

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Wenn ich Kopfschmerzen habe oder bei Migräne, lohnt es sich immer, hier mal nach der Struktur zu gucken.

Und es ist eben ganz wichtig, Struktur in den Alltag zu bringen und auch eine Mahlzeitenstruktur, denn unser Gehirn braucht Energie, braucht Zucker.

Hi, mein Name ist Julia Deman.

Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen.

Dazu gehört natürlich auch die Ernährung.

Und die Ernährungs-Docs, die kennt man ja als super erfolgreiches Fernsehformat und jetzt auch als Podcast für euch in der ARD-Audiothek.

Einfach aufs Ohr für unterwegs, beim Sport oder auch beim Kochen, mit den original NDR-Ernährungs-Docs,

mit spannenden Patientengeschichten und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Und damit ihr direkt loslegen könnt, haben wir am Ende jeder Folge ein Rezept für euch.

Heute gibt es was Vegetarisches für alle, die gerne mal den Grill anschmeißen.

Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.

Oh wow, ich hab das Gefühl, mir hat jemand den Schädel und oh mein Gott, ist mir übel.

Ich kann nicht mehr.

Das ist Jörg Neumann.

Er hat sich nach einer jahrelangen Leidensgeschichte an das Ernährungs-Docs-Team gewandt und seine

Geschichte aus den TV-Folgen der NDR-Ernährungs-Docs fanden wir so spannend und wichtig, dass wir

dann nochmal tiefer einsteigen wollen.

Bei normalem Kopfweh hilft ja oft eine Tablette.

Aber bei manchen Menschen ist es einfach so schlimm und die bekommen dann eben richtig Migräne, dass sie wirklich tagelang außer Gefecht gesetzt sind, so wie Jörg, den wir eben gehört haben.

Und darüber wollen wir heute sprechen.

Und deshalb ist bei mir im Studio jetzt auch Ernährungs-Doc Dr.

Silja Schäfer, hi Silja.

Hallo Julia.

Silja, du bist Fachärztin für Allgemeinen und Ernährungsmedizin und praktizierst in Kiel in einer Hausarztpraxis und arbeitest auch mit einem ganzheitlichen Ansatz und vor allem auch mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin.

Und ja, seit der siebten Staffel bist du im Team der NDR Ernährungs-Docs auch mit dabei und da hast du dann auch Jörg Neumann kennengelernt, richtig?

Ganz genau.

Also nicht nur Jörg Neumann kennengelernt, sondern leider auch seine Leidensgeschichte.

Und als er zu uns kam, war er eben total am Ende.

Also die Migräne hat ihm komplett sein Leben zerstört.

Er hatte keine Hobbys mehr, keine Arbeit mehr, er hatte sogar zum Teil keine Freunde mehr.

