfangsbereitschaft, das ewige Checken, viel Energie. Diese muss regelmäßig nachgefüllt werden.

Dr. Riedl: Und da ist natürlich die Kompetenz des Patienten gefragt. Er sollte es als Chance begreifen und nutzen, den Behandlungserfolg ein ganzes Stück weit in die



Alle Therapien sind sinnlos, wenn ich die Ernährung nicht miteinbeziehe

PROF. HARTMUT GÖBEL

eigenen Hände zu nehmen. Oder was meinen Sie, Herr Kollege?

Prof. Göbel: Ja, da kann er sich noch so viele Wundermittel verschreiben lassen – er muss selbst handeln. Und das fängt bei der Ernährung an. Es sollte dem Patienten wirklich Mut machen, dass er nicht passiv erdulden und ohnmächtig resignieren muss. Sondern er kann die Regie führen. Dann zerrt die Migräne ihn nicht in eine Richtung, sondern er nimmt sie an die Hand und bestimmt den Kurs. Sonst macht die Migräne mit ihm, was sie will!

Wer dauerhaft ein Ernährungs-Tagebuch führt, stresst sein Gehirn unnötig

DR. MATTHIAS RIEDL

Dr. Riedl: Wenn die Patienten zum Co-Regisseur der Therapie werden, fühlen sie sich auch nicht mehr so stigmatisiert und sozial ausgegrenzt. Schon das begünstigt den Behandlungserfolg.

Prof. Göbel: Ich sage meinen Patienten immer: Es ist nichts kaputt am Kopf, sondern Sie haben einfach ein besonders schnelles Betriebssystem. Deshalb müssen Sie auch in allen Lebensbereichen sehr auf sich achten. Etwa beim Umgang mit Freunden, der Leistung im Job, den Erwartungen an sich selbst, dem Schlaf-wach-Rhythmus, der Tagesplanung oder dem Stress-Management.

Ein gutes Stichwort: Welche Entspannung brauchen Migräniker?

Prof. Göbel: Studien zeigen, dass die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson die effektivste Methode ist. Denn dabei müssen sie nicht viel denken, sich keine Fantasiebilder vorstellen wie bei der Meditation. Und das Gehirn muss nicht immer alles checken. Die Muskelrelaxation lenkt sie mechanisch ab. Wie bei einem Hund, der sich automatisch nach dem Wachwerden streckt, synchronisiert sie den ganzen Körper. Sie bringt Muskelzellen in die gleiche Frequenz – ohne dass das Gehirn alles lenken und überwachen muss. Auch täglich eine Stunde Langleweile fährt das Gehirn runter.

Nur auf Medikamente zu vertrauen ist also nicht ratsam?

Prof. Göbel: Leider besteht ein weitverbreiteter Irrglaube. Die Betroffenen denken: Bei einer Attacke

brauche ich doch nur meine Medikamente nehmen – und gut ist.

Dr. Riedl: Ja, das ist eine sehr mechanistische Betrachtung. Einfach auf einen Knopf drücken, schon ist das Problem erledigt.

Prof. Göbel: Bei Migräne spielt die Vorbeugung eine entscheidende Rolle. Selbstverständlich muss der Patient bei akuten Migräneschmerzen Arzneien wie Triptane einnehmen. Daran führt kein Weg vorbei. Aber neben der Akuttherapie muss er in erster Linie Vorbeugung betreiben, sich in den attackenfreien Intervallen um seine Anfälligkeit kümmern. Er muss die Eskalation der Attacken managen, im Griff haben, schließlich im Zaum halten. Damit sie nicht mehr so oft und ausgedehnt kommen.

Dr. Riedl: Genau, der Migräniker muss wissen, dass es eine dauerhafte Erkrankung ist, die immer wieder in sein Leben tritt. Also muss er seine Lebensführung anpassen. Und die spiegelt sich ganz stark in der Ernährung wider.

