

Gemeinsam Kopfschmerzen  
besser in den Griff bekommen.

# Querkopf

Die etwas andere Zeitschrift für  
Kopfschmerzbetroffene, Angehörige  
und Interessierte.

## MIGRÄNE KOSTET

unbeschwerte Lebenszeit - und sehr viel Geld.

## DIE DARM-HIRN-ACHSE

Wo Kopf und Bauch zusammenkommen ...

## AUS DEM KOPFWEHLAND

COVID-19: Der Härtestest  
Drei Wege, Ängsten zu begegnen

## 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Kopf hoch - auch in schweren Zeiten!

## DER PATIENT ALS EXPERTE

Eine magische Behandlung für Migräne?

## MIGRAINE ACTION

Der Patient im Mittelpunkt

# LIEBE LESER UND LESERINNEN

**Du bist, was du isst ...** dieser Satz klingt schon sehr dramatisch. Doch wir alle wissen, dass es tatsächlich einen engen Zusammenhang zwischen unseren Ernährungsgewohnheiten und unserer Gesundheit gibt. Und bestimmt haben auch Sie sich schon gefragt, welchen Einfluss Ihre Ernährung auf Ihre Kopfschmerzen hat ...

Bei einigen Nahrungsmitteln ist der Einfluss, beispielsweise auf Migräne, sehr direkt spürbar. Rotwein und Käse sind bekannt dafür, dass sie eine Migräne triggern können. Aber haben Sie schon davon gehört, dass auch Ihr Darm einen grossen **Einfluss auf Ihr persönliches Wohlbefinden** und auch Ihre Migräne haben kann?

Mit einem kleinen **Exkurs zur Darm-Hirn-Achse** wollen wir deshalb in diesem Querkopf starten. Hier betritt die Wissenschaft faszinierendes Neuland, um die Zusammenhänge zwischen Gehirn, Darm und Darmflora zu entschlüsseln. Aber wir wollen nicht nur spannende Hypothesen vorstellen, sondern für Sie auch handfeste Ansätze für eine «Kopfwahl-Diät» diskutieren.

Da Migräne mit neurogenen Entzündungen zusammenhängt, kommt auf Seite 8 eine Ernährung zur Sprache, die **Entzündungen hemmen** kann. Sie werden dort viele Lebensmittel finden, die anderen geholfen haben - doch Ihre eigene Erfahrung bleibt unerlässlich.

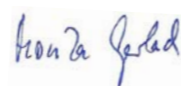
**Eliminationsdiät, ketogene Ernährung und magnesiumreiche Lebensmittel** sind weitere Angebote im Themen-Menü dieser Ausgabe. Und ebenso die Frage, was man bei einem Migräneanfall trinken kann.

In der Rubrik «Aus dem Kopfwahl» stehen heute der **Härtetest COVID-19** im Mittelpunkt - und wir stellen Ihnen drei Wege vor, COVID-19-Ängsten zu begegnen. Auf Seite 16 berichtet eine Leserin über ihre **Lebens- und Migräneerfahrungen**.

Zum Schluss möchten wir Sie wieder einladen, an der Gestaltung oder der Redaktion des «Querkopf» mitzumachen: Schreiben Sie uns unter **info@migraineaction.ch** oder rufen Sie unser «Kopfwahltelefon» an. Ihre Geschichten und Erfahrungen lassen auch andere wissen:

### SIE SIND NICHT MEHR ALLEIN!

Mit diesen Worten grüssen wir Sie herzlich  
Colette & Monika

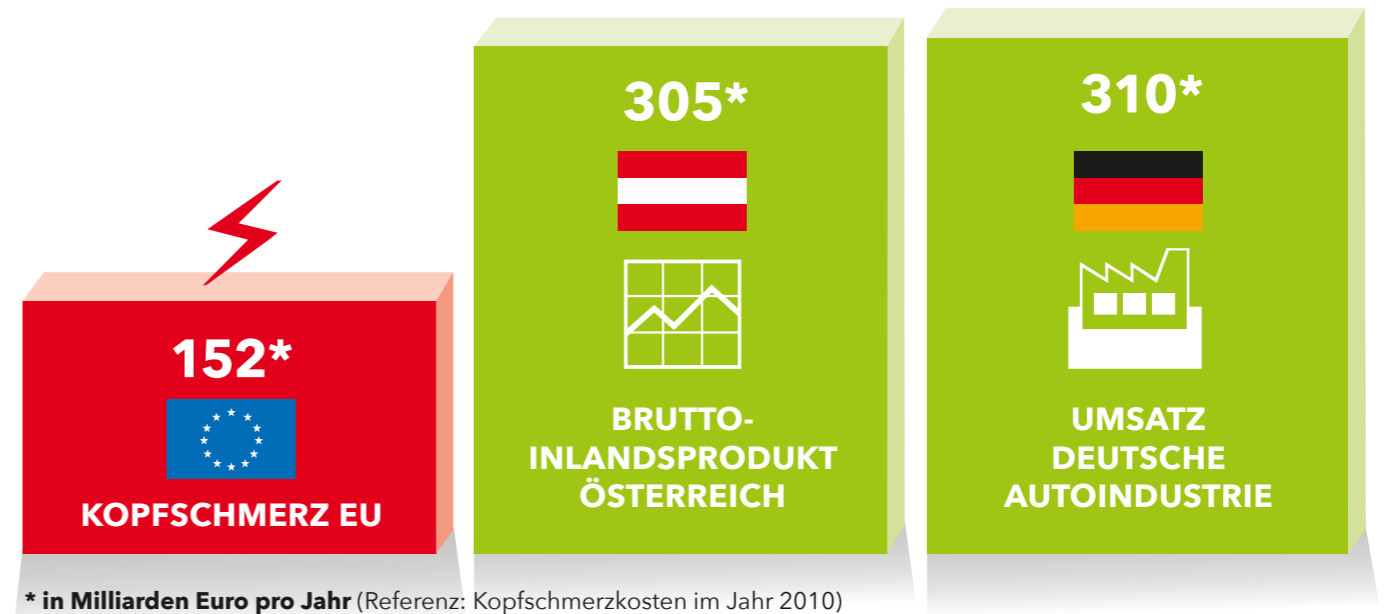
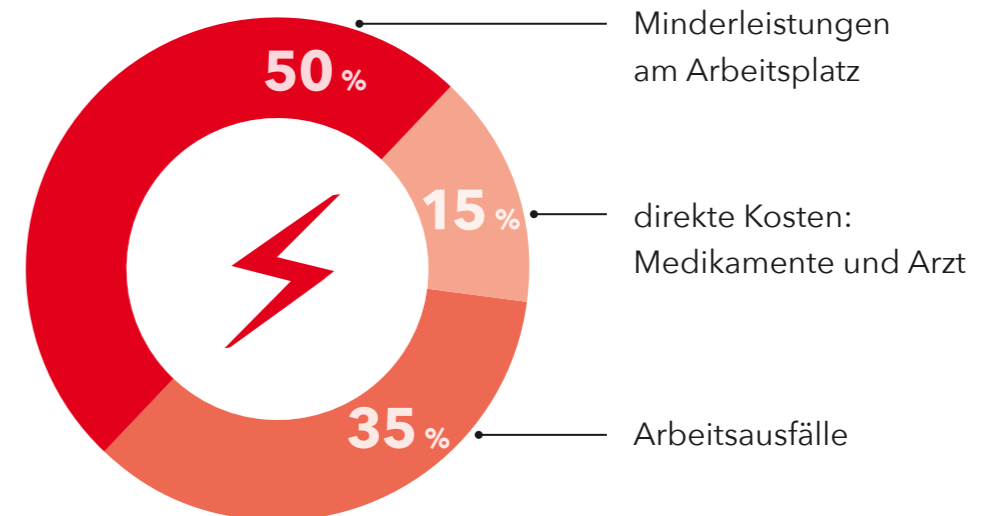


