



TEXT VON
MAG. DR. HELENE ATALLA
Spezialistin für Ayurvedamedizin



Tipp #1: Praktizieren Sie Ayurveda

Ayurveda ist ein traditionelles indisches ganzheitliches Heilsystem, das bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne helfen kann. Bestimmte ayurvedische Techniken und Präparate können dazu beitragen, den Körper zu beruhigen und das Nervensystem auszugleichen. Auch bestimmte Massagen mit typgerechten Ölen können Kopfschmerzen lindern. Das Durchführen von Yoga, Atemübungen oder Meditation können ebenfalls beruhigend auf das Nervensystem wirken und somit Stress, innere Anspannung und Druck reduzieren.

Ein pulsierender Schmerz, der einen in die Knie zwingt – Kopfschmerzen und Migräne können das Leben zur Qual machen. Wir haben fünf Tipps für Sie, die dabei helfen können, chronische Kopfschmerzen und Migräne mithilfe von Ayurveda und der richtigen Ernährung zu lindern.

AYURVEDA

5 Tipps gegen chronische Kopfschmerzen und Migräne



Tipp #2: Identifizieren Sie Trigger-Lebensmittel

Bei vielen Menschen können bestimmte Nahrungsmittel Kopfschmerzen und Migräne auslösen oder verschlimmern. Zu den häufigen Trigger-Lebensmitteln gehören beispielsweise Schokolade, Alkohol und Lebensmittel mit hohem Histamingehalt. Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Ihren Kopfschmerzen zu erkennen. Sobald Sie Ihre Trigger identifiziert haben, können Sie diese gezielt meiden.



Tipp #3: Setzen Sie auf entzündungs- hemmende Lebensmittel

Eine entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, chronische Kopfschmerzen und Migräne zu lindern. Fügen Sie Ihrer Ernährung Lebensmittel hinzu, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie zum Beispiel fetter Fisch (Lachs, Makrele) und Leinsamen. Weihrauch und Kurkuma sind ebenfalls entzündungshemmende Mittel, die in der ayurvedischen Medizin zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.

INTERVIEW MIT DR. MED. HELENE ATALLA

„Bei der Ursachensuche ist Geduld gefragt!“

Für Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden, kann es schwierig sein, eine wirksame Linderung zu finden. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, die Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Dr. Atalla verrät ihre Tipps.

DA Frau Dr. Atalla, kann man alle Arten von Kopfschmerzen mit der Ernährung positiv beeinflussen?

DR. MED. HELENE ATALLA Kopfschmerzen „ohne fassbare behandelbare Ursache“ wie beispielsweise Migräne sind jene, die zahlenmäßig bei Weitem überwiegen und nur diese können mit Ernährung gelindert und vermieden werden. Bei Migräne können bestimmte Nahrungsmittel wie koffeinhaltige Getränke und Lebensmittel mit hohem Histamingehalt oder stark verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Fertiggerichte zu Kopfschmerzen führen. Durch eine gezielte Vermeidung dieser Trigger-Lebensmittel und die Einführung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung können die Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken verringert werden.

Jedoch ist es wichtig zu beachten, dass nicht alle Kopfschmerzarten durch Ernährung beeinflusst werden können.

DA Gibt es Grenzen der Ernährung oder des Ayurveda bei der Behandlung von Kopfschmerzen? Gibt es bestimmte „Red Flags“, auf die man achten sollte?

ATALLA Ja, definitiv. Zunächst einmal sollte man beachten, dass Kopfschmerzen komplexe Ursachen haben können und eine alleinige Fokussierung auf die Ernährung nicht ausreicht, um sie vollständig zu behandeln. Wenn Kopfschmerzen plötzlich und extrem stark auftreten, von neurologischen Symptomen begleitet werden oder sich deutlich von den üblichen Kopfschmerzen unterscheiden, ist es wichtig, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen. Dies gilt auch für alle akuten Kopfschmerzen oder jene mit Bewusstseinsstrübung oder -veränderung und bei gleichzeitig auftretendem Fieber.

DA Haben Sie noch weitere Lebensstil-Tipps, die Sie unseren Leser:innen geben können, um Kopfschmerzen zu lindern?

ATALLA Natürlich! Neben der Ernährung gibt es weitere Lebensstilfaktoren, die bei der Linderung von Kopfschmerzen hilfreich sein können.



Dr. med. Helene Atalla, Fachärztin für Innere Medizin, Ärztin für Allgemeinmedizin, Expertin für Ayurvedamedizin, Puchenau
www.drheleneatalla.at

Ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist wichtig, um Kopfschmerzen vorzubeugen. Stress kann ebenfalls Kopfschmerzen auslösen oder verstärken. Finden Sie gesunde Wege, um Stress abzubauen, wie zum Beispiel Entspannungstechniken oder regelmäßige körperliche Aktivität. Dehydration kann zu Kopfschmerzen führen, daher ist es wichtig, hydratisiert zu bleiben.

Wichtig ist auch, nicht zu verzweifeln, sondern auf Ursachensuche zu gehen. Chronische Kopfschmerzen haben sich durch Lebensumstände, Lebens- und Ernährungsstil über lange Zeit entwickelt. Daher ist Geduld und Mitwirkung bei deren Therapie unerlässlich. Folgende Fragen sind hier hilfreich: Sind die Beschwerden abhängig von bestimmten Lebensmitteln? Treten die Beschwerden auf, wenn ich überfordert bin oder unter Druck stehe? Diese Erkenntnisse sind für eine erfolgreiche Therapie von chronischen Kopfschmerzen sehr wertvoll.

DA Danke für das Gespräch. ■



Tipp #4: Beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten

Eine regelmäßige und bewusste Nahrungsaufnahme kann dazu beitragen, Kopfschmerzen und Migräne zu reduzieren. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie in einer ruhigen Umgebung. Vermeiden Sie hastiges Essen oder Essen unter Ablenkung (wie beispielsweise vor dem Fernseher). Dadurch kann unachtsames und übermäßiges Essen vermieden werden, was den Blutzuckerspiegel und die Darmflora negativ beeinflussen kann, was wiederum Kopfschmerzen auslösen kann. Versuchen Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel, künstliche Zusatzstoffe und Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt zu verzichten, da diese Entzündungen fördern und Kopfschmerzen auslösen können.



Mehr zum Thema Migräne
erfahren Sie unter
www.DeineApotheke.at

Tipp #5: Holen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf

Ein gestörter Schlaf kann Kopfschmerzen und Migräneanfälle verschlimmern. Sorgen Sie für eine angemessene Schlafdauer und eine regelmäßige Schlafenszeit, um Ihrem Körper die notwendige Erholung zu ermöglichen. Schaffen Sie eine Schlafumgebung, die ruhig, dunkel und kühl ist, um einen erholsamen Schlaf zu fördern. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Tipps möglicherweise nicht für jede/n Einzelne/n geeignet sind. Jeder Mensch ist einzigartig und Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben.

