

Auf den Spuren der Migräne

Oder: Dem eigenen Kopf auf die Schliche kommen

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer wieder kam ich mit Menschen in Kontakt, die sich fragten, was es eigentlich bedeutet, sich intensiv mit seiner Migräne auseinanderzusetzen. Wie geht man dabei vor? Wo fängt man an? Und worauf sollte man überhaupt achten?

Einige waren ziemlich ratlos. Auch bei ihrer Suche im Internet fanden sie kaum brauchbare Antworten. Stattdessen stießen sie häufig auf kostenpflichtige Downloads, Angebote oder Formulare.

So kam mir die Idee, einen kostenlosen kleinen Wegbegleiter für die Spurensuche zu erstellen. Darin möchte ich von meinen persönlichen Erfahrungen erzählen und davon, wie ich selbst versuchte, meiner Migräne auf die Spur zu kommen.

Ich hoffe, damit vielen Menschen eine Anregung geben zu können, wie eine intensive Auseinandersetzung mit Migräne aussehen kann. Vor allem möchte ich allen, die sich mit Migräne und Kopfschmerzen plagen, Mut machen und ihnen Durchhaltevermögen wünschen. Denn diese Spurensuche ist kein kurzer oder bequemer Weg, auch wenn man sich verständlicherweise schnelle Antworten wünscht.

Wie beginne ich eigentlich?

Zu spät ins Bett gegangen? Zu lange geschlafen? Abends noch Sport gemacht? War es die Schokolade? Zu viele Kohlenhydrate oder vielleicht zu wenig Eiweiß? Zu viel Stress? Zu viel Bildschirmzeit? Zu viel emotionale Aufregung? Zu viel Brot? Einmal geht es vielleicht gut. Aber auch ein zweites Mal?

Als meine Migräneattacken immer häufiger wurden, wusste ich irgendwann nicht mehr, wo ich überhaupt nach der Ursache suchen sollte. Ich begann, meinen Alltag unter die Lupe zu nehmen. Nicht nur an den Tagen mit Migräne, sondern auch an den Tagen ohne Migräne. Ich wollte herausfinden, ob bestimmte Situationen immer wiederkehrten und ob sich daraus Zusammenhänge erkennen ließen.

Denn wenn ich einen Auslöser zuverlässig erkennen konnte, hatte ich zumindest die Möglichkeit, künftig darauf zu achten und ihn nach Möglichkeit zu vermeiden.

Was bedeutet es, sich intensiv mit Migräne auseinanderzusetzen?

Zunächst bedeutet es, zu beobachten, was im eigenen Alltag passiert. Denn oft lassen sich Fragen nicht allein dadurch beantworten, dass man über die letzte Migräneattacke nachdenkt. Was habe ich gegessen? Wann bin ich ins Bett gegangen? Wie lange habe ich geschlafen?

Habe ich Sport gemacht? War der Tag besonders anstrengend? Wie ging es mir körperlich, bevor die Migräne begann?

Wer solchen Fragen nachgehen möchte, muss über einen längeren Zeitraum verschiedene Dinge festhalten und miteinander vergleichen. Dazu gehört auch, Tage ohne Migräne zu berücksichtigen. Es ist nämlich genauso interessant, unter welchen Umständen eine Attacke ausbleibt.

Welche Bereiche beobachte ich?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die bei Migräne eine Rolle spielen können. Nicht jeder davon ist für jeden Menschen gleichermaßen relevant.

Schlaf und Tagesrhythmus

- Schlafenszeiten und Aufstehzeiten
- Schlafdauer und Schlafqualität
- Veränderungen des gewohnten Schlafrhythmus
- Ausschlafen am Wochenende

Für mich ist ein regelmäßiger Schlafrhythmus besonders wichtig. Heute zu dieser Zeit ins Bett und morgen zu einer völlig anderen, das bekommt meinem Kopf überhaupt nicht. Auch am Wochenende stehe ich deshalb ungefähr zur gleichen Zeit auf, möglichst früh.

Interessant war für mich außerdem die Beobachtung, dass ich nach Nächten mit mehr als einer Stunde Tiefschlaf häufiger Migräne bekam als nach Nächten mit weniger Tiefschlaf. Und das, obwohl guter Tiefschlaf für den Körper wichtig ist. Die Schlafphasen habe ich mit meiner Smartwatch erfasst.

