



Kopfschmerzfremde Zone: Frühstück mit Haferflocken und Hund „Finn“

Caroline Ringauf (32) hat Migräne

# „Ernährungsumstellung per App hat meine Attacken reduziert“

Die Unternehmerin hält ihren Blutzuckerspiegel konstant und kann so ihre Krankheit besser managen

Schon als Grundschülerin hat Caroline Ringauf ihre erste Migräne-Attacke. „Mitten im Unterricht bekam ich plötzlich stechendes Kopfweh“, erzählt die heute 32-jährige aus Berlin. „Zu Hause übergab ich mich und weinte vor Schmerzen. Meine Mutter wusste gleich, dass es Migräne war, denn sie litt selbst daran.“

In den darauffolgenden Jahren hat Caroline immer häufiger Anfälle, während ihres BWL-Studiums etwa vier pro Monat. Anfangs nimmt sie freiverkäufliche Schmerzmittel, bis ihr ein Neurologe zur Behandlung Triptane verschreibt. Dadurch bekommt sie zwar bei einer akuten Attacke die Kopfschmerzen in den Griff. Caroline sucht aber nach einer Möglichkeit, die



**Problem:** Migräne  
**Krankengeschichte:** Schmerzmittel, häufige Attacken  
**Lösung:** Ernährungsumstellung

Anzahl ihrer Anfälle zu reduzieren. Als Gründerin im Bereich digitale Krebstherapien ist sie sehr interessiert an neuen digitalen Gesundheitsanwendungen. Im Internet liest sie von der App sinCephalea, die es auf Rezept gibt und die dafür sorgen soll, dass es gar nicht erst zur Migräne-Attacke kommt: Die App setzt dazu beim Essen an und gibt personalisierte Ernährungsempfehlungen. Ziel ist, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, um auf diese Weise Migränebeschwerden zu reduzieren. Mithilfe der App soll eine entsprechende Ernährungsumstellung gelingen.



Die digitale Gesundheitsanwendung hilft, die Mahlzeiten individuell und über den Tag zu planen

Dazu muss die junge Frau zunächst 14 Tage lang einen Blutzuckersensor tragen und in die App eingeben, was sie isst, welche Beschwerden sie hat, wie sie schläft und wie aktiv sie ist. „Pauschal landen bei Migräne-Patienten Lebensmittel wie Schokolade und Rotwein auf der Liste der No-Gos“, sagt sie. „Durch die App fand ich heraus, dass bei mir beides in Maßen unbedenklich ist.“ Kartoffeln hingegen soll sie

**Caroline sieht auf der App, welche Lebensmittel ihren Blutzucker hochtreiben und zu schnell absinken lassen**

Fotos: Andreas Friese (2), Carsten Behler, SinCephalea

## Das sagt die Ärztin



**Dr. Astrid Gendolla**  
Fachärztin für Neurologie, spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Essen

„Bei Energiedefizit schaltet der Körper auf Migräne“

**Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Migräne?**

Ein konstanter Blutzuckerspiegel ohne große Schwankungen im Tagesverlauf kann Migräneanfällen nachweislich vorbeugen oder die Häufigkeit reduzieren.

**Weshalb?**

Nach einer Mahlzeit aus einfachen Kohlenhydraten steigt der Blutzuckerspiegel beispielsweise schnell an und sinkt dann stark, teilweise fällt er unter das Ausgangsniveau. Das Energiedefizit lässt uns müde und schlapp werden. Der Migräneanfall wirkt wie ein Schutzme-

chanismus des Gehirns, der den Körper in einen Energiesparmodus zwingt.

**Welche Lebensmittel begünstigen einen Anfall?**

Das lässt sich pauschal nicht sagen, denn jeder Mensch reagiert anders. Im Laufe des Lebens können etwaige Unverträglichkeiten auch verschwinden oder neu auftreten. Deshalb ist es wichtig, die individuellen Trigger herauszufinden.

**Wie funktioniert digitale Migräne-Prophylaxe?**

Die App sinCephalea hilft Betroffenen, zu verstehen, welche Lebensmittel zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Ziel ist, durch eine Umstellung der Ernährung den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und dadurch die Migräne zu behandeln. Die App-Kosten übernimmt die Kasse.

als Beilage reduzieren oder ganz weglassen. Genau wie Orangensaft. „Der löst bei mir eine wahre Blutzucker-Achterbahn aus“, erzählt die gebürtige Österreicherin. Auch morgens ändert sie ein wenig. „Früher habe ich mir auf dem Weg zur Arbeit schnell irgendwo ein Brötchen geholt. Mittlerweile frühstücke ich jeden Tag Haferflocken mit Milch, Apfel und Nüssen. Das schmeckt mir super und hält meinen Blutzuckerspiegel niedrig-stabil.“

Wie stark sich das auch auf ihr Wohlbefinden

**Weniger müde und fitter mit Haferflocken und Nüssen**

auswirkt, spürt sie schon kurz nach der Ernährungsumstellung. „Früher hatte ich vor allem nach dem Mittagessen, wenn mein Blutzuckerspiegel sank, oft ein Tief und war

schrecklich müde“, erinnert sie sich. „Das ist heute zum Glück nicht mehr der Fall. Ich fühle mich viel fitter und habe mehr Energie.“ Dank der Ernährungsumstellung haben sich ihre Migränebeschwerden deutlich reduziert: Statt vier hat sie heute nur noch zwei Anfälle im Monat.

SABINE HOFFMANN



## Ich sag JA hre Wechseljahre

femiLoges® – für alle, die sich ein pflanzliches Präparat zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wünschen

- **Belegte Wirksamkeit** bei wechseljahresbedingten Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen<sup>1</sup> – mit nur 1 Tablette täglich
- Bei Hitzewallungen **so effektiv wie ein Hormonpräparat**<sup>2</sup> – ohne künstliche Hormone
- **Sehr gute Verträglichkeit!** dank der Arzneipflanze Sibirischer Rhabarber (Rheum rhaponticum)

Die Nr. 1\*



Entdecken auch Sie das pflanzliche Arzneimittel in Ihrer Apotheke

\*Insight Health OTC-Umsatz Produkte bei Wechseljahresbeschwerden, Apotheke YTD 12/22. <sup>1</sup>Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759. <sup>2</sup>Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305; verglichen mit einer niedrigdosierte Hormonersatztherapie, gezeigt am Symptom Hitzewallungen. // femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose und Saccharose. Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2022.