

# „Das Migräne-Gehirn versteht keinen Spaß, wenn es um Energiedefizite geht“

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft leiden zehn bis 15 Prozent der Deutschen an Migräne. Für viele Betroffene können die Attacken aber so schwerwiegend sein, dass sie ihren Alltag nicht mehr bestreiten können. Ein Baustein der Migränetherapie ist die passende Ernährung. Die Neurologin Dr. Astrid Gendolla erklärt, welche Rolle der Energiestoffwechsel und der Blutzuckerspiegel dabei spielen.

Redaktion Ulrike Voß

## **Frau Dr. Gendolla, welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung von Migräneattacken?**

Der Lebensstil und die Ernährung spielen für Menschen mit Migräne eine enorme Rolle. Das bedeutet nicht, dass ganz bestimmte Lebensmittel immer Migräne auslösen und andere nicht. Ich kann von vielen Patienten berichten, die ihr Leben lang auf Käse, Rotwein, Weizen und all die Lebensmittel verzichtet haben, die so oft für Migräne verantwortlich gemacht werden. Migräne haben sie dennoch weiterhin. Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Vorbeugung von Migräneattacken über die Ernährung ist, dass jeder Betroffene individuell betrachtet wird.

## **Wie nimmt die Ernährung Einfluss auf die Migräne Betroffener?**

Das Gehirn versteht keinen Spaß, wenn es um Energiedefizite geht, denn im Unterschied zu anderen Organen kann es Energie nicht speichern. Also hat es die Evolution so eingerichtet, dass unser Gehirn das Vorrecht auf den Blutzucker als Energiequelle beanspruchen darf, der nach der Verdauung im Kreislauf zirkuliert. Um einen Mangel an Blutzucker frühzeitig zu erkennen, orientiert sich das Gehirn daran, wie stark der Gehalt des Blutzuckers schwankt. Bei Migränebetroffenen reagiert ihr Gehirn jedoch so extrem auf Blutzuckerschwankungen, dass es den ganzen Körper über die Migräneattacke in einen Energiesparmodus zwingt.

## **Wie kommt es, dass Lebensmittel, die Migräne triggern, von Patient zu Patient unterschiedlich sind?**

Auch das hat mit dem Energiestoffwechsel zu tun, denn unsere Blutzuckerreaktionen sind individuell unterschiedlich, auch wenn wir das Gleiche gegessen haben. Tat-



**Dr. med. Astrid Gendolla**  
Fachärztin für Neurologie,  
Spezielle Schmerztherapie und  
Psychotherapie

.....  
**„Es gibt zu viele Missverständnisse rund um Migräne und Ernährung, die Menschen dazu bringen, teilweise grundlos auf Genuss zu verzichten.“**

sächlich hängt weniger als ein Drittel der Blutzuckerreaktionen vom Lebensmittel ab. Perfiderweise kann sich das im Laufe des Lebens verändern – also dass sie früher etwas gut vertragen haben, was aber später plötzlich zum Migränetrigger wird.

## **Warum ist es so wichtig, dass Betroffene ihre ganz persönlichen Trigger in der Ernährung identifizieren?**

Es gibt zu viele Missverständnisse rund um Migräne und Ernährung, die Menschen dazu bringen, teilweise grundlos auf Genuss zu verzichten. Das liegt daran, dass man Migräneattacken zu sehr auf den Kopfschmerz reduziert. In Wahrheit gibt es Vorbotephasen, die schon vor dem Einsetzen des Kopfschmerzes beginnen, und diese Phasen gehen mit Heißhunger auf Süßes einher. Deshalb ist aber die Süßigkeit, die der Körper verlangt hat, gar kein Auslöser für den Migränekopfschmerz, sondern der Heißhunger darauf war bereits Teil der Migräneattacke. Migränetriggernde Lebensmittel selbst herauszufinden, führt also oft in die Irre. Aufschluss bringen aber moderne, messdatenbasierte Verfahren, die den Energiestoffwechsel individuell analysieren.

## **Welche Verfahren sind das?**

Migränepatienten können zum Beispiel über die Ermittlung personalisierter Ernährungsempfehlungen ihren Blutzucker stabil und ihr Gehirn bei Laune halten. Dafür bietet sich eine längere Blutzuckermessung mit Ernährungsanalyse an, die Migränepatienten heutzutage auf Rezept zur Verfügung steht. Die Erkenntnisse sorgen für eine bessere Migränekontrolle, erlauben gezielten Genuss und helfen Betroffenen, selbstbestimmt mit ihrer Erkrankung umzugehen – und das abseits von Medikamenten. ●

# „Es ist wie der Start in ein neues Leben“

Eine Migränepatientin erzählt von ihren Erfahrungen mit sinCephalea.