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

- Zeitpunkt und Zusammensetzung der Mahlzeiten
- Längere Essenspausen oder ausgelassene Mahlzeiten
- Menge und Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Koffein und Veränderungen des gewohnten Konsums
- Lebensmittel, bei denen ein persönlicher Zusammenhang vermutet wird

Bei meiner Ernährung habe ich unter anderem festgestellt, dass ich zum Abendessen eine kleine Menge komplexer Kohlenhydrate brauche. Gekochte Kartoffeln, höchstens 150 g, bekommen mir gut. Reis oder Nudeln dagegen nicht. Dazu esse ich viel Eiweiß und etwas Gemüse.

Auch bei einzelnen Lebensmitteln und dem Zeitpunkt, zu dem ich sie esse, habe ich Unterschiede bemerkt. Rohe Zwiebeln auf nüchternen Magen bekommen mir überhaupt nicht. Ein wenig dunkle Schokolade am Nachmittag vertrage ich gut, am Abend hingegen nicht. Ähnlich ist es beim Kaffee. Zwei bis drei kleine Tassen am Tag bekommen mir gut. Trinke ich jedoch spät am Nachmittag noch Kaffee, wirkt sich das bei mir ungünstig aus. Außerdem spielen histaminhaltige Lebensmittel und Hülsenfrüchte bei meinen Beobachtungen eine Rolle.

Bewegung und körperliche Belastung

- Art und Intensität der Bewegung
- Zeitpunkt sportlicher Aktivitäten
- Ungewohnte körperliche Anstrengung
- Regeneration nach Belastungen

Bei der Bewegung habe ich festgestellt, dass es auch darauf ankommt, welche Übungen ich ausführe. Bestimmte Bewegungsabläufe bekommen mir nicht gut. Dazu gehören Übungen, bei denen ich den Oberkörper oder Kopf drehen muss oder die Arme über den Kopf bewege. Krafttraining für die Beine und Treppensteigen hingegen sind für mich sehr hilfreich.

Weitere mögliche Einflussfaktoren

- Stress und Entspannung nach stressigen Phasen
- Hormonelle Veränderungen, beispielsweise das Einsetzen der Periode
- Wetterwechsel
- Licht, Geräusche und Gerüche
- Veränderungen gewohnter Tagesabläufe

Ein bekanntes Phänomen, das ich auch bei mir beobachte, ist die Migräne während der Entspannung am Wochenende. Gerade dann schlägt sie besonders gern zu. Für mich hängt das mit dem Stress während der Woche zusammen. Je näher das Wochenende rückt, desto mehr komme ich in die Entspannungsphase. Und nicht selten liege ich anschließend mit Migräne flach.

Auch beim Wetter habe ich bestimmte Beobachtungen gemacht. Besonders der Wechsel von einem bewölkten oder regnerischen Tag zu strahlendem Sonnenschein am nächsten Tag spielt bei mir eine Rolle, ebenso extreme Schwüle vor einem Gewitter.

Bei Licht und Gerüchen sind es beispielsweise Blitzlichter, Sonnenlicht, das sich in Fensterscheiben spiegelt, und starke Parfümwolken, vor allem in geschlossenen Räumen. Auch wenn bei Beratungen verschiedene Parfümsorten zusammenkommen, kann das für mich problematisch werden.

Nicht jeder dieser Faktoren muss bei jedem Menschen Migräne auslösen. Wer aber seiner eigenen Migräne auf die Spur kommen möchte, sollte auch solche Möglichkeiten berücksichtigen.

Wie gehe ich bei der Beobachtung vor?

Am Anfang ist es sinnvoll, die wichtigsten Informationen regelmäßig zu notieren. Dabei sollten die Angaben möglichst konkret sein. Statt beispielsweise nur „schlecht geschlafen“ einzutragen, ist es hilfreicher, die ungefähre Schlafenszeit, die Aufstehzeit und mögliche Unterbrechungen aufzuschreiben.

Ähnlich verhält es sich bei der Ernährung. Die Angabe „normal gegessen“ hilft kaum weiter, wenn man herausfinden möchte, ob die Menge, die Zusammensetzung oder der Zeitpunkt einer Mahlzeit eine Rolle gespielt haben könnte.

Zusätzlich sollten die Migräneattacken dokumentiert werden: Wann begannen sie? Wie lange dauerten sie? Welche Beschwerden traten auf? Welche Medikamente wurden eingenommen und wie wirkten sie? Durch diese regelmäßigen Aufzeichnungen lassen sich einzelne Tage und Situationen miteinander vergleichen.

Wann wird aus einer Beobachtung ein möglicher Zusammenhang?