Also das war richtig, richtig schlimm.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Ob und wie er Jörg dann helfen konnte, das hören wir dann gleich nochmal genauer.
Vorher habe ich allerdings noch eine Frage.
Du hast mir hier sowas mitgebracht, irgendwie so ein Kleidungsstück.
Genau, sieht aus wie eine Weste ist auch eine Weste, aber eine spezielle, eine Trinkweste.
Also ist das sowas, was man bei einem Marathon irgendwie trägt oder?
Genau, als Beispiel.
Und wir setzen es auch gerne ein, denn du siehst, man kann daraus trinken und probier doch mal, ob es funktioniert.
Also muss man üben.
Aber auch Jörg Neumann hat diese Weste von mir im Geschenk bekommen.
Welche Rolle dann diese Trinkweste bei Jörg Neumann gespielt hat, da gehen wir jetzt gleich noch ein bisschen genauer drauf ein.
Jörg Neumann ist Anfang 50, als er sich bei euch vorstellt, Familienvater aus Hamburg.
Und zu den Ernährungs-Docs hat ihn seine Frau geschickt.
Ja, und wir waren auch der letzte Strohalm, also Jörg Neumann war wirklich am Ende.
Er wusste sich kein Rad mehr und es hat sein Leben eben komplett zerstört, diese Migräne.
Was für andere wahnsinnige Kopfschmerzen sind, das ist mein ständiger Begleiter.
Ich bin schwer behindert inzwischen und es macht nichts Schönes im Leben.
Jörg war früher Kfz-Mechaniker, Formel 1-Fan und hat sich total engagiert, war Fußballtrainer für Kinder, alles vorbei wegen seiner Migräne und das hat ihn furchtbar runtergezogen.
Das hat man ja auch wirklich in der TV-Folge gesehen, seine Familie dann auch gleich mit.
Absolut, und du musst es dir mal vorstellen, also du hast gesagt Kfz-Mechaniker, Formel 1-Fan.
Und bei ihm war es so schlimm, dass selbst der Geruch von Benzin oder Diesel ihm eine Migräneattacke zugeführt hat.
Also das heißt, er konnte auch nicht mal Beifahrer sein beim Autofahren.
Selbst das hat bei ihm Migräne ausgelöst.
Also eigentlich fand er und empfand ich auch so, sein Leben war eigentlich vorbei.
Das hat man ja auch wirklich an der einen oder anderen Stelle relativ deutlich rausgehört.
Es ist so eine ziemlich heimtückische Krankheit.
Die Schmerzen, die müssen ja wirklich heftig sein.
Er hat das beschrieben, dass jemand ihm irgendwie den Schädel zertrümmert oder mit einem Messer in die Schädeldecke rammt.
Ja, wir arbeiten auch immer gerne mit so einer Schmerzskala von 1 bis 10.
1 ist kaum ein Schmerz und 10 ist nicht auszuhalten.
Und da hat er tatsächlich gesagt, es war eine 11 oder ist eine 12 bei manchen Migräneattacken.
Und sowas hatten wir vorher wirklich echt noch nie.
Also unvorstellbare Schmerzen, die er da erlitten hat.
Und wenn er keine Migräne hatte, hatte er trotzdem Kopfschmerzen, ne?
Mhm, ganz genau.
Also er hatte mehrfach im Monat Migräne über mehrere Tage und dazwischen Spannungskopfschmerzen.
Also auch noch eine Mischung von verschiedenen Kopfschmerzarten.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Er war eigentlich nie schmerzfrei.
Ich kann mir das überhaupt gar nicht vorstellen.
Das ist wirklich richtig, richtig heftig.
Und ja, Tabletten, das hat bei ihm ja nicht wirklich geholfen, ne?
Nee, also bei ihm hat leider gar nichts geholfen.
Also er war auch in den wichtigsten oder den größten Schmerzkliniken Deutschlands und hat auch Hochdosiskortisonen bekommen gehabt.
Und alles hat nichts geholfen.
Also selbst die Spezialisten wussten sich kein Rad mehr und hatten zu ihm gesagt, sie können ihm auch nicht weiterhelfen.
Wie krass muss das einfach sein, wenn man das Gefühl hat, keiner kann einem weiterhelfen.
Genau, er war hilflos, ausgeliefert.
Migräne ist ja wirklich eine ziemlich komplexe Erkrankung dann auch, ne?
Ganz genau.
Also Migräne, da wissen wir ja noch gar nicht so ganz genau, wie es entsteht.
Früher dachte man immer, es wäre ein Problem der Gefäßversorgung, dass die Gefäße sich weiten.
Mittlerweile wissen wir, dass da auch eine Nervenentzündung sicherlich mit rein spielt.
Und da ist es natürlich dann fatal, da Menschen zu helfen, wenn man nicht weiß, wo man ansetzen soll.
Also es war ja nicht nur eine Migräne, sondern er hatte auch noch eine so genannte Aura.
Was ist das genau, diese Aura?
Bei Migräne gibt es verschiedene Formen.
Es gibt einmal eine gewöhnliche Migräne, das sind nur die Kopfschmerzen.
Die klassische Migräne ist mit Aura, das heißt, es kommt zu Symptomen, die eben den Kopfschmerzen, also Vorboten von dem Kopfschmerz.
Bei ihm waren es zum Teil Lichtblitze, Augenflimmern kennen viele.
Und dann wissen sie schon, oh je, jetzt kommt gleich der Kopfschmerz.
Bei ihm war es sogar noch eine Stufe extremer, denn er hat auch neurologische Ausfälle richtig bekommen, also wie bei einem Schlaganfall.
Und das nennt sich dann Migränerkompagné, also eine Sonderform auch noch von Migräne.
Dann Lichtblitze ein paar Stunden vorher in den Augen.
Ja, weiter geht das dann, dass Übelkeit erbrechen und die rechte Körperhälfte wirklich Taubheitskribbel gefühlt hat die ganze Zeit.
Und dann hab ich das schon gehabt, dass mein Oberschenkel komplett taub war, also dass ich da hätte ich Nagel reinmachen können, das hätte ich nicht gemerkt.
Genau, also wenn ein Patient mir so etwas schildert in meiner Hausarztpraxis, dann denk ich schon an Schlaganfall.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Und da ist eben auch die Gefahr da.

Und das weiß man, dass es wissenschaftlich auch belegt, dass bei solchen Symptomen ein Schlaganfall nicht sehr weit ist. Das heißt ja, das war wirklich auch noch ein Grund mehr, sich das Ernährungsprotokoll von Jörg Neumann mal anzugucken, auch allein wegen des Herz-Kreislauf-Risikos.

Ernährung spielt ja auch einen richtigen Faktor, oder?

Ganz genau.

Und obwohl Migräne eben nicht heilbar ist und viele Kollegen ihn ja schon aufgegeben hatten, wollten wir jetzt eben rausfinden, ob man vielleicht über ein Ernährungsprotokoll doch noch irgendwelche Trigger herausfiltern kann, wo wir ansetzen können, um ihm zu helfen.

Und da hat er dann zwei Wochen ja mal aufgeschrieben, was er so isst und trinkt und was er so nicht isst und trinkt und...

Genau, also tatsächlich zum einen war noch nie jemand drüber nachgedacht, hatte ihn mal Ernährungsprotokoll schreiben zu lassen, obwohl er, wie gesagt, ja, er war in Spezialcleaning, er hat Hochdosierte-Medikamente bekommen von A bis Z und wirklich alles hat nichts geholfen und kein Mensch hat ihn aber Ernährungsprotokoll schreiben lassen.

