

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Ernährung bei Migräne: Migräne-Betroffene leiden oft unter einem übersäuerten bzw. überlasteten Stoffwechsel. Ein meistens hoher Konsum an Weißmehlprodukten, Kochsalz und Zucker, aber auch Fleisch- und Wurstwaren, Koffein oder Alkohol sowie an Reiz- und Schmerzmitteln bei gleichzeitig bestehendem Elektrolyt- und Vitaminmangel verursachen Säuren und Stoffwechselrückstände in den Geweben. Dadurch wird bei Migräne vor allem die Regulation der Gefäße - noch schlechter.

Migräne-Betroffene sollten deshalb vor allem auf Genussgifte wie Kaffee und Alkohol meiden. Die Umstellung auf eine ausgewogene Kost mit überwiegend vitalstoffreichem Gemüse und Obst ist aber nur ein erster Schritt - dabei muss berücksichtigt werden, dass eine allgemein als gesund geltende Nahrung nur durch einen gesunden Darm verwertet werden kann. Zu einem gesunden Darm aber führt der Weg vor allem über eine zeitlich begrenzte Entlastung der Verdauungsorgane und dadurch zu deren Säuberung (Darmsanierung durch Heilfasten).

Pflanzen: Heilkräuter werden bei Migräne vor allem zur Verbesserung der Verdauung (Anis, Fenchel, Kümmel), zur Entspannung bei Nervosität und Angst sowie depressiven Verstimmungen, bei Schlafstörung (Melisse, Johanniskraut, Hopfen) und zur Kreislauf-Unterstützung (Rosmarin) eingesetzt. Pfefferminze wirkt entkrampfend und kann auch im akuten Schmerzanfall lindern. Auch Pfefferminzöl wirkt, (verdünnt) in die Schläfen einmassiert, entkrampfend und kühlend.

Bewegung: Verspannungen der Muskulatur besonders im Nackenbereich beeinträchtigen die Durchblutung und damit auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Leichte Ausdauersportarten (Wandern, Nordic-Walking, Joggen, Tanzen, Schwimmen) wirken dem entgegen. Natürlich tragen auch Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik oder Massagen zur Entkrampfung bei. Bei jeglicher Bewegung muss aber unbedingt darauf geachtet werden, dass der Körper im aeroben Leistungsbereich bleibt, da durch die sonst stattfindende Milchsäurebildung (Laktat-Muskelkater!) Übersäuerungszustände im Blut mit Gefäßverkrampfung und Auslösung von Migräne auslösen kann. (aerober Bereich ist der Bereich der Ausdauerfähigkeit, in dem die Energiebereitstellung durch Fett- und Kohlenhydratverbrennung *ohne Sauerstoffschuld* erfolgt).,

Deshalb gilt auch hier das Motto nach KNEIPP: "Lieber wenig und oft - denn viel und selten"!

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.



Pfefferminze-getrocknet

Foto: Brunnhölzl