Seit sie ein kleines Kind war, lebte Pirkko mit unvorstellbaren Migräneattacken. Mehr als ein Drittel ihrer Lebenszeit verbrachte die heute 31-Jährige mit heftigen Kopfschmerzen, litt unter Sehstörungen und Schwindel bis hin zu starken Konzentrationsstörungen. Medikamente halfen ihr kaum und viele führten zu starken Nebenwirkungen. Deshalb achtete sie umso mehr auf einen gesunden Lebensstil, auch die Ernährung gehörte dazu. Die Notfallsanitäterin und Osteopathin aus der Nähe von Hanau kochte vielseitig, achtete auf frische Zutaten, viel Gemüse und Ballaststoffe, sie trank viel Flüssigkeit und probierte es ohne triggerverdächtige Stoffe. Doch nichts half.

Eines Tages las sie von einer neuen Migräneprophylaxe durch personalisierte Ernährung: sinCephalea, eine „App auf Rezept“, die sich Pirkko kostenlos verschreiben lassen konnte. Bei dieser zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendung ging es darum, zwei Wochen lang den Blutzucker zu messen und über ein Ernährungstagebuch herauszufinden, welche Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel hochtreiben und welche ihn eher stabil halten.

## Wenn Vollkornbrot Migräne triggert

Mit sinCephalea konnte Pirkko „live“ ihre Blutzuckermessdaten über das Smartphone verfolgen. Dabei fiel ihr auf, dass ihre Blutzuckerkurve nach manchen Mahlzeiten steil anstieg, um dann wieder stark abzufallen. Die Auswertung nach der Messphase überraschte sie abermals: Vollkornbrot war für ihren

Blutzuckerspiegel wie ein Ticket für eine Achterbahnfahrt – und die nächste Migräneattacke. Auch Nudeln und ihr gewohntes Müsli brachten ihren Blutzuckerspiegel extrem in Wallung. Alle diese Lebensmittel strich sie sofort von ihrem Speiseplan und aß stattdessen Weizen- oder Mischbrot und setzte auf Reis und Kartoffeln als Beilage.



Das Ergebnis war verblüffend und Pirkko schwärmt: „Seit ich meine Ernährung nach den Empfehlungen von sinCephalea angepasst habe, kann ich mich in vier Monaten nur an zwei Migräneattacken erinnern. Vorher hat mich die Krankheit mindestens jeden zweiten bis dritten Tag gequält. Die Ernährungsumstellung hat mir zum Start in ein neues Leben verholfen. Viele meiner Patienten haben diese App auch schon erfolgreich in Benutzung.“

## Migränetag durchschnittlich um 44 Prozent gesenkt

sinCephalea ist die erste App, die das Leiden von Migränepatienten über personalisierte, blutzuckerstabilisierende Ernährungsempfehlungen lindern kann. Denn die Gründe für starke Blutzuckerschwankungen nach dem Essen sind individuell unterschiedlich. Das Team von sinCephalea hat es mit künstlicher Intelligenz geschafft, eine App zu entwickeln, die Ernährungsempfehlungen personalisiert ermittelt. Das verhindert nicht nur starke Blutzuckerschwankungen, die Migräne triggern können, sondern macht auch gezielten Genuss wieder möglich. Laut Studien reduzieren Betroffene mit sinCephalea ihre Attacken um durchschnittlich 44 Prozent pro Monat. Für Pirkko steht fest, dass sie sich sinCephalea ein weiteres Mal verschreiben lässt, um noch mehr Mahlzeiten zu testen. „Man kann seine Ernährung gar nicht persönlich und individuell genug nehmen“, sagt sie. ●

## sinCephalea auf einen Blick

- Weltweit erster ernährungsmedizinischer Ansatz zur Migräneprophylaxe – frei von Nebenwirkungen
- Ermittlung personalisierter Ernährungsempfehlungen – ohne komplette Ernährungsumstellung
- Klinisch bestätigte Wirksamkeit – im Mittel 44 % Migränetagereduktion pro Monat
- Kostenlos für Patienten – auf Rezept verschreibungsfähig bei Migränepatienten mit und ohne Aura
- Einfaches Handling der App – unkomplizierte Integration in den Alltag



Leiden Sie an Migräne?  
Dann scannen Sie den QR-Code oder erfahren Sie mehr unter:  
[www.sincephalea.de/lebenmitschmerzen](http://www.sincephalea.de/lebenmitschmerzen)