# MIGRÄNE KOSTET UNBESCHWERTE LEBENSZEIT - UND SEHR VIEL GELD.

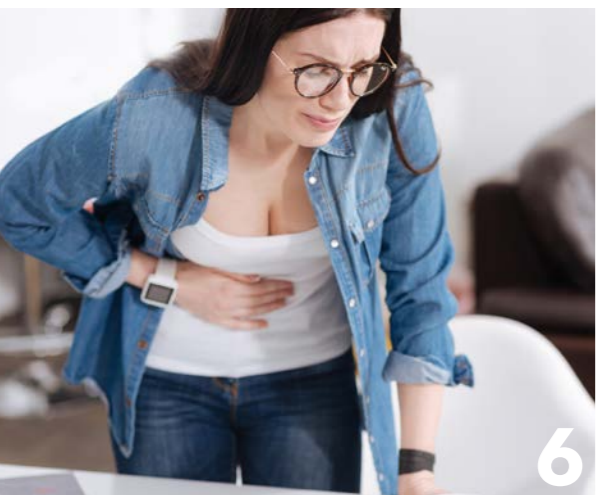
**Migräne ist eine sehr teure neurologische Erkrankung. In der Schweiz verursacht die Erkrankung pro Jahr rund 500 Millionen Franken Gesamtkosten. Das sind in JEDER SEKUNDE 15 FRANKEN! Um diese Dimension besser vor Augen zu führen, nur ein paar Vergleiche: 500 Millionen**

**500 MILLIONEN FRANKEN**

- werden für Fairtrade-Produkte ausgegeben
- kostet die Unternehmenssteuerreform III den Kanton Zürich
- Steuern zahlte die UBS in 2016
- war der Gewinn für den Entsorgungsfonds von AKW in 2015



# INHALTSVERZEICHNIS



6



8



13



14



20

**DIE DARM-HIRN-ACHSE** ..... 6

**ERNÄHRUNG, DIE ENTZÜNDUNGEN HEMMT** ..... 8

**DIE GUTEN INS KÖPFCHEN**  
ELIMINATIONSDIÄTEN ..... 9

**DIE KETOGENE ERNÄHRUNG** ..... 10

**MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL** ..... 11

**WAS SIE BEI EINEM MIGRÄNE-ANFALL**  
**TRINKEN KÖNNEN** ..... 11

**AUS DEM KOPFWEHLAND**  
COVID-19: DER HÄRTETEST  
DREI WEGE, ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN ..... 13

**10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT** ..... 14

**DER PATIENT ALS EXPERTE**  
GIBT ES EINE MAGISCHE BEHANDLUNG  
FÜR MIGRÄNE? ..... 16

**DER BUCHTIPP**  
EIN ERFÜLLTES LEBEN TROTZ MIGRÄNE ..... 18

**MONATLICHEN NEWSLETTER ABONNIEREN**  
AUF [WWW.MIGRAINEACTION.CH](http://WWW.MIGRAINEACTION.CH) ..... 19

**MIGRAINE ACTION**  
DER PATIENT IM MITTELPUNKT ..... 20

# DIE DARM-HIRN-ACHSE



## EINE NERVENVERBINDUNG, DIE JEDER KENNT

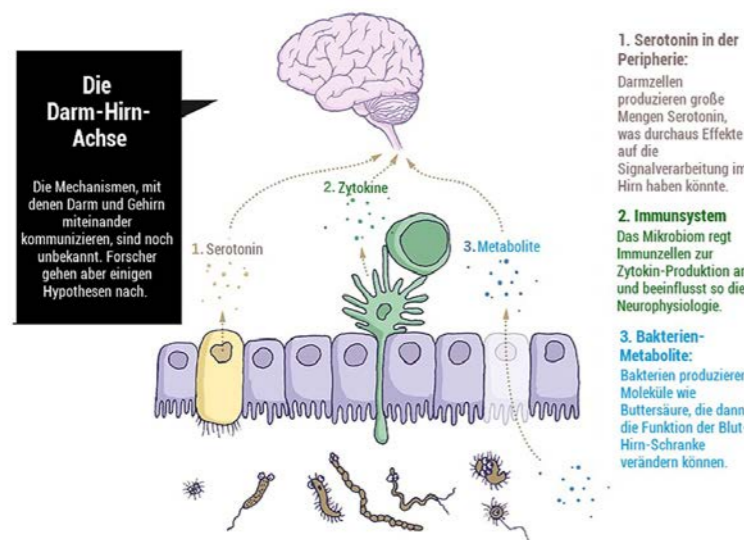
**Deadlines, Prüfungen, Ängste ... Vielen Menschen schlägt privater oder beruflicher Stress spürbar auf die Verdauung. Dahinter steckt der Einfluss des vegetativen Nervensystems auf die Verdauungstätigkeit.**

Doch nicht nur unsere Verdauungsorgane Magen und Darm reagieren, auch unsere Darmbewohner leiden unter dem ständigen „Unter-Strom-Stehen“. Welche Rolle sie aber bei unserer Entwicklung und Gesundheit spielen, ist derzeit noch wissenschaftliches Neuland. Zwar wurden mögliche Verbindungen von Erkrankungen des Verdauungstrakts mit psychischen und neurologischen Störungen wie Angst, Depressionen, Autismus, Schizophrenie und neurodegenerativen Erkrankungen beschrieben – allerdings sind das vor allem Korrelationen, erklärende theoretische Modelle sind im Aufbau.