Einmal Schokolade gegessen und anschließend Migräne bekommen? Das allein sagt wenig aus. Aufschlussreicher wird es, wenn sich ähnliche Situationen wiederholen. Es zählen auch die Tage, an denen man Schokolade gegessen hat und keine Migräne bekam.

Außerdem können bestimmte Beschwerden oder Veränderungen des Appetits bereits zur beginnenden Migräneattacke gehören. Ein vermeintlicher Auslöser muss deshalb nicht tatsächlich die Ursache sein.

Wer über einen längeren Zeitraum beobachtet, kann solche Zusammenhänge besser verstehen und gezielter prüfen, welche Faktoren bei ihm persönlich eine Rolle spielen könnten. Ziel ist es, möglichst früh herauszufinden, welche Faktoren einen größeren Einfluss auf die Entstehung einer Migräneattacke haben könnten.

Wie solche Beobachtungen aussehen können, möchte ich an zwei Beispielen aus meinem Alltag zeigen.

Ich habe unter anderem meine tägliche Proteinzufuhr erfasst. Dabei stellte ich fest, dass ich an Tagen, an denen ich weniger als 100 g Protein gegessen hatte, häufiger Migräne bekam. An Tagen, an denen ich etwa 110 bis 120 g Protein zu mir nahm, war mein Kopf dagegen deutlich ruhiger.

Auch beim Sport zeigte sich besonders das regelmäßige Beintraining und das Treppensteigen als hilfreich.

Was ich aus meinen Beobachtungen gelernt habe

Durch das regelmäßige Beobachten habe ich mit der Zeit herausgefunden, welche Gewohnheiten mir guttun und welche Faktoren bei mir häufiger mit Migräneattacken zusammenhängen.

Auch wenn Migräne eine neurologische Erkrankung ist, spielen drei Bereiche im Umgang mit ihr eine wichtige Rolle:

- Ernährung: möglichst ausgewogen, mit überwiegend unverarbeiteten Lebensmitteln und regelmäßigen Mahlzeiten.
- Schlaf: ausreichend, erholsam und möglichst zu festen Zeiten.
- Bewegung: regelmäßig und in einer Form, die der eigene Körper gut verträgt.

Diese drei Bereiche verdienen bei der Spurensuche besondere Aufmerksamkeit.

Noch ein Tipp zum Schluss

Gesteigerter Appetit oder regelrechter Heißhunger können bereits zu den ersten Anzeichen einer beginnenden Migräneattacke gehören. Gerade dann entsteht manchmal ein starkes Verlangen nach Süßigkeiten oder anderen schnell verfügbaren Kohlenhydraten.

Mein Tipp: Statt sofort zu Schokolade, Chips, Salzstangen oder Cola zu greifen, versuche es mit frischem Obst oder ein paar Datteln. Ich bevorzuge Medjool-Datteln, da mir andere Sorten nicht so gut helfen. Obst und Datteln liefern ebenfalls Kohlenhydrate, enthalten darüber hinaus aber auch Nährstoffe und Ballaststoffe. Meistens gebe ich noch eine kleine Prise Salz darüber.

Achte außerdem darauf, ausreichend zu trinken und deinen Salzhaushalt nicht außer Acht zu lassen. Salz ist lebenswichtig. Das enthaltene Natrium spielt eine wichtige Rolle für den Flüssigkeitshaushalt, die Reizweiterleitung der Nervenzellen und die Muskelfunktion. Auch der Salzhaushalt kann deshalb ein Punkt sein, den du bei deiner persönlichen Spurensuche berücksichtigen solltest.

Ich möchte dir mit „Auf den Spuren der Migräne“ vor allem eines mitgeben:
Hab Geduld und gib nicht gleich auf, wenn du nach zwei oder drei Wochen noch keine eindeutigen Zusammenhänge erkennen kannst. Manche Beobachtungen brauchen Monate, bis sich ein wiederkehrendes Muster zeigt.

Und manchmal stellt sich heraus, dass eine Vermutung überhaupt nicht zutrifft. Auch das gehört zur Spurensuche.

Ich wünsche dir für deine eigene Spurensuche viel Geduld, Ausdauer und vor allem, dass du Erkenntnisse gewinnst, die dir deinen Alltag mit Migräne erleichtern.

Herzlichst

Nancy
Nu.Aber.Anders.Jetzt!

© 2026 NAAJ! – Nu.Aber.Anders.Jetzt!

Alle Rechte vorbehalten. Eine Veröffentlichung, Verbreitung oder anderweitige Verwendung dieses Dokuments, auch auszugsweise, ist ohne vorherige Zustimmung nicht gestattet.

