

# Bevor das Feuerwerk beginnt

Im akuten **Migräneanfall** geht es oftmals nicht ohne Triptan oder COX-Hemmer. Um Intensität und Häufigkeit der Attacken zu reduzieren, stehen zur Prophylaxe aber durchaus empfehlenswerte Produkte zur Verfügung.

**M**igräne gehört weltweit zu den fünf häufigsten Erkrankungen. Die Kopfschmerzen treten anfallsweise, häufig halbseitig, mit wechselnder Häufigkeit, Stärke und Dauer auf. Als Ursache gilt eine Entzündung und Schwellung der Blutgefäße im Gehirn, die mit einer übermäßigen Ausschüttung von Neurotransmittern – Serotonin, Histamin und verschiedenen Kininen – einhergeht. Der Gehirnstoffwechsel gerät während einer Attacke unter extremen Stress und benötigt viel Energie.

**Magnesium Vitamin B<sub>2</sub>, Coenzym Q<sub>10</sub>** Es konnte nachgewiesen werden, dass Migränepatienten häufig an Vitamin-B<sub>2</sub>- und Magnesiummangel leiden. Empfehlenswert ist dann eine hochdosierte Magnesiumgabe (300 bis 400 mg/Tag), die zur Entspannung der Gefäße führt und Gefäßspasmen entgegenwirkt. Weiterhin beeinflusst Magnesium als Cofaktor der ATP-Synthase den Energiestoffwechsel, hemmt Entzündungsmediatoren und wirkt auf den Serotonin-Spiegel. Studienergebnisse belegen dies für die

Verbindung Magnesiumcitrat. Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) wird über die Nahrung aufgenommen und kommt in Milch (produkten), grünem Gemüse, Fisch, Muskelfleisch, Eiern und Vollkornprodukten vor. Vitamin B<sub>2</sub> verstärkt als Vorstufe der NADH-Dehydrogenase die Energiegewinnung der mitochondrialen Atmungskette. Coenzym Q<sub>10</sub>, auch als Ubichinon-10 bekannt, kann sowohl über die Nahrung aufgenommen, als auch vom Körper synthetisiert werden. In den Mitochondrien ist es als Elektronen- und Protonen-Überträger in der Atmungskette an der Synthese von ATP beteiligt. Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und Coenzym Q<sub>10</sub> beeinflussen, besonders in dieser Dreier-Kombination, den zerebralen Stoffwechsel. In der Migräneprophylaxe zeigten sich sehr gute Ergebnisse, die durch Studien belegt wurden. Diese nebenwirkungsarme Variante kann häufig die Schwere einer Migräneattacke reduzieren, allerdings die Häufigkeit weniger beeinflussen. So ergibt sich nach der Therapieleitlinie zur Behandlung von Migräne der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen

Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) folgende Empfehlung: 400 mg Riboflavin, 600 mg Magnesiumcitrat und 200 bis 300 mg Coenzym Q<sub>10</sub> verteilt auf zwei oder drei Dosen pro Tag.

**Curcumin und Omega-3-Fettsäuren** Laut Deutscher Migräneliga basiert eine effektive Migräneprophylaxe unter anderem auch auf ausreichender Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren, ausgewogener Ernährung, regelmäßigen Entspannungsübungen sowie einer rationalen Schmerzmittel-Therapie. Neuling in der Migräneprophylaxe ist die Kombination aus Curcumin und Omega-3-Fettsäuren. Beiden wird eine neuroprotektive (nervenzellschützende) und antiphlogistische (entzündungshemmende) Wirkung zugeschrieben. Forscher fanden innerhalb einer kleinen Studie heraus, dass der TNF (Tumornekrosefaktor), ein grobes Maß für Entzündungsprozesse im Organismus, gesenkt werden konnte. Die Häufigkeit der Migräneattacken wurde messbar reduziert. ■

Bärbel Meißner,  
Apothekerin



© Jurkos / iStock / Getty Images

Jetzt  
bestellen!



**LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE**

Produkt	Pro-Portion	Kilokalorien											
		keil	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>MILCH</b>													
Frische Milch, 1,5% Fett, MinusLakt, A1a1-Süd	1 Glas 200 ml	50	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1		
Frische Milch, H-Milch, 3,8% Fett, MinusL	1 Glas 200 ml	134	8	5	10	10	0	7	0,5	0,8	1		
Frische Milch, H-Milch, 1,5% Fett, MinusL	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,8	1		
H-Milch, 1,5% Fett, MinusL	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,8	1		
<b>MILCHPRODUKTE</b>													
Butter, MinusL	20 g	149	16	10,8									
Schmelzwasser, LAC	20 g	299	30	18,9	4	4	k.A.						
Crème Fraîche, LAC	100 g	293	30	18,7	3	3	0	5	0,1	0,3	0,4		
M-Schlagsahne, Fett-arm, REWE	1 Becher 100 g	108	6	5,7	8	8	0	5	0,2	0,6	0,8		
Joghurt natur, 5,8% Fett, MinusL	1 Becher 150 g	149	5	3,2	21	20	0	5	0,2	0,6	0,8		
Vanille	1 Becher 150 g	140	5	3,2	21	20	0	5	0,2	0,6	0,8		
Joghurt mild, Bio, Himbeere, 3,5% Fett, Heiler	1 Becher 150 g	147	4	2,6	20	20	1	6	0,2	1,5	1,8		
Mango	150 g	101	6	4,2	8	8	0	6	0,1	0,5	0,6		
Joghurt mild, MinusLakt, A1a1-Süd	150 g	155	4	2,6	25	25		7	0,1	1,7	2		
Kaffeesahne, 10% Fett, MinusL	100 g	121	8	4,2	8	8	0	6	0,1	0,5	0,6		
Joghurt Mango, LAC	1 Portion 150 g	157	5	2,9	9	9	4	k.A.					
Lévitä Zero, Erdbeere, 3,8% Fett, Ehrmann	133 g	149	7	4,6	19	18	k.A.	6	0,1	0,7	0,9		
Knoblauch	133 g	170	9	5,8	28	27		6	0,1	1,6	1,9		
Milchweil, Classic, MinusL	150 g	181	4	2,4	20	19	k.A.	4	0,2	1,3	2		
Milchweil, mit Zimt verfeinert	1 Becher 125 g	160	4	2,4	28	27		4	0,1	2,3	2,8		
Schlagsahne, 33% Fett, MinusL	1 Becher 125 g	160	4	2,4	28	27		4	0,1	2,3	2,8		
Schlagsahne, 30% Fett	100 g	158	4	2,3	22	22	1	0	2	0,1	0,3	0,3	
Schokmilch, MinusL	200 ml	158	4	2,3	22	22	1	0	2	0,1	0,3	0,3	
Schmand, 24% Fett, MinusL	150 g	156	50	25,7	6	6	0	5	0,2	0,5	0,6		
<b>FRISCHKÄSE, QUARK UND KÄSE</b>													
Bärlauch Käse, Heiler	30 g	114	10	6,1				7	0,2				
Butterkäse, Heiler	30 g	114	10	7	0	0	0	7	0,2	0	0		
Emmentaler, Heiler	30 g	107	8	6,3				8	0,3				
Emmentaler Schabben, 45% Fett, MinusL	30 g	107	8	6,3				8	0,3				
Frischkäse, laktosefrei, REWE	30 g	79	7	4,7	1	1	k.A.	1	0,2	0,1	0,1		

**KALORIEN MUNDGERECHT**  
16. Auflage, komplett überarbeitet und erweitert mit praktischem Griffregister 324 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
Herausgeber:  
Nestlé Deutschland AG und Umschau Zeitschriftenverlag GmbH  
ISBN: 978-3-930007-41-7  
12,95 € (D)

Von Ernährungsberatern empfohlen

# Die unverzichtbare Tabelle,

WENN ES UM GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG GEHT.

- ✓ mit über 40.000 Nährwertangaben zu über 4.000 Lebensmitteln
- ✓ Angaben „mundgerecht“ pro Portion, kein lästiges Umrechnen erforderlich
- ✓ mit erweiterten Übersichten zu veganen Gerichten

Platzierungen in den Bestsellerlisten Börsenblatt Nr. 14

- ✓ Platz 7: TOP 25 Ratgeber Essen & Trinken
- ✓ Position 3: TOP 100 Aufsteiger Ratgeber Platz 20 (von 52), 32 Plätze gestiegen
- ✓ Platz 20: TOP 25 Ratgeber



Telefonbestellung:  
0611/36098-57



Faxbestellung:  
0611/36098-113



Kundenservice:  
f.maier@uzv.de



Website:  
www.uzvshop.de



Jetzt im Buchhandel erhältlich