## WAS WIR ÜBER DIE DARMFLORA WISSEN

70% aller Immunzellen werden vom Dün- und Dickdarm beherbergt, knapp 80% aller Abwehrreaktionen finden hier statt. Die 1-2kg schwere Darmflora bildet eine wichtige Barriere gegen krankheitserregende Keime. Zudem stehen die mikroskopisch kleinen Bewohner mit dem darmeigenen Immunsystem in Wechselwirkung, trainieren die Immunzellen und regen die Bildung von Abwehrstoffen an.

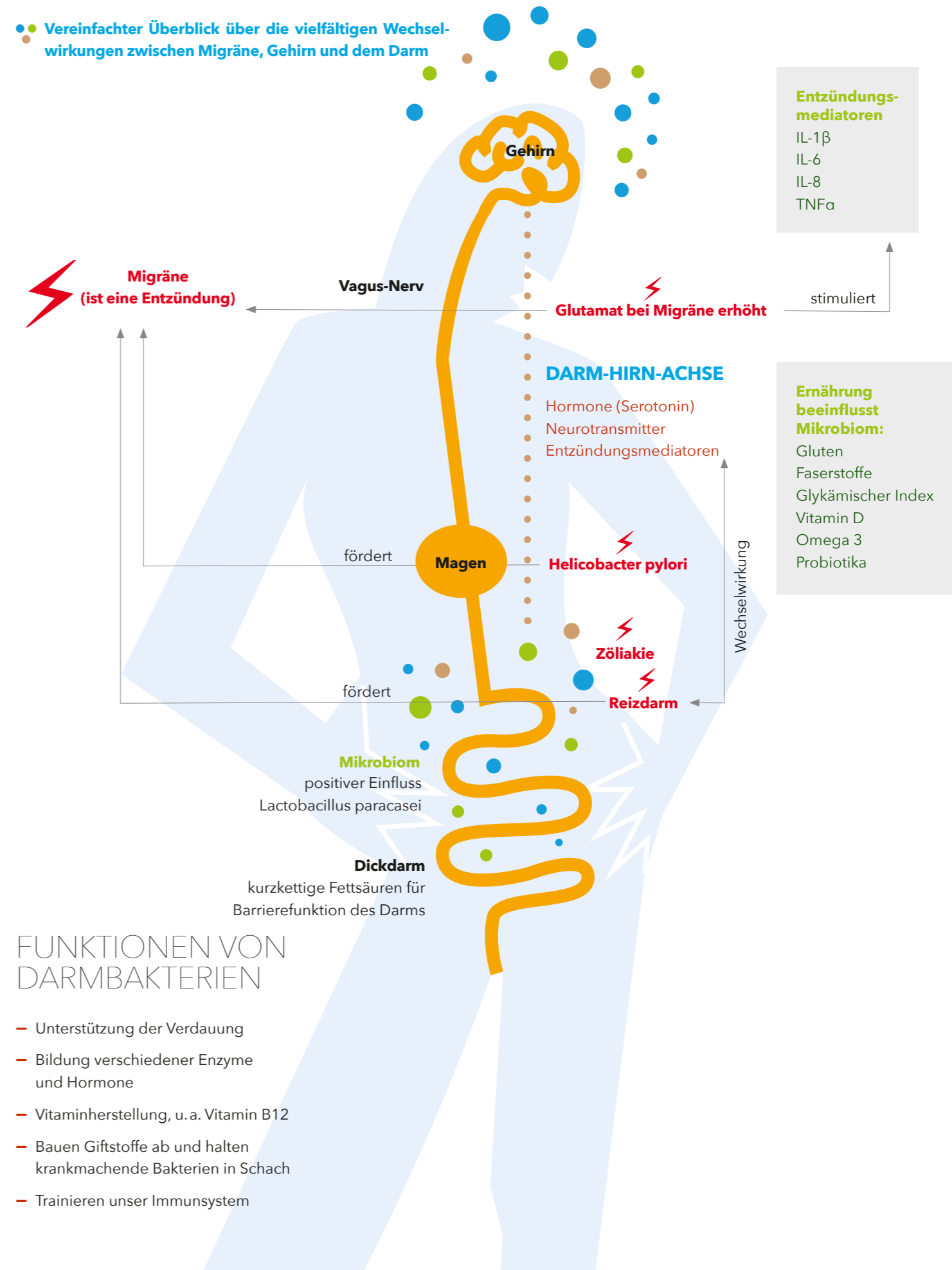
## FASZINIERENDES BIOCHEMISCHES NEULAND



Neueste Studien zeigen auch, dass Darmbakterien auf den Neurotransmitterspiegel Einfluss nehmen und auf diese Weise mit Neuronen kommunizieren können. Die Biologin Elaine Hsiao der University of California in Los Angeles konnte zeigen, dass bestimmte Metabolite die Serotoninproduktion der Zellen in der Dickdarmwand unterstützen – eine unglaubliche Entdeckung, nicht zuletzt, weil bekannt ist, dass viele Antidepressiva die Menge an Serotonin und damit einem der Botenstoffe an den Verbindungen der Neuronen steigern. Die Darmzellen produzieren etwa 90 Prozent des peripheren Serotonins im Menschen.

© SMITH, P.A.: BRAIN, MEET GUT. NATURE 526, 2015; DT. BEARBEITUNG: SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT (AUSSCHNITT)

## Vereinfachter Überblick über die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Migräne, Gehirn und dem Darm



## FUNKTIONEN VON DARMBAKTERIEN

- Unterstützung der Verdauung
- Bildung verschiedener Enzyme und Hormone
- Vitaminherstellung, u. a. Vitamin B12
- Bauen Giftstoffe ab und halten krankmachende Bakterien in Schach
- Trainieren unser Immunsystem



## ERNÄHRUNG, DIE ENTZÜNDUNGEN HEMMT

Während eines Migräneanfalls kommt es zu einer neurogenen Entzündung im Gehirn. Auf Entzündungen haben wir allerdings einen Einfluss: Wir können sie mit unserer Nahrung anheizen oder bremsen. Hier einige Hinweise, wie Sie Ihre Ernährung modifizieren können - insbesondere mit Blick auf das Entzündungsgeschehen.

- Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist für den Migräniker ein Muss. Vitamin D ist eigentlich ein Hormon und regelt viele Vorgänge im Körper. Unter anderem hilft es, aktive Entzündungen zum Abklingen zu bringen.
- Unsere Ernährung ist in Bezug auf die Fettbestandteile sehr Omega-6-lastig. Somit fehlt für die Balance zwischen den Fettsäuren ausreichend Omega-3. Das Hinzufügen von Nahrungsergänzungsmitteln oder Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren zu Ihrer Migräne-Diät kann helfen, **Entzündungen zu reduzieren**. Lebensmittel mit hohem Omega-3-Anteil sind Fettfische wie Lachs, Sardinen, Makrele, Hering, Kabeljau, Weissfisch, Thunfisch und Sardellen.
- Nahrungsbestandteile wie Gluten und Produkte aus unfermentierter Milch wirken bei einigen Menschen entzündungsfördernd.