Und da war ich dann auch überrascht, beziehungsweise insofern positiv überrascht, weil ich gesehen habe, Mensch, da haben wir ordentlich was zu ändern, denn er hatte wirklich Null-Tagesstruktur.

Also es gab Tage, da hat er nichts getrunken, kaum was gegessen, dann hat er mal das Frühstück weggelassen, nur mittags was gegessen.

An anderen Tagen gab es nur Abendbrot.

Also es war eigentlich überhaupt keine Struktur zu sehen.

Also weder im Essen noch im Trinken, ne?

Ganz genau.

Und das ist eben wichtig und das ist ein Ansatzpunkt, den wir dann auf jeden Fall hatten.

Wir konnten ihm ein bisschen Hoffnung geben, denn es sind zwei Sachen ganz wichtig.

Einmal, dass das Gehirn eben regelmäßig mit Energie versorgt wird.

Also unser Gehirn braucht Zucker und das müssen wir ihm auch liefern.

Es gibt manche Wege, da geht das auch über sogenannte Ketone.

Aber wie gesagt, Energie braucht das Gehirn.

Wenn es in Unterzucker kommt, dann können Kopfschmerzen entstehen.

Deshalb hast du Jörg ja auch geraten,

lieber 4-5 Mal am Tag zu essen, anstatt eben nur abends vielleicht mal.

Genau, und ganz unterschiedlich eben auch.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Also sein Hauptziel war eben regelmäßige Mahlzeiten dann einzunehmen, um eben den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.
Wir haben jetzt ja was Essen gesprochen, die Strukturlosigkeit in Jörgs Ernährungsplan.
Beim Trinken sah das aber nicht anders aus, ne?
Ganz genau, also es gab Tage, da hat er bis nachmittags gar nichts getrunken.
Und das ist eben der zweite Grund, dass eben auch Flüssigkeit fehlt, den Gehirn.
Wir hatten Herrn Neumann auf eine Bioimpedanz-Analyse-Wage gestellt.
Und da können wir eben ganz genau den Gesamtkörper-Wasser-Haushalt darstellen.
Und das war bei ihm viel zu niedrig.
Und wenn ich eben zu wenig Wasser habe, dann kann das Blut in meinen Gefäßen nicht richtig fließen, mehr Stoffe gelangen, nicht ins Gehirn.
Da dann ja auch wieder das Schlaganfallrisiko vielleicht, ne?
Ganz genau.
Und so haben wir den nächsten Träger für Migräne.
Und da kam dann ja die Trinkweste ins Spiel, ne?
Ja, die hat Herr Neumann dann von mir geschenkt bekommen.
Da war er jetzt nicht so glücklich drüber, da hat er sehr geschmunzelt.
Aber es war eben der Winkum-Zaunfall, das er jetzt ordentlich zulegen musste.
Warum dieses unregelmäßige Trinken und Essen, Kopfschmerzen und eben auch Migräne auslösen kann, gehen wir gleich nochmal gemeinsam drauf ein.
Aber es gab ja bei Jörg noch ein weiteres Thema.
Genau.
Das war eben Nullgemüse und Nullobst.
In seinem ganzen Ernährungsprotokoll war kein Stück, weder noch zu finden, sondern nur ungesunde Dinge, Fertigprodukte, Pommes frites Brötchen, Kramm, Salat, Currywurst.
Also so die Klassiker, wo wir dann lieber weggucken.
Einfache Kohlenhydrate, Zucker, Fett, On Maas.
Und ja, alles Dinge, die zwischendurch total lecker sind.
Und auch ja einfach sich mal schnell zwischen die Kiemen geschoben.
Aber eben für Jörg Neumann absolutes Gift.
Ganz genau.
Also es ist fatal fürs Herzkreislaufsystem.
Und vor allen Dingen eben für seinen Kopf war es fatal.
Denn hier sind sehr viele entzündungsfördernde Stoffe dabei.
Und es fehlten von vorne bis hinten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, um alle Zellen und gerade seine Gehirnzellen gut zu versorgen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Ich fasse mal kurz zusammen.
Regelmäßig essen, regelmäßig trinken,
aber beides bitte ganz andere Sachen als vorher.
Also bei ihm war ein kompletter Neustart fällig.
Er musste sein Leben komplett umkrempeln.
Aber er war bereit dazu.
Und trinken war er dann nicht so seins,
aber trotzdem hat er es versucht.
Das trinken, das wird für mich am allerschwärten.
Aber ich kann mir das gar nicht mehr erlauben,
irgendwie aufzugeben, weil die Krankheit einfach zu schlimm ist.
Ich war ja wirklich beeindruckt,
wie er dann von null auf hundert wirklich durchgestartet ist.
Das hat er ja auch per Videotagebuch dokumentiert.
Wir hören dann nochmal kurz in die Sendung rein.
Hallo, liebe Nährungsdorfs, hier ist Jörg aus Hamburg.
Meine Küche sieht jetzt aus wie ein Reformhaus.
Ich habe hier nur noch gesunde Sachen.
Also ich war auch schwer, also nicht nur schwer,
sondern eigentlich schwerst beeindruckt,
wie er von jetzt auf gleich, von heute auf morgen
wirklich alles komplett umgeschmissen hat.
Also er hat selber angefangen zu kochen,
nur noch frisch zu kochen, regional, saisonal.
Er hat Kochbücher studiert, rauf und runter.
Er war jetzt eigentlich der Koch der Familie.
Und also ich fand es großartig.
Und er hat das irgendwie auch hingekriegt,
obwohl er die Trinkweste hier ist eher im Schrank geblieben, ne?
Die Trinkweste war für Jörg Neumann nicht das Nonplus Ultra.
Also das war kein Weg für ihn, den er dann gewählt hat.
Sondern er hat sich was anderes gesucht
und hat tatsächlich eine Trink-App für sich entdeckt.
Und genauso erleben wir das natürlich täglich,
dass es ein oder andere, was wir vorschlagen, nicht funktioniert.
Und das ist aber unser Anliegen, dass man eben Wege findet,
wie die Patientinnen eben Erfolg haben.
Und in solchen Fällen ist es eben ganz wichtig,
dann auch mal Tagebücher zu schreiben, Detektiv zu spielen.
Und wenn der ein oder andere Weg eben nicht funktioniert,
dann lohnt es sich immer, auch fachmännische Hilfe zu suchen.
Zum Beispiel bei Ernährungsmedizinern.
Bei seiner Umstellung von Gewohnheiten

