

Schon in der Schule hatte Maïke F. (59) mit Migräne zu kämpfen

„Eine Ernährungsumstellung machte mich endlich wieder fit!“



Inzwischen kann Maïke das Haus verlassen, ohne eine plötzliche Attacke zu befürchten

Auch vorbeugende Medikamente brachten bei der Patientin lange keinen Erfolg

Als Kind dachte ich noch: Meine Schmerzen sind normal“, erinnert sich Maïke F. (59). Migräne gehörte für sie schon in der Schule zum Alltag, auch eine Aura als Vorbote blieb nicht aus. „Für mich ist das der schlimmste Aspekt. Es beginnt mit dem Gefühl, nicht mehr richtig schauen zu können. Dann kommt ein dunkler Fleck ins Gesichtsfeld, von einer Zackenlinie umgeben. Wortfindungsstörungen und Übelkeit habe ich auch oftmals.“

Als Erwachsene machen ihr die Schmerzen schließlich fast täglich zu schaffen. Es dauert Jahre, bis sie eine Vorsorgetherapie mit Medikamenten beginnen kann, allerdings hat diese keinen Erfolg: „Ich habe schwer mit Nebenwirkungen zu kämpfen gehabt, arbeiten war quasi unmöglich.“

Nach einem langen Leidensweg bekommt Maïke Spritzen zur Migräneprevention. „Das hat



Migräneanfälle dauern meist drei bis 72 Stunden, Flecken im Sichtfeld sind erste Zeichen

meine Migränetage von etwa 16 auf zehn reduziert.“ Eine große Erleichterung für die 59-Jährige.

In einer Facebook-Gruppe bekommt Maïke noch einen Tipp: die App SinCephalea. Über einen Sensor am Arm misst die Anwendung zwei Wochen lang den Blutzucker, während Patienten in der

App ein Ernährungstagebuch führen. Danach werden alle erfassten Daten ausgewertet und eine persönliche

Ernährungsempfehlung erstellt. Dadurch sollen große Blutzuckerschwankungen vermieden werden, die ansonsten Migräneattacken begünstigen könnten.

So ist es auch bei Maïke: „Erstaunt hat mich, dass ich keine Avocado essen sollte. Die lässt meinen Blutzucker Achterbahn fahren. Haferflocken mit Quark vertragen ich hingegen super. Das esse ich jetzt zum Frühstück.“

Die Effekte erleichtern Maïkes Alltag ungemein: „Ich habe nur noch halb so viele Migränetage und muss nicht mehr zwei Tage im Bett liegen, wenn ich eine Attacke habe. Wenn ich zu Beginn die richtigen Lebensmittel esse und dann etwas schlafe, geht es mir oft schon viel besser!“

„Ich muss nicht mehr zwei Tage im Bett liegen“

Kann Medikamente sogar ersetzen



EXPERTE

Dr. Torsten Schröder, Ernährungsmediziner und Internist

Spielt die Ernährung wirklich eine so große Rolle? Ja! Vor allem Blutzuckerschwankungen stehen in einem ganz engen Zusammenhang mit Migräne. Das rührt daher, dass der Blutzucker nach einem Energiehoch oftmals zu einer geringen Unterzuckerung neigt. Ein gesunder Körper kann das ausgleichen. Bei Migräne-Patienten führt das aber oft zu einer Engpasssituation im Gehirn und trägt zu einer Attacke bei.

Können solche Apps auch Medikamente ersetzen? Man kann „sinCepha-

lea“ zusätzlich zu einem Medikament, aber auch als Alternative nehmen. Das hängt davon ab, wie stark die Migräne ausgeprägt ist. Patienten sollten einen Behandlungswechsel zur App bzw. eine Ergänzung der App zur Behandlung mit dem Arzt absprechen.

Wie effektiv ist die Anwendung? Studien haben ergeben, dass es nach der Ernährungsumstellung mithilfe der App durchschnittlich 2,4 weniger Migränetage im Monat gibt. Das ist ungefähr der gleiche Effekt, den man auch in Medikationsstudien sieht.



sinCephalea wird als Handy-App vom Arzt verschrieben