VITAMIN-D  
OMEGA-3-  
FETTSÄUREN

### GIBT ES DIE KOPFSCHMERZ-DIÄT?

Viele Menschen mit Migräne versuchen, einen entzündungshemmenden Diät-Ansatz zu praktizieren, zum Beispiel mit folgenden Lebensmitteln: frischem Obst und Gemüse, unverarbeiteten Lebensmitteln, Vollkorn, Fisch, Tee, dunkle Schokolade, Rotwein. Einige dieser Nahrungsmittel können jedoch Auslöser für Migräne

sein. **Ein guter Ansatz ist es, der eigenen Erfahrung zu folgen.** Denn manchmal ist es einfacher, sich auf das zu konzentrieren, was man essen kann, als auf das, was man nicht essen kann!

Die allgemeingültige Diät gegen Migräne bleibt wohl weiterhin ein Wunschtraum. Man kann hier jedoch zumindest nach Anregungen suchen - für Migräniker haben sich z.B. bewährt: Lachs, Ingwer, Quinoa, Feigen, dunkle Schokolade, Heidelbeeren, Eier, Spargel, Brokkoli, Olivenöl, Chia-Samen.

## WAS IST EINE ELIMINATIONSDIÄT – UND SOLLTE ICH ES DAMIT VERSUCHEN?

Eine Eliminationsdiät besteht darin, eine lange Liste von Lebensmitteln aus Ihrer Ernährung zu entfernen, die einen Migräne-Anfall auslösen können. Trotz geringer Beweise für die Wirksamkeit kann eine Eliminationsdiät in Betracht gezogen werden, um Migräne-Auslöser zu reduzieren. Sie sollte jedoch unter ärztlicher Anleitung durchgeführt werden, damit medizinische und ernährungsphysiologische Unterstützung geleistet wird.

Mehr dazu auf den folgenden Seiten!

## «DIE GUTEN INS KÖPFCHEN, DIE SCHLECHTEN INS KRÖPFCHEN!»

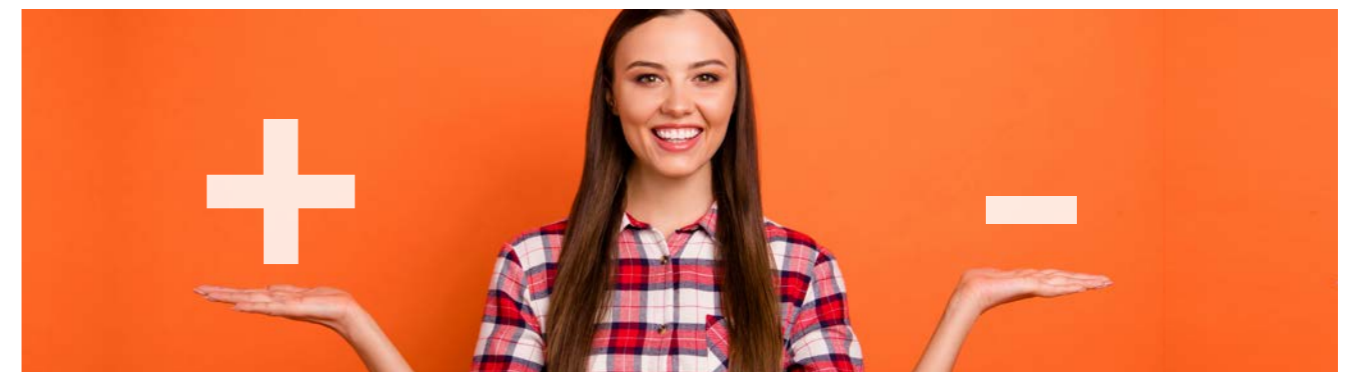
Es gibt eine Handvoll spezieller Migräne-Diäten, die praktiziert werden. Dies heisst jedoch nicht, dass sie wissenschaftlich auf festem Boden stehen. Hier helfen Ihnen vor allem persönliche Beobachtung und Erfahrung weiter.

### DIÄT MIT GERINGER ZUFUHR VON BIOGENEN AMINEN

Bei der Entstehung von biogenen Aminen sind in der Regel Bakterien beteiligt. Aus diesem Grund enthalten insbesondere fermentierte und durch Reifung veredelte Lebensmittel einen hohen Anteil an biogenen Aminen. Zu erwähnen ist hier vor allem Histamin.

Im Prinzip verarbeiten Menschen die von aussen zugeführten Amine mit Hilfe bestimmter Enzyme. Nun gibt es

Menschen, deren Enzymsystem in Bezug auf biogene Amine nicht so leistungsfähig ist. Dies kann dann zu unklaren Beschwerden führen. Der Enzym-Schwäche auf die Schliche zu kommen ist relativ schwierig, weil die auslösenden Nahrungsmittel keiner gut erkennbaren Systematik unterliegen.



Wenn Sie vermuten, dass biogene Amine eine Rolle bei Ihren Migräne-Attacken spielen könnten, sollten Sie folgende Lebensmittel bei dieser Kopfschmerz-Diät vermeiden:

- Fermentierte Wurstwaren, unsachgemäss gelagertes oder nicht frisches Fleisch, verarbeitetes Fleisch, Schalentiere und Tofu/Tempeh
- Gereifter Käse, Nüsse (insbesondere Walnüsse und Cashews)
- Gemüse wie rohe Zwiebeln, Bohnen oder Favabohnen, Sauerkraut und fermentierte Sojaprodukte
- Zitrusfrüchte wie Orange, Grapefruit, Mandarine, Ananas, Zitrone und Limette
- Koffeinhaltige Getränke
- Schokolade und Kakaoprodukte
- Fertiggerichte/vorbereitete Mahlzeiten
- Alkoholische Getränke, einschliesslich Wein und Bier

Auf der Diät mit niedrigen biogenen Aminen sollten ebenfalls Nitrat- oder Nitrit-haltige Lebensmittel/Getränke, konzentrierte Hefe-Extrakte und Lebensmittelzusatzstoffe wie Mononatriumglutamat (MSG), Sulfite und Aspartam vorsichtig konsumiert werden.

## DIE KETOGENE ERNÄHRUNG



Die ketogene Diät oder «Keto-Diät», steht hoch im Trend - auch in Hinsicht auf einen möglichen Gewichtsverlust. Es gibt sogar Theorien, dass diese Diät bei Migräne helfen kann ...