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

ist es ja auch wirklich wichtig, dann eben zu gucken, was passt zu mir persönlich, damit das eben auch funktioniert. Genau, und da sagen wir auch immer, wenn irgendein Weg eingeschlagen wird und es nicht für mich passt, dann soll ich auch so ehrlich sein und was Neues versuchen.

Es gibt nicht den Weg oder die migräne Diät, die für alle gleich ist. Also jeder muss für sich tatsächlich individuell gucken. Aber das hat er ja wirklich sehr, sehr gut hinbekommen. Hat das Trinkziele mit Bravour erfüllt beim Abschlusscheck. Also da habt ihr den ja nochmal auf die Waage gestellt. Ganz genau, also normalerweise ist bei Männern eben ein Gesamtkörper-Wasser-Haushalt von 55% ideal. Bei uns Frauen ist es so ab 50% und er war 10% lag er drunter. Und er hat aber tatsächlich die 55% dann geknackt. Also besser ging es gar nicht.

Ich habe immer noch meine Attacken, aber die Erholungsphase ist viel schneller. Und ich habe inzwischen auch schon recht viele schmerzfreie Tage, was ich ja seit Jahren nicht mehr kannte.

Ja, vielleicht hat das Trinken da auf jeden Fall schon auch einen Teil zu beigetragen, dass er seinen Körper-Wasser-Haushalt wieder aufgefüllt hat.

Und für ihn bedeutete das ja einfach viel mehr Lebensqualität. Ja, also da stand ein ganz neuer Mensch vor mir. Er war glücklich, er war zufrieden, er brauchte viel weniger Schmerzmittel und der Nebeneffekt war tatsächlich, dass er auch noch abgenommen hat. Er hat nämlich über 20 Kilo abgenommen und was ich am großartigsten fand, er kam mit dem Auto zum Abschlussgespräch.

Also er konnte endlich wieder Auto fahren, nicht nur nebenan sitzen, sondern selber wieder fahren.

Und also das war für ihn und für mich das höchste. Also er hat ja wirklich einfach ein Stück von seinem alten Leben wieder zurückbekommen. Ich mache viel mehr sozial wieder soziale Kontakte pflegen. Ich fahre wieder Auto, das ist ja lange her, dass ich das konnte. Aber es hat sich eigentlich alles verbessert.

Das war nach dem Abschlusscheck nach sechs Monaten und wie es Jörg jetzt geht. Dreier Jahre später habe ich ihn nochmal in einem Videocall gefragt. Also dadurch, dass sie sich alle bei uns im Haus jetzt so ernähren, mein Sohn, meine Frau, ist das eigentlich ein leichtes Spiel. War wirklich schwer, also gerade das Trinken und so, das hat mir echt Schwierigkeiten bereitet. Aber inzwischen habe ich tatsächlich auch wieder Durstgefühle und Trinken richtig viel. Für mich gibt es keinen anderen, wie ich mehr. Weil ich merke, ich stehe gerne auf wieder jeden Tag,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

