

Kopfschmerzen und Migräne ursächlich lösen



WENN DER KOPF HÄMMERT

Kopfschmerzen und Migräne sind weit verbreitete Beschwerden, die Menschen aller Altersgruppen betreffen können, wobei Frauen tendenziell häufiger darüber klagen. Ein tiefergreifendes Verständnis über die zugrundeliegenden Mechanismen ermöglicht es, maßgeschneiderte Trainings- und Therapieansätze zu entwickeln, die über reine Schmerzlinde- rung hinausgehen und auf die eigentlichen Ursachen abzielen.

Kopfschmerzen können in vielfältiger Form auftreten und haben unterschiedliche Ursachen wie Umwelteinflüsse, hormonelle Schwankungen oder auch Ernährungsgewohnheiten. Im Allgemeinen sind sie charakterisiert durch ein kontinuierliches Schmerzgefühl, welches von leicht bis hin zu unerträglich variieren kann.

Einige Kopfschmerzen sind das Ergebnis von Spannungen in der Muskulatur, zum Beispiel im Bereich des Nackens oder der Kiefermuskulatur, und werden deshalb als Spannungskopfschmerzen bezeichnet. Andere, wie Clusterkopfschmerzen, entstehen tief im Kopf und werden oft als sehr intensiv und stechend hinter den Augen beschrieben.

Migräne: Symptome und Auslöser

Migräne hingegen ist eine neurologische Erkrankung, die sich durch episodische oder chronische Kopfschmerzattacken auszeichnet und oft mit zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Sehstörungen einhergeht.

Migräneanfälle können durch bestimmte Auslöser provoziert werden, einschließlich Stress, Schlafmangel, bestimmte Lebensmittel, Wetteränderungen oder hormonelle Veränderungen.

Die genaue Ursache von Migräne ist komplex und involviert verschiedene neuronale und vaskuläre Faktoren. Im

Zentrum der physiologischen Mechanismen von Kopfschmerzen und Migräne stehen das zentrale und periphere Nervensystem.

Ein wichtiger Aspekt ist hier auch die Energieversorgung des Gehirns bzw. ihre mögliche Dysregulation. Sauerstoffversorgung und Glukosemetabolismus spielen eine entscheidende Rolle im Funktionieren des Gehirns, und Störungen in diesen Prozessen können zu Kopfschmerzen und Migräne führen.

Zentrale Rolle des Nervensystems

Der neurozentrierte Ansatz in der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne berücksichtigt die zentrale Rolle des Nervensystems bei der Schmerzentstehung und zielt darauf ab, die Ursachen der Schmerzen direkt anzugehen. Gehirnzentriert zu arbeiten ist deshalb von hoher Relevanz, da Kopfschmerzen und Migräne nicht nur durch externe Trigger, sondern auch durch interne Prozesse im Gehirn und im zentralen Nervensystem bedingt sind.

Eine zentrale Komponente bei Migräne ist die Dysfunktion in bestimmten Gehirnregionen und Nervensystemkomponenten. Die Aktivität des Trigeminusnerv, der wichtige Gesichtsbereiche innerviert, spielt bei Migräne eine Schlüsselrolle.

Der Trigeminus ist für die Sensorik im gesamten Gesichtsbereich wie Stirn, Nase, Zunge, Zähne und Kiefer zuständig. Dies erklärt auch, warum Kieferprobleme ein möglicher Auslöser für Kopfschmerzen sein können. Insbesondere bei Schmerzen im vorderen Kopfbereich sollte der Trigeminus auf seine Funktionalität hin überprüft und rehabilitiert werden. Dies ist z.B. durch sensorische Stimulation möglich.

Auch der Hypothalamus, eine tiefe Gehirnstruktur, die an der Regulation von Hormonen und Körperrhythmen beteiligt ist, ist ebenfalls in die Entstehung von Migräneausbrüchen involviert. Veränderungen in seiner Aktivität können Migräneattacken vorausgehen oder diese auslösen, was auf seine Rolle bei der Verarbeitung von Stresssignalen und der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus hinweist.

Stressreduktion und ausreichend sowie qualitativ hochwertiger Schlaf sind hier entscheidende Komponenten.

Entspannungstechniken für die Augen

Zusätzlich spielt der Kortex, die äußere Schicht des Gehirns, eine entscheidende Rolle. Er ist für die Verarbeitung sensorischer Informationen zuständig, die bei Migränepatienten häufig fehlreguliert ist. Dies zeigt

sich unter anderem in der Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Sensorische Reize bewirken bei Migränepatienten häufig eine deutlich stärkere Aktivierung des Kortex und hier insbesondere Reize des visuellen Systems.

Zusätzlich können bereits geringfügige Probleme mit dem visuellen System zu einer Überlastung dieses Systems führen, woraus Kopf- und Nackenschmerzen resultieren können.

Entspannungstechniken für die Augen sowie reduzierte Lichtexposition sind hier hilfreiche Maßnahmen.