### VOM ENERGIEMANGEL ZUR ÜBERERREGUNG

Es gibt Hinweise, dass es sich bei Migräne, zumindest zum Teil, um ein Energiedefizit des Gehirns handeln kann. **Veränderungen des Energiestoffwechsels** in den «Kraftwerken» der Zelle, den Mitochondrien, können zur Entstehung der Migräne beitragen. Wichtig für die Energiegewinnung dieser Kraftwerke sind das Coenzym Q-10 und Riboflavin. Sie schützen vor oxidativem Stress, der auch mit Migräne in Verbindung gebracht wird.

Zudem konnte mit Hilfe von bildgebenden Verfahren in bestimmten Hirnarealen von Migränikern eine verminderte Zuckerverwertung (Hypometabolismus) nachgewiesen werden.

Da grundlegende «Hausarbeiten» der Nervenzellen, wie das **Aufrechterhalten des Membranpotentials** zwischen dem Zellinneren und dem Raum ausserhalb der Zellen, etwa **die Hälfte des Energiebedarfs** ausmacht, könnte ein Energiemangel auch einen Teil der Übererregbarkeit erklären, die für Migräne (und Epilepsie) so typisch ist: Sinkt das Membranpotential der Nervenzelle, weil nicht genügend ATP (Energieträger) vorhanden ist, «feuert» diese viel leichter.

### SO FUNKTIONIERT DIE «KETO-DIÄT»

Die ketogene Ernährung zielt darauf ab, den Körper in einen Zustand der Ketose zu versetzen. Ketose bedeutet, dass der Körper Fett als Energiequelle verwendet - anstelle von Kohlenhydraten. Ein Ziel dabei ist, viele dieser im vorhergehenden Abschnitt genannten Mechanismen positiv zu beeinflussen.

Ketose wird ausgelöst, wenn Sie Ihren Energiebedarf vor allem über Fette decken, gemässigte Mengen an Protein und sehr wenige kurzkettige Kohlenhydrate zu sich nehmen. Bei der Ketose produziert Ihre Leber Substanzen, die Ketonkörper genannt werden.

Ketonkörper haben eine entzündungshemmende Wirkung. Weniger Entzündung erhöht die Migräne-Auslöse-Schwelle, wodurch der Körper weniger anfällig für einen Migräne-Anfall ist.

Studien über die Keto-Diät haben positive Ergebnisse bei der Senkung der Häufigkeit von Migräne gezeigt, aber endgültige Ergebnisse stehen noch aus.

#### Ein Hinweis für die Praxis:

Die ketogene Ernährung erfordert viel Disziplin - und vor allem eine genaue Überwachung durch einen qualifizierten Arzt.

## MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL

Viele Menschen mit Migräne haben einen Magnesiummangel. Magnesium ist als „Entspannungsmineral“ bekannt und ist wichtig, um Spannungen im ganzen Körper zu reduzieren.

Viele Faktoren können zu Magnesiummangel führen, beispielsweise Stress, geringe Nahrungsaufnahme, übermässige Magnesiumausscheidung, vererbte Bedingungen und Absorptionsprobleme. Besonders für Migräniker ist es wichtig, darauf zu achten, dass ihre Ernährung ausreichend Magnesium enthält.

Sie können einerseits magnesiumreiche Lebensmittel wie frisches Obst und grünes Gemüse zur individuellen Kopfschmerz-Diät hinzufügen, andererseits können Sie auch erwägen, Magnesiumräuber wie Kaffee, Limonaden, Salz, Zucker und Alkohol zu begrenzen.

**Da steckt Magnesium drin:** Spinat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Quinoa, Schweizer Mangold, Weizenkeime.



**Der Tipp:** Studien belegen, dass die Einnahme von 2x 300mg Magnesium z.B. aus körperfreundlichem Magnesiumcitrat über 3 Monate sowohl die Anzahl an Migräneattacken als auch die Schmerzintensität der einzelnen Attacken verringern kann (Therapieempfehlung Schweizerische Kopfweggesellschaft).

## WAS SIE BEI EINEM MIGRÄNEANFALL TRINKEN KÖNNEN

**Migräne-Attacken sind oft begleitet von Übelkeit oder Erbrechen, so dass jegliche Nahrung unattraktiv erscheint. Auch bei Menschen, die keine Übelkeit und Erbrechen haben, kann die Magenbewegung während eines Migräneanfalls vermindert sein, so dass die Lust auf Essen oder Trinken abnimmt. Eine mögliche Folge ist die Dehydrierung, die die Symptome definitiv verschlimmert.**

Was können Sie während eines Anfalls trinken? Die folgenden Getränke leisten zweifache Hilfestellung, indem sie Ihnen helfen, sich besser zu fühlen und Ihre Wasserspeicher aufzufüllen:

- Wasser - mit oder ohne Kohlensäure
- Ingwer-Tee
- Pfefferminztee
- Kokoswasser



## ALLGEMEINE TIPPS FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG MIT MIGRÄNE

Abwechslungsreiche Ernährung und bestimmte Vitamine und Mineralstoffe können helfen, Ihren Körper und Ihr Gehirn mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Jedes Mal, wenn Sie nach einem Snack oder Getränk greifen, haben Sie die Möglichkeit, entweder Ihr Gehirn zu ernähren oder Ihr Risiko für einen Anfall zu erhöhen.

Die Konzentration auf einige wenige wichtige Punkte kann Ihnen helfen, Migräne-Anfälle zu verhindern, und verringert den Stress, aus einer Fülle von Möglichkeiten auswählen zu müssen:

- Finden Sie Ihre persönlichen Auslöser und vermeiden Sie diese, wenn möglich
- Vermeiden Sie das Überspringen oder Auslassen von Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks
- Halten Sie gesunde Snacks bereit, um Hungerkopfschmerzen und niedrigen Blutzucker zu vermeiden
- Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel
- Trinken Sie genügend Wasser
- Bereiten Sie Mahlzeiten frisch zu
- Erwägen Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q-10
- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht

UNSER  
TIPP

Nehmen Sie sich nicht alles auf einmal vor! Versuchen Sie es einen Tag lang, eine Mahlzeit nach der anderen. Am besten holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Familie, denn wenn alle mitmachen, fällt es leichter. Nach einer Weile werden gesunde Gewohnheiten zur zweiten Natur.