ich genieße die Sonne, ich genieße das Wetter.
Mir ist es auch egal, ob das kalt ist oder regnet.
Ich bin einfach wieder gerne unterwegs.
Unglaublich, ein tolles Vorbild für viele andere, hoffentlich.
Und was wir eben sehen, es lohnt sich immer mal über die Ernährung nachzudenken.
Auch wenn eben viele Kollegen, Ärzte schon aufgegeben haben.
Also gerne uns Ernährungsmediziner ansprechen,
es auf dieser Schiene noch mal versuchen, so wie Jörg Neumann.
Es kann immer gut gehen.
Das ist ja auch nicht der erste Fall, bei dem wir das so sehen
und auch nicht der einzige, also aber wirklich ein sehr guter Fall,
um mal zu zeigen, dass es eben immer noch diesen Weg einfach gibt
und dass der wirklich was bringen kann.
Das Thema Struktur war bei Jörg ja ein entscheidender Punkt,
um seine Migräne in den Griff zu bekommen.
Und du hast vorhin schon gesagt,
bei Migräne gibt es verschiedene Stellschrauben in der Ernährung
und die sind auch individuell.
Und da steigen wir jetzt mal ein bisschen tiefer ein
und wollen vor allem klären, warum strukturiertes Essen und Trinken
grundsätzlich so wichtig sind und nicht nur bei Migräne.
Was bedeutet denn jetzt strukturiertes Essen genau?
Also, feste Essenszeiten für alle und immer und ohne Ausnahmen.
Und das geht ja auch gar nicht bei allen.
Nee, das geht nicht bei allen, aber nichts,
dass du trotz wenn ich Kopfschmerzen habe oder bei Migräne,
lohnt es sich immer, hier mal nach der Struktur zu gucken.
Und das ist eben ganz wichtig, Struktur in den Alltag zu bringen
und auch eine Mahlzeitenstruktur.
Denn unser Gehirn braucht Energie, braucht Zucker.
Mich irritiert so ein bisschen,
dass ihr ja eigentlich total oft zum Intervallfasten ratet,
dass man eher längere Essenspausen machen soll
und eben nicht so häufig essen.
Das verwirrt mich jetzt so ein bisschen.
Wie passt das zusammen?
Also, Intervallfasten ist tatsächlich ja auch wissenschaftlich belegt,
dass es da viele gesundheitliche,
also positive gesundheitliche Aspekte gibt.
Aber es gilt eben nicht für jeden.
Also, für jemanden, der abnehmen möchte, ist Intervallfasten
hervorragend für entzündliche Erkrankungen.
Es ist hervorragend, weil man einfach mal Ruhe in den Stoffwechsel bringt.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Aber bei Migräne-Patienten genau nicht.
Denn Migräne-Patienten oder Kopfschmerz-Patienten,
da braucht das Gehirn regelmäßig Energie.
Und deshalb ist da Intervallfasten kein Ziel.
Gibt es denn auch andere Beispiele für Erkrankungen,
noch wo ihr da wirklich von abratet, Intervallfasten zu machen?
Bei Diabetikern ist das fraglich.
Da muss man eben auch gucken,
dass der Blutzuckerspiegel eigentlich konstant ist.
Schwangeren Frauen würde ich auch nicht dazu raten.
Unseren Kindern vielleicht auch nicht, die in der Schule denken müssen.
Die brauchen auch viel Energie fürs Gehirn.
Da wäre es vielleicht auch nicht so gut.
Und aus dem praktischen Alltag, aus meiner Hausarztpraxis
sehe ich eben häufig auch, dass jemand, der sehr erschöpft ist
oder Richtung Burnout geht.
Dass dem Intervallfasten eben gar nicht gut tut.
Denn auch seinem Gehirn fehlt dann Energie.
Also es gibt einfach Menschen,
die regelmäßige Energie zuvor brauchen.
Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
Warum ist das so wichtig?
Durch die mehreren Mahlzeiten bekommen wir eben auch die richtigen Nährstoffe.
Und gerade, wie gesagt, Zucker braucht das Gehirn.
Das geht auch über die Ketogenese, über Ketone.
Das ist auch Energie fürs Gehirn.
Aber diese Regelmäßigkeit ist ganz wichtig.
Und auch die regelmäßige Versorgung mit Nährstoffen,
mit Vitaminen, Mineralien, mit Wasser.
Das ist eben fürs Gehirn immens wichtig.
Was passiert denn, wenn das Gehirn keine Energie bekommt?
Also zum einen ist es so, dass wir dann in eine Art Unterzuckerung kommen.
Viele merken das auch, wenn ich eben lange nichts gegessen habe
oder ich habe Schokolade gegessen mit einfachem Zuckerbestand teilen,
wo der Zucker dann schnell verbraucht ist.
Dass ich dann so langsam gereizt werde, dass ich unkonzentriert werde.
Hungary.
Ja, und der ein oder andere kennt das aus der Familie vielleicht,
wenn dann die Kinder aggressiv werden.
So merkt man das schon mal.
Und deshalb ist es einfach wichtig, regelmäßig das Gehirn zu versorgen.
Ich kenne das sehr gut, ich kenne das vor allem während meiner Periode,
dass mir teilweise richtig schwindelig wird,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

wenn ich dann nicht regelmäßig irgendwie Nahrung zu mir nehme.

Also es ist wirklich verrückt.

Genau, also es kommt dann zu einer Art Stressreaktion auch im Körper.

Es werden Stresshormone ausgeschüttet,

die dann eben zu dieser Gereiztheit und so führen können.

Ja, und für den ein oder anderen ist das der Auslöser für Kopfschmerzen oder gar Migräne.

Ich kenne das auch nicht, ich habe immer eine Flasche dabei

und mein Körper kennt auch Durstgefühl sehr, sehr gut.

Was tun wir unserem Körper damit an, wenn wir nicht regelmäßig trinken?

Ja, also zum einen kann man sich das ja so vorstellen, ich trinke was.

Es geht, wenn es Wasser ist, geht es relativ schnell über den Darm ins Blut und das Blut wird damit bildlich gesprochen, flüssiger.

Es fließt besser, die Fließeigenschaften sind besser

und so können eben auch die Nährstoffe, die ich über ein gesundes Essen erhalten, Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe.