Faktor Ernährung

Neben den genannten Mechanismen spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne. Zum einen, um eine gleichbleibende Energieversorgung zu gewährleisten, zum anderen können aber auch bestimmte Nahrungsmittel bei manchen Menschen Migräneattacken auslösen.

Dazu gehören häufig Lebensmittel, die Tyramin (wie in gereiftem Käse oder Rotwein) oder andere biogene Amine enthalten. Auch der Lebensmittelzusatzstoff Glutamat kann problematisch sein, da er zu einer Verschiebung im Neurotransmittergleichgewicht sorgen kann.

Koffeinhaltige Getränke sind kontrovers diskutiert, da sie zum einen Kopfschmerzen mildern können, zum anderen aber auch einen Beitrag zur Unterhaltung von Kopfschmerzen leisten können. Starke Schwankungen in der Koffeinzufuhr erscheinen hier besonders problematisch.

Eine gezielte Ernährungsbeurteilung, die persönliche Trigger identifiziert und diese vermeidet, kann somit zur Prävention von Kopfschmerzen beitragen.



Stabiler Blutzuckerspiegel

Die Aufrechterhaltung eines stabilen Blutzuckerspiegels ist ebenfalls von Bedeutung. Schwankungen des Blutzuckers können Kopfschmerzen und Migräne auslösen und verstärken. Ein konstanter Energiefluss zum Gehirn verhindert, dass stressinduzierte Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt werden, die wiederum die Wahrscheinlichkeit von Kopfschmerzen erhöhen können. Eine Ernährung, die reich an komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Proteinen ist, unterstützt einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel.

Ketogene Ernährung

Einige Studien deuten darauf hin, dass eine ketogene Ernährung, die den Körper dazu bringt, Ketonkörper als Energiequelle zu nutzen, einen positiven Effekt auf die Frequenz und Schwere von Migräneattacken haben kann. Ketonkörper sind eine alternative Energiequelle für das Gehirn sein, was bei einigen Menschen zur Stabilisierung der neuronalen Aktivität und zur Reduktion von Migräneanfällen führen kann.

Da diese Ernährungsform jedoch sehr herausfordernd in der Umsetzung ist und die Compliance dementsprechend niedrig, können exogene Ketone eine Alternative bieten. Diese sorgen für eine Ketose sogar in Verbindung mit kohlenhydrathaltiger Ernährung und haben das Potential, sowohl den Blutzucker zu stabilisieren als auch ein etwaiges Energiedefizit zu schließen.



Ausreichende Wasserzufuhr

Hydratation ist ein weiterer kritischer Faktor, da Dehydrierung häufig mit Kopfschmerzen in Verbindung gebracht wird. Ein adäquater Flüssigkeitshaushalt hilft, die Blutviskosität zu regulieren und somit eine angemessene Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns sicherzustellen. Eine ausreichende Wasserzufuhr kann also präventiv gegen Kopfschmerzen wirken und ist gleichzeitig ein wichtiger Bestandteil in der akuten Behandlung von Migräne. Hier gibt es Hinweise, dass eine Wasserzufuhr von ca. 4 Liter täglich Migräneattacken reduzieren kann.

Die Anpassung der Ernährungsgewohnheiten und eine ausreichende Energiezufuhr können somit einen präventiven und therapeutischen Einfluss auf Kopfschmerzen und Migräne haben.

Fazit: Kombination von Übungen und Ernährungstipps hilfreich

Für Trainer und Therapeuten ist es wesentlich, diese Grundlagen zu verstehen, um ihre Klienten effektiv zu unterstützen und zu beraten. Durch die Integration von neurozentrierten Übungen sowie entsprechenden Ernährungsempfehlungen, können sie ihre Klienten dabei unterstützen, die Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne besser zu verstehen und so aktiv zu deren Linderung beitragen.

Andreas und Lisa Königings

Das Buch zum Thema

Andreas Königings,
Lisa Königings:
Schmerz ist Kopfsache.
riva Verlag 2023.



Die Autoren

Lisa Königings ist Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE und Fitnesscoach. Ihr Schwerpunkt liegt in der neurozentrierten Ernährungsberatung. Mit ihrem ganzheitlichen Beratungsansatz hilft sie in ihrer Praxis insbesondere stressbelasteten Menschen zu ihrem Wohlfühlkörper und mehr Energie und gibt ihr Wissen in Fortbildungen weiter.

www.eb-koenings.de @lisakoening_stressfreiessen

Andreas Königings ist Neuroathletik Trainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er arbeitet unter anderem mit Spitzensportlern aus unterschiedlichen Bereichen, Trainern und Therapeuten zusammen. Andreas ist erfahrener Ausbilder und Mentor im Bereich Neuroathletik und leitet die Deutsche Akademie für Neuro-Performance.

www.neuroathletik-training.de, @andreaskoenings.neurocoach