**! Haben Sie spezielle Migräne-Lebensmittelauslöser?**

**! Haben Sie eine Migräne-Diät oder Kopfschmerzen-Diät versucht? Teilen Sie uns Ihre Erfahrung mit - unter: [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)**

## AUS DEM KOPFWEHLAND

### COVID-19: DER HÄRTETEST

**Kopfschmerzpatienten kennen das Gefühl der ständigen Angst vor einem Migräneanfall sehr gut. Kein Wunder, wenn dann die Zeit mit COVID-19 als zusätzlicher Härtestest erscheint: als neue Herausforderung, mit Kopfschmerzattacken umzugehen ...**

### ES GIBT NICHT NUR AUSLÖSENDE, SONDERN AUCH SCHÜTZENDE FAKTOREN

Der «Härtest COVID-19» kann für Migräniker jedoch auch wohltuende Auswirkungen haben. Vergleichen Sie doch einmal selbst: Welche Veränderung in der Corona-Zeit würden Sie als positiv, welche als negativ beurteilen? Wie haben Sie Ihre Kopfschmerzen in letzter Zeit erlebt? Kam es zu mehr oder weniger Attacken, waren sie schlimmer oder weniger lang?

- Haben Sie regelmässiger gegessen?
- Sind Sie öfters zur gleichen Zeit schlafen gegangen?
- Haben Sie mehr Mahlzeiten übersprungen oder haben Sie weniger vielseitig oder gesünder gegessen?

### IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Während die Fitness-Zentren geschlossen waren und man auch mit Freunden nichts mehr unternehmen konnte, haben Sie vielleicht neue Möglichkeiten der Aktivität entdeckt. Zum Beispiel den Hund des Nachbarn spazieren zu führen oder mit der Familie Veloausflüge zu unternehmen. Und vielleicht haben ja auch die vermehrten Momente der Ruhe ihre positive Wirkung auf Sie gehabt:

- Keine Flugzeuge am Himmel
- Keine Grill-Partys auf Nachbars Balkon
- Kein Stau auf der Autobahn
- Der Weg zur Arbeit dauerte plötzlich nicht mehr Stunden, sondern nur noch Minuten ...

#### Das ist gleich geblieben

Es gibt aber auch mögliche Auslöser, die sich weniger verändert haben: Wetterwechsel oder warme Temperaturen, bei den Frauen Hormonänderungen speziell rund um die Mens. Sind diese Auslöser eigentlich gleich schlimm für Sie geblieben?

### DREI WEGE, ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN

COVID-19 sorgt bei vielen Kopfschmerzbetroffenen für Verunsicherung und führt zu zusätzlichem Stress oder sogar Ängsten:

- Angst davor, dass nicht genügend Kopfschmerzmittel in den Apotheken vorrätig sind
- Angst, zum Arzt zu gehen, obwohl der Termin wichtig ist
- Angst, die Schmerzen ohne den Physiotherapeuten/die Physiotherapeutin nicht mehr auszuhalten
- Angst, dass die Schmerzmittel Sie sogar anfälliger für COVID-19 machen

**Auch wenn sich der Alltag verändert - unser Engagement bleibt:**

Sie können uns schreiben oder das Kopfwehtelefon anrufen:

**Di-Do von 9-12 Uhr  
unter 061 423 10 80**

# 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Wie gelingt es uns, in dieser Zeit den Kopf hochzuhalten und nach vorne zu schauen? Was jetzt hilft, sind neue Ideen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, die wir leicht in unseren Alltag einbauen können. Wir möchten Ihnen dazu Tipps vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und der Gesundheitsförderung Schweiz weitergeben, die uns überzeugt haben:



## 1 Bleib aktiv

- Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer, bis du ausser Atem bist.
- Übe dich im Seilspringen und mache Liegestützen im Gang, bis du schwitzt.
- Mach einen super Frühlingsputz: Wasche die Vorhänge, putze die Schubladen aus, miste die Küche aus.
- Übe «Güggelikampf» mit deinen Kindern.
- Jäte den Vorplatz im Garten oder bereite die Pflanztöpfe auf dem Balkon vor.
- Mache Yogaübungen auf dem Balkon.



## 2 Beteilige dich

- Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft, falls du selber nicht zur Risikogruppe gehörst.
- Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern/Geschwister und frage, wie es geht.
- Lies den Enkelkindern via Facetime eine Geschichte vor.
- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.



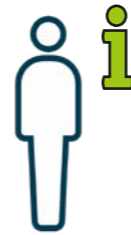
## 3 Entdecke Neues

- Backe Guetzli mit fünf Zutaten.
- Ordne deine Fotos neu.
- Gestalte deine eigene Website.
- Lerne online Italienisch, Schwedisch oder Vogelstimmen erkennen.
- Gehe auf eine virtuelle Museumstour.



## 4 Sprich darüber

- Telefoniere regelmässig mit einem Freund/einer Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
- Schreibe einen Blog: Dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.



## 5 Hol dir Hilfe

- Telefoniere mit deiner jungen Nachbarin oder deinem Nachbarn und bitte um einen Botengang.
- Nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.
- Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG), Tageszeitungen, staatlichen Medien.
- Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel. 143.



## 6 Glaub an dich

- Schreibe jeden Tag ins Tagebuch, was dich belastet und was dich freut.
- Mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, die du nach der ausserordentlichen Coronavirus-Lage umsetzen möchtest.



## 7 Halte Kontakt mit Freunden

- Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Telefonkette.
- verabrede dich mit der/dem Nachbar\*in auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Café und Geplauder.
- Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden\*innen, über Gruppenchats und -videos.
- Schreibe eine Postkarte an eine ältere Bekannte.



## 8 Entspanne dich bewusst

- Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- Höre Musik und schliesse die Augen.
- Schau dir einen lustigen Film an.
- Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.



## 9 Sei kreativ

- Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine individuelle Pastasauce.
- Stricke einen Schal aus Restwolle. Häkle einzelne Teile einer gemeinsamen Decke für die Grosseltern.
- Erstelle mit zwei, drei Kindern ein Naturbild im Wald.
- Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.



## 10 Steh zu dir

- Schreibe deine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich selbst anpassen?
- Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.
- Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rundläuft.
- Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.



## DER PATIENT ALS EXPERTE

# GIBT ES EINE MAGISCHE BEHANDLUNG FÜR MIGRÄNE?

EIN INTERVIEW MIT  
EINER BETROFFENEN

## STECKBRIEF

- **Beruf:** Wirtschaftswissenschaftlerin
- **Merkwürdigstes Migräne-Symptom:** Schwierigkeiten beim Verstehen der Sprache
- **Bester Migräne-Freund:** Mein Mann
- **Vorhersehbarer Auslöser:** Nicht genug Schlaf
- **Amüsanteste Schmerzablenkung:** Kopf reiben

### Wie und wann wurde bei Ihnen zum ersten Mal Migräne diagnostiziert? Irgendein bestimmter Typ?

Migräne wurde bei mir im Alter von fünf Jahren diagnostiziert. Ich erinnere mich an Kopfschmerzen und Erbrechen (oft in der Schule), aber nicht an viele Details über den Diagnoseprozess, ich war ja noch so jung. Ich erinnere mich, dass ich etwa zur gleichen Zeit eine Lesebrille bekommen habe. Ich denke schon, dass meine Ärzte versucht haben, die Ursache meiner Kopfschmerzen zu ermitteln.