Also alles was mein Körper eigentlich brauchen kann,

wird so besser auch im Körper dann verteilt.

Und nicht bei Herrn Neumann kann man es vielleicht so darstellen,

es war, wenn wir sagen, so die Blutgefäße sind ein Fluss

und je mehr ich trinke, desto reißender ist dieser Fluss,

war es bei Herrn Neumann dann eher so ein ausgetrocknetes Flussbett.

Und diesen Körperwasseranteil habt ihr ja bei ihm auch gemessen.

Jetzt hat man ja nicht immer so eine besondere Waage irgendwie dabei.

Mich würde zwar meiner auch mal interessieren,

aber das zeigt mir meine Waage ja auch nicht so vernünftig an.

Kann man auch irgendwie ohne Waage testen, ob man dehydriert ist,

also ob man zu wenig Wasser im Körper hat?

Also in dem Moment auf jeden Fall, wo ein Durstgefühl aufkommt,

habe ich schon zu wenig Wasser, kann man sagen.

So ein Durstgefühl kommt meist auf,

wenn schon ein bis zwei Prozent Wasser fehlen.

Kopfschmerzen, Schwindel sind ein weiteres Zeichen.

Bei Menschen so im mittleren und älteren Lebensabschnitt

kann man es eben auch an der Hautfalte manchmal sehen.

Wenn man so auf den Hand drücken, so ein bisschen die Hautfalte abhebt

und wenn die stehen bleiben, dann ist auf jeden Fall die Haut zu trocken

und damit habe ich dann auf jeden Fall auch zu wenig Flüssigkeit

in meinem Körper drin.

Oder wenn der Urin konzentriert, da wird.

Das sind alles so Anhaltspunkte.

Aber natürlich die beste Methode ist über so eine Körper-Wagenmessung,

eine Impedanz-Analyse-Wagenmessung, die mittlerweile viele Ärzte haben

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

oder auch Ernährungsberater besitzen.

Ein Teil unseres Körper-Wassers oder unseres Flüssigkeitsbedarf können wir aber auch über die Nahrung decken.

Also über Obst und Gemüse.

Zum Beispiel weiß ich nicht.

Wassermelone sind glaube ich sehr wasserhaltige Obst und Gemüsesorten.

Wunderbar.

Also eigentlich mit jedem Obststück, mit dem Gemüse, ist auch ein bisschen Wasser drin, gar keine Frage.

Aber wir sagen so im Idealfall so 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag sollte man zusätzlich noch in Form idealerweise von Wasser zuführen.

Wenn die Außentemperaturen hoch sind, wenn ich sowieso schon mehr schwitze oder wenn ich eben körperlich hart arbeiten muss, dann ist natürlich noch ein viel höherer Bedarf da.

Das kann ich mir sehr gut vorstellen.

Das merkt man ja auch, dass man dann schon mal schneller irgendwie Durst hat.

Wenn man denn Durstgefühl hat, ich kenne das wie gesagt sehr, sehr gut.

Ich habe das quasi permanent.

Also mein Körper sagt mir schon sehr, sehr regelmäßig, dass ich was trinken soll.

Aber wenn man jetzt das Durstgefühl wirklich verlernt hat, wie das bei Jörg Neumann auch der Fall war, kann man das dann wieder lernen?

Kann man auf jeden Fall wieder lernen.

Aber man kann auch mit Vernunft trinken.

Also man kann wirklich sich entweder so eine Trink-App nutzen oder wir sagen eigentlich so jede Stunde ein Glas Wasser, das wäre schon großartig.

Früher hat man ja gesagt, Kaffee und Tee darf man nicht mit dazu zählen.

Das ist aber heute ein bisschen anders, oder?

Das ist heute anders. Bis zu fünf Tassen darf man gerne dazu zählen.

Aber Kaffee ist ja auch für Migräne?

Meist nicht so gut. Also viele merken das vorwiegend auch andersrum.

Indem ich dann mal auf den Kaffee verzichte, kommt es häufig zu einem Koffein Entzugskopfschmerz.

Den hatte ich auch schon mal.

Ja, das kennen viele und dann kann man sich vorstellen, wie schlimm dann so eine Migraine ist.

Also nicht von heute auf morgen Kaffee komplett weglassen, aber ihn zu reduzieren, wenn man sehr, sehr viel davon trinkt, das kann auf jeden Fall auch hilfreich sein.

Ansonsten vor allem Wasser und das strukturiert,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

das ist über den ganzen Tag verteilt.

Und strukturiert Essen hilft dem Körper auch.

Und zu strukturiertem Essen gehört auch strukturiertes Kochen.

Also überhaupt Kochen und auch Einkaufen, richtig?

Ganz genau. Also das war natürlich das großartige bei Jörg Neumann.

Er hat von jetzt auf gleich nur noch frisch eingekauft, frisch gekocht

und hat durch das Ernährungstagebuch auch gesehen,

dass er eben auch viele Stoffe vorher reagiert hat.

Also gerade auf Konservierungsstoffe, auf Geschmacksverstärker,

hat er besonders reagiert.

Und bei Migräne ist das so, dass vorwiegend biogene Amine,

da kennt der ein oder andere das Thyramin oder das Histamin,

was häufig eben Migräne auslösen kann oder triggern kann.