### Welche Änderungen am Lebensstil haben Sie vorgenommen, um Migräne-Attacken zu verhindern?

Ich bin jetzt 41 und die Migräne zu «leiten» ist ein fortlaufender, dynamischer Prozess. Als Jugendliche vermied ich Koffein, stellte aber wirklich keine Verbindung zwischen Lebensstil und Migräneanfällen her. Auf dem Gymnasium litt ich in meinem ersten Studienjahr unter Migräne-Status und durchlief eine Biofeedback-Therapie, um eine Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. Diese Erfahrung half mir zu verstehen, welche Rolle Stress und Schlafmangel bei meiner Krankheit spielen. In meinen Zwanzigern suchte ich weiterhin nach Auslösern und Möglichkeiten, um meine Migräne zu kontrollieren. Dehydration, verarbeitete Lebensmittel, Haltung, Bewegung ... all diese Dinge kamen für mich ins Spiel.

### Was war der Wendepunkt in Ihrer Migräne-Reise?

Der Wendepunkt in meinem Leben kam in den letzten zwei Jahren. Nach einer Reihe von Attacken wechselten meine Migräneattacken von episodischen zu chronischen, und ich befürchtete, ich hätte einen dauerhaften Hirnschaden. Im Oktober 2017 erschien eine Attacke und ging einfach nicht weg. Die Schmerzen wurden immer stärker, bis ich schliesslich im Februar 2018 medizinische Hilfe suchte. Im weiteren Verlauf des Jahres 2018 arbeitete ich mit einem Neurologen zusammen, um meinen Zustand zu stabilisieren, und versuchte verschiedene Dinge, um diesen Zustand zu bewältigen. Was ich damals gelernt habe, war, dass es keine magische Behandlung gibt. Es erfordert Fleiss, Geduld und Versuch und Irrtum, bis Sie aus der Dunkelheit herauskommen.

### Wer war auf Ihrer Migräne-Reise die grösste Hilfe und wie?

Mein Mann war mein grösster Unterstützer. Er «rubbelt» meinen Kopf, wenn ich starke Schmerzen habe, und unterstützt alle meine Bemühungen, Antworten zu finden. Er hat seit 20 Jahren meine Krankheit aus nächster Nähe miterlebt und gesehen, wie sie mich im Laufe der Jahre verändert hat.

### Was ist das Überraschendste, was Sie während Ihrer Reise über Migräne gelernt haben?

Das Überraschendste dabei ist, dass es keine Standard-Migräne gibt. Es ist eine so komplexe Krankheit in der Art, wie Menschen betroffen sind. Die Symptome sind von Individuum zu Individuum so unterschiedlich, und die Lösungen, die für eine Person funktionieren, funktionieren möglicherweise nicht für eine andere. Es ist wirklich wichtig, dass jeder Einzelne sein eigener Manager ist und seine eigene Strategie entwickelt.

## «EIGENE STRATEGIE»

### Was raten Sie jemandem, der mit Migräne lebt?

Mein Rat ist es, sich eingehend mit Ihrem Lebensstil und Ihrer Ernährung zu beschäftigen und zu kontrollieren, was Sie können. Aber letztendlich muss man Folgendes glauben: Es ist nicht Ihre Schuld. Wir haben nicht danach gefragt. Das haben wir nicht verdient. Trotz unserer besten Bemühungen kommt es manchmal zu Migräneattacken. Lassen Sie sich von niemandem das Gefühl geben, dass Sie etwas falsch gemacht haben oder einfach nur überreagieren.

### Was ist der nächste Schritt auf Ihrer Migräne-Reise?

Ich experimentiere gerade mit einer ketogenen Diät und habe sehr gute Ergebnisse erzielt. Ich bin seit fast einem Jahr auf Diät, habe aber in den letzten Monaten aufgrund anderer gesundheitlicher Probleme eine Pause eingelegt. Ich lerne, wie ich diese Art des Essens mit anderen Faktoren in meinem Leben in Einklang bringen kann.

**Haben Sie eine Geschichte,  
die Sie teilen möchten?  
Senden Sie Ihre persönliche  
Migränereise an**

**info@migraineaction.ch**

## DER BUCHTIPP

Die neurologische Erkrankung Migräne bringt einen hohen Leidensdruck mit sich. Selbsthilfe ist deshalb ein grosses Thema für Betroffene. Ulrike Grabmair ist selbst Migränebetroffene – und hat sich das Thema Migräne genau aus diesem Grund einmal von A bis Z vorgenommen:

»Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!« ist das Motto ihres Buches, das allen Migränikern Wege zeigen möchte, die Krankheit besser zu verstehen und besser damit umzugehen – aus eigener Kraft.

Mit ihrem Buch möchte sie vor allem helfen, aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf herauszufinden und ein besseres mentales und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Ihr Ratgeber gibt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe bei Migräne und legt einen besonderen Schwerpunkt auf mentales Training. Das Buch versucht, einen guten Überblick über die Möglichkeiten zu geben, bleibt aber stets einfach nachvollziehbar. Es möchte dazu beitragen:

- die Migräne-Auslöser zu verstehen und mit Akzeptanz und Achtsamkeit zu besserer Lebensqualität zu finden
- präventive Massnahmen und Schmerzlinderung bei akuten Migräneattacken zu ergreifen
- Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und Bewegung bei Migräne kennenzulernen

Doch auch die medizinischen Grundlagen der Migräne kommen in diesem Buch nicht zu kurz. Vor allem geht es aber darum, wie Sie Ihre Migräne ganz praktisch besser in den Griff bekommen. Der grosse Mentaltraining-Praxisteil enthält Übungen und Erfahrungsberichte.

Maudrich 2020, ca. 190 Seiten, durchgehend 4-farbig, Klappenbroschüre.  
CHF 24,90 UVP, ISBN 978-3-99002-113-2.

Vielleicht finden Sie das Buch auch in Ihrer lokalen Bibliothek zum Ausleihen.



## ABONNIEREN SIE DEN MONATLICHEN NEWSLETTER AUF WWW.MIGRAINEACTION.CH

Sie möchten immer wieder neue Inputs rund um Migräne und Kopfschmerzen in Ihrer E-Mail finden? Sie suchen nach aktuellen Infos und dem nächsten Puzzlestein, um Ihr persönliches Migräne-Puzzle besser zu verstehen? Dann ist der monatliche Newsletter ein guter Begleiter für Ihre Zukunft.



Passend zum Thema dieser Querkopf-Ausgabe hier ein Auszug aus dem **März 2021 Newsletter**:



### ES BRAUCHT MANCHMAL «VITAMIN B», UM WEITERZUKOMMEN – AUCH BEI DER MIGRÄNE!

**Vermutlich würden Sie fast alles tun, um Ihre Migräne zu lindern. Ganz besonders, wenn das ohne Nebenwirkungen ginge. Nun, wir haben ein wenig Vitamin B für Sie, das Ihnen in diesem Jahr nicht nur Glück bringen und Türen öffnen, sondern Ihre Migräne verbessern soll.**

Wir sprechen vom für die Migräne besonders wertvollen Vitamin B2. Die Wirkung von Vitamin B2 zur Vorbeugung und Linderung von Migräne wurde in verschiedenen klinischen Studien untersucht. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, ist sicher einen Versuch wert, vor allem, wenn man nach einer natürlichen, gut verträglichen Möglichkeit zur Linderung der Migräne sucht.<sup>1</sup>

Unsere fünf wissenschaftlich belegten Argumente für Vitamin B2:

**1. Vitamin B2 kann Migräneanfälle verhindern.** Vitamin B2 hat in klinischen Studien gezeigt, dass es die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren kann. In einer Studie mit 55 Migränepatienten zum Beispiel reduzierte Vitamin B2 die Häufigkeit von Attacken und die Anzahl der Kopfwehstage signifikant besser als Placebo. Bei 60% der Patienten, die in der Studie Vitamin B2 bekamen, reduzierte sich die Anzahl der Kopfwehstage auf mindestens die Hälfte.<sup>2</sup> Die Wirkung war so gut, dass die Forscher empfahlen, die Wirkung von Vitamin B2 mit der Wirkung von Arzneimitteln zu vergleichen, und viele Forscher taten das in der Folge auch.

Finden Sie vier weitere Fakten und gute Gründe, sich für die Einnahme von Vitamin B2 zu entscheiden, im Newsletter-Archiv (März 2021) auf unserer Homepage [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)



<sup>1</sup> Liebman TN & Crystal SC (2016). What Is the Evidence that Riboflavin Can Be Used for Migraine Prophylaxis? *Einstein Journal of Biology and Medicine*, 27(1), 7-9.  
<sup>2</sup> Schoenen J, Jacqy J, Lenaerts M. Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis: A randomized controlled trial. *Neurology*. 1998;50(2):466-470.



# MIGRAINE ACTION: DER PATIENT IM MITTELPUNKT



**MigraineAction**  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Die Schweizer Informations- und Beratungsstelle Migraine Action engagiert sich für Forschung, Aufklärung und einen besseren Umgang mit Migräne und anderen Kopfschmerzkrankungen. Ziel ist es, die Lebensqualität der von Migräne und Kopfschmerzen betroffenen Menschen zu verbessern.

Mehr über Migraine Action und ihre Dienstleistungen erfahren Sie auf [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch).

Unter 061/423 10 80 bietet Ihnen das Kopfwehtelefon professionelle, individuelle Unterstützung - **jeden Dienstag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr**.

Für Fragen ist unser elektronischer Briefkasten rund um die Uhr für Sie geöffnet - Ihre Nachricht kommt auf dem kürzesten Weg an.

Machen Sie mit! Jeder Beitrag zählt.

## DAFÜR ENGAGIERT SICH MIGRAINE ACTION ...

- dass Kopfschmerzbetroffene ernst genommen werden.
- dass sie eine Anlaufstelle haben, der sie vertrauen und die sie unabhängig informiert.
- dass sie immer auf den neuesten Stand der Forschung gebracht werden.
- dass sie auf neue Entwicklungen aufmerksam gemacht werden - in der Gesundheitsbranche, der Politik, bei den Krankenkassen, in Schulen und an Arbeitsplätzen.
- dass neue Hilfsmittel schneller auf den Markt kommen.
- dass auf Nebenwirkungen und Gefahren einer Therapie hingewiesen wird.
- dass Betroffene Hilfe erhalten bei der Suche nach Therapeuten oder Selbsthilfegruppen, in denen sie sich austauschen oder mitarbeiten können.
- dass guter Rat zugänglich wird - mit Vorträgen, Broschüren, Website und Kopfwehtelefon.
- dass der Patient als Forscher für neue Lösungsansätze aktiv wird.
- dass neue Technologien zum Selbstmanagement entwickelt werden.



**Kopfschmerzen, Migräne:  
Wir packen es gemeinsam an!**

**WWW.MIGRAINEACTION.CH**

[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

#### Kopfwehtelefon

061/423 10 80  
jeden Di-Do von 9:00 - 12:00 Uhr

#### Kopfwehbriefkasten

info@migraineaction.ch  
rund um die Uhr erreichbar

#### Kids Hotline

061/423 10 80  
jeden Di-Do von 12:00 - 13:00 Uhr

**Newsletter abonnieren und immer auf dem neuesten Stand sein.**

## VORSCHAU

Auch im nächsten Querkopf erwartet Sie wieder ein interessantes und breites Themen-Spektrum - lesen Sie in der dritten Ausgabe über:

#### FAKTEN ZUR MIGRÄNE

Wussten Sie, dass 50% der Menschen mit Migräne niemals diagnostiziert werden? Und dass auch Babys Migräne haben können? Mehr dazu im Querkopf Nummer 3.

#### SELBSTGEMACHT - LEICHTGEMACHT!

Erfahren Sie bewährte und überraschende Hausrezepte und Lieblings-Produkte von Querkopf-Leserinnen und Lesern

#### DER SCHMALE GRAT ZWISCHEN BAUERNFÄNGEREI UND ECHTER HILFE

Lernen Sie ein paar Regeln kennen, um sich vor Quacksalbern zu schützen

#### AUS DEM KOPFWEHLAND

Warum Arbeitsbewerber mit Migräne besondere Qualifikationen mitbringen

#### KINDER UND MIGRÄNE-ATTACKEN

Wie sich Migräne-Attacken bei Kindern äussern - und welche Auslöser es gibt

... und natürlich auch wieder einen **BUCHTIPP!**

Bis zum nächsten Mal, wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine möglichst kopfschmerzfremde Zeit und alles Gute!

# NOTIZEN

# NOTIZEN

# Querdenker

	3		1			4	2	
6			9			1		
2				3		6		7
		4	2			3	1	
4			6					
8			7				5	4
	7				4		8	
		8	5				4	
		2			1	9		

Schwierigkeit: mittel

## ANGENEHMES KOPFZERBRECHEN

### Herausgeber und Redaktion

Migraine Action  
Oberwilerstrasse 48  
4103 Bottmingen

[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)  
[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X  
BIC: UBSWCHZH80A

Die Realisierung von «Querkopf» wurde durch Novartis Pharma Schweiz AG ermöglicht. Die Firma hat keinen Einfluss auf den Inhalt.