Das heißt, Struktur wirklich schon beim Einkaufen,

damit ich gar nicht erst auf diese Fertiggerichte irgendwie zugreifen kann, ne?

Genau. Also gerne in der Gemüseabteilung, 2 Stunden verbringen,

Einkaufswagen vollladen und nur damit nach Hause gehen.

Hilfst dann auch so irgendwie so was wie ein Wochenplan?

Also ich finde, ein Wochenplan immer hervorragend.

Zum einen kauft man dann schon ein Strukturierter,

da sind wir wieder bei der Struktur, ein Strukturierter ein

und kocht meist auch gesünder, indem man sich eben vorher auch Gedanken macht,

was ess ich, was ess ich nicht.

Und nicht mit Hunger einkaufen geht, um dann eben zu den falschen Produkten zu greifen.

Ja, ich freu mich so ein bisschen, wenn ich so einen Wochenplan habe

und irgendwie ganz genau weiß wann ich, was ich wann essen oder kochen möchte

und essen soll oder möchte, wo bleibt denn da die Spontanität?

Die darf auch sein.

Aber wie gesagt, also migräne Patienten merken eben relativ schnell,

was ihnen auch nicht gut tut.

Und da ist eben Strukturen ein ganz wichtiger Faktor

und wenn man diese Struktur einhält, geht es einem auch besser.

Aber da gilt genau dasselbe wie bei vielen anderen.

Wenn einmal so eine Grundstruktur da ist, dann darf ich natürlich auch Ausnahmen machen.

Dann passiert auch nichts.

Also Struktur fängt schon beim Plan an, das heißt aber auch,

dass man auch mal vom Plan abweichen kann,

aber dass man eben nicht zufertig Gerichten greifen muss,

weil man eben alles für gesundes und frisches Essen da hat.

Durchgehend Struktur, weniger Stress, da schläft sich gleich auch besser, ne?

Ja, ganz genau.

Also das ist natürlich auch so ein Trigger.

Wir haben bei Jörg Neumann gesehen, bei ihm war Trinken und Essen ganz wichtige Faktoren.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Aber die Struktur gilt genauso beim Schlafen.

Ich muss richtig und gut schlafen, um da eben Kopfschmerzen zu vermeiden.

Und auch Stress ist da ein weiterer wichtiger Faktor.

Also es gilt, Detektivarbeit zu vollbringen.

Absolut.

Aber man sollte ja auch jetzt nicht zu knapp vor dem,

wenn wir schon beim Schlafen gehen sind, vor dem Schlafen gehen essen, ne?

Ja, also so zweieinhalb Stunden vor dem Schlafen,

sollte man die letzte Mahlzeit zu sich nehmen,

damit dann eben schon die grübsten Verdauungsprozesse durch sind

und man dann eben in Ruhe schlafen kann.

Wie wir es früher mal gelernt haben für manche Menschen,

ist eben Frühstück, Mittag, Abendessen wirklich wichtig,

mindestens drei Mahlzeiten.

Und dazwischen aber jetzt keine Zuckerorgien, ne?

Das wäre natürlich ganz hervorragend.

Damit wir eben nicht in diese Unterzuckerungsphasen wiederkommen.

Und weil Fertigprodukte viele Zusatzstoffe enthalten,

die viele Menschen nicht gut vertragen, also lieber frisch kochen

und auf Fertigprodukte möglichst verzichten.

Und deshalb gibt es jetzt von uns auch ein einfaches,

schnelles, leckeres Rezept.

Völlig stressfrei kann das zubereitet werden.

Hier haben wir unser Körbchen.

Was haben wir denn da schönes drin?

Ja, wir haben hier einmal, ich glaube, frischen Knoblauch.

Ja, das ist frischer Knoblauch.

Lecker.

Und ganz viele Gewürze wieder mal.

Und Olivenöl.

Vegano, Thymian.

Eine Paprika, Zwiebeln.

Also daraus kann man ja wunderbar leckere Grillspieße machen.

Da würde man wahrscheinlich dann irgendwie das so ein bisschen

abwechselnd drauf machen.

Ganz genau. Je nach Geschmack kann man natürlich auch verschiedene

Gemüsearten hier nutzen.

Also jeder, wie er möchte.

Und hier was ganz Besonderes.

Halumi.

Ein Grillkäse aus Zypern.

Hier haben wir schon mal frisch gebraten.

Der ist jetzt leider schon kalt.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Ich gebe dir hier mal so ein Stück.
Oh ja, muss ich auch mal probieren.
Also kalt habe ich tatsächlich noch nicht gegessen.
Ich habe es lieber gegrillt.
Der ist ja gebraten, aber der ist schon wieder abgekühlt.
Und hier mal trotzdem.
Nicht so mein Favorit.
So kalt nicht so, ne?
Erquetscht auch nicht ganz so schön, wie wenn er warm ist.
Das finde ich immer das Witzige.
Aber nichts heißt so trotz, eine tolle Quelle für Eiweiß.
Keist um ein bisschen Vitamin D haben wir hier auch drin.
Also gute Nährstoffe.
Lohnt sich.
Ich frage mich so ein bisschen, weil er so fest ist, ne?
Sind da nicht auch ultra viele Zusatzstoffe drin?
Jetzt muss ich erst mal kauen.
Okay.
Mit Wollemund spricht man nicht.
Kann er hinten schon mal drauf gucken.
Genau, da kann man drauf gucken.
Und tatsächlich erzählen eigentlich Halumi oder Feta
meist nicht zu hoch verarbeiteten Lebensmitteln.
Also man kann auf die Zutatenliste gucken.
In der Regel ist das aber wirklich, wirklich harmlos.
Und absolut empfehlenswert.
Also die ist wirklich sehr, sehr kurz die Zutatenliste.
Und du hast gerade schon gesagt Eiweiß, Kalzium, Vitamin D.
Den Knoblauch haben wir jetzt gerade eben schon gesehen.
Den frischen, der hält sich ja nicht so lange, ne?
Ja, also den sollte man zügig aufbrauchen.
Der getrocknete hält sich deutlich länger, länger als 2 Wochen.
Aber Knoblauch natürlich, wenn man es verträgt,
also der eine oder andere verträgt das nicht so gut.
Aber gerade bei Kopfschmerzen, gerade bei Migräne,
ganz hervorragend, weil es die Blutgefäße wirklich schont
beziehungsweise andersrum.
Es hilft sogar bei der Durchblutung.
Es senkt Cholesterinwerte, es senkt Fettwerte der Knoblauch.
Vor allem das Alicin, das ätherische Öl im Knoblauch.
Zum Teil auch blutdrucksenkend.
Also perfekt.
Und ich habe jetzt zum Beispiel keine Knoblauchpresse.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Ich schneide den immer so ganz klein, ist das egal?

Ja, das ist eigentlich egal.

Es ist nur ein bisschen die Frage der Menge.

Wie viel man verträgt zum einen und wie man danach riechen möchte.

Denn leider ist es nicht nur so, dass wir dann eben Knoblauch auch über den Atem dann verteilen, sondern auch über die Haut.

Also der Schweiß riecht dann auch ein bisschen nach Knoblauch.

Also man könnte zum Beispiel dann gleich Gewürze dazu nehmen, wie Petersilie.

Dann nimmt den Knoblauchgeruch wieder ein bisschen.

Zucchini ist hier noch drin, finde ich ja persönlich eher langweilig, aber ist wahrscheinlich ziemlich gesund.

Ach, Zucchini ist ganz großartig.

Auch viele wollen ja immer abnehmen und sehr kalorienarm.

Aber auch hier für Kopfschmerzpatienten, toll wegen des Magnesiumsgehalts.

Also Magnesium ist eben gut bei Stress, schon die Nerven beziehungsweise regeneriert sie.

Und Magnesium ist eben, setzen wir sehr gerne ein, in Stresssituation zum besseren Schlafen

und bei Kopfschmerzen immer ein Versuch wert.

Also gerne abends nochmal hier so Grillspieße mit Zucchini nutzen.

Gerst du ja da für mich eventuell noch eine Alternative?

Weil du Zucchini nicht magst.

Nüsse.

Nüsse enthalten auch nochmal viel Magnesium, also kann ich dir nur raten.

Die sind natürlich nicht so kalorienarm, aber ich muss ja auch nicht so drauf achten.

Das kann man natürlich nicht auf diese Spieße stecken.

Aber vielleicht auch noch anderes Gemüse kann man ja variieren, weiß ich nicht, Pilze.

Ja, absolut.

Also man muss jetzt nur aufpassen bei Tomaten.

Wenn man eben doch Histamin nicht so gut verträgt, dann wären jetzt Tomaten hier ausgeschlossen.

Aber Zucchini kannst du auch einfach nur gut würzen.

Dann schmeckt auch eine Zucchini.

Ich probiere das mal aus.

Auf jeden Fall sehen diese Grillspieße wirklich sehr lecker aus.

Ein wirklich sehr einfaches, schnell gemachtes Rezept ist ein vegetarisches Rezept auch im Sommer richtig gut zum Grillen.

Also die sehen hier wirklich klasse aus auf dem Foto und die Zutaten beduften uns hier die ganze Zeit auch die Gewürze.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (7) Mit Struktur aus der Schmerzspirale - Dr. Silja Schäfer über Migräne

Vielen Dank, Celia, für die spannenden Infos.

Ich habe echt wieder eine Menge gelernt heute.

Manche Menschen sollten wirklich regelmäßig essen und sowieso sollten alle regelmäßig trinken.

Hier haben wir echt wieder ein tolles vegetarisches Rezept im Sommer auch super zum Grillen und übrigens nicht nur für Menschen mit Migräne, sondern auch bei Histamin Unverträglichkeit geeignet.

Und dieses Rezept, das verlinken wir euch natürlich wie immer in unseren Show-Notes.

Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs findet ihr auch auf ndr.de.

Aber bitte denkt dran und das ist uns wirklich wichtig.

Eine radikale Ernährungsumstellung solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen.

Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns noch gern.

Am besten in der ARD-Audiothek, indem ihr auf die kleine Glocke klickt, dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfiehlt uns auch gern weiter.

Ihr kennt doch bestimmt Menschen, die nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder vielleicht auch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können.

Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt.

Macht's gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Copyright WDR 2021