

## **Migräne-frei durch Wasser**

## **Migrain free by using Water**

## **Libre de migraine par l'eau**

---

### **Deutsch**

Es ist allgemein bekannt, dass vorwiegend Frauen häufig an Migräne leiden. Manchmal viele Jahre lang. Sie nehmen starke Schmerzmittel und im Laufe der Zeit verstärken sich die Kopfschmerzen - teilweise mit verursacht durch die Medikamente.

Dabei gibt es eine ganz einfache Möglichkeit, wie Sie die Migräne dauerhaft loswerden können. Das kostet Sie kein Geld und hat keine schädlichen Nebenwirkungen: Wasser.

Migräne wird durch mehrere Faktoren ausgelöst:

ungünstige Wetterlage (meist Wetter-Umschwünge)  
falsche Ernährung und Getränke (Lebensmittel-Unverträglichkeiten)  
zu wenig Flüssigkeitszufuhr  
erbliche Faktoren  
Erkrankungen (wie z. B. chronische Verstopfung)  
Medikamente  
bewegungsarme Lebensweise  
Rauchen (hier: Passiv-Rauchen)  
Gegen die Witterung kann man leider nichts ausrichten; ebenso wenig gegen erbliche Aspekte. (Es gibt auch Medikamente, die Kopfschmerzen verursachen können sowie Erkrankungen, die sie begünstigen.)

In diesem Artikel geht es um die Migräne ohne Aura und wie Sie diese langfristig loswerden können: konzentrieren Sie sich auf den Bereich Essen und Trinken!

Verzichten Sie auf folgende Lebensmittel:

Alkohol (insbesondere Rotwein, Sekt und Champagner)  
Säfte aus Zitrusfrüchten (besonders Zitronen und Grapefruits)  
Kaffee  
weitere Lebensmittel, die bei Ihnen erfahrungsgemäß entweder die Migräne auslösen oder mit Ihren Migräne-Attacken in Zusammenhang gebracht werden können. Dies ermitteln Sie durch Selbstbeobachtung oder durch Tests, die Ihr Arzt durchführen kann (z. B. Kuhmilch-Unverträglichkeit)

Migräne-Beschwerden hängen häufig auch mit Verdauungsproblemen zusammen. Beispielsweise können stopfende Lebensmittel, die sehr lange im Darm verbleiben, die Migräne begünstigen. Dazu zählen Rindfleisch, Reis, blähendes Gemüse, Schokolade etc. Auf solche Lebensmittel müssen Sie nicht gänzlich verzichten, denn eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Jedoch müssen Sie wissen, was Sie tun können, um keinen Migräne-Anfall zu bekommen.

Hauptursache für eine Migräne-Attacke ist vor allem die mangelnde Flüssigkeits-Zufuhr. Das menschliche Gehirn benötigt ausreichend Wasser. Ist der "Wasserspiegel" stark abgesunken, melden sich die Kopfschmerzen. Beginnen Sie daher bereits bei den ersten Anzeichen von Kopfdruck mit dem Wassertrinken!

Eine Trink-Portion sollte etwa ein Viertelliter (oder 0,75 Liter) umfassen. Wenn Sie kaum Durst verspüren und nicht so viel auf einmal trinken können, nehmen Sie ein kleineres Glas Wasser und trinken nach etwa 15 Minuten nochmals eines.

Beginnen Sie mit einem Glas Wasser abends vor dem Schlafengehen. Dadurch werden Sie einmal in der Nacht aufstehen müssen, um zur Toilette zu gehen. Dies ist hilfreich auch für all jene, die zu Blasenentzündungen neigen. Je länger der Harn in der Blase verweilt, desto mehr können sich Bakterien vermehren.

Sie helfen damit auch der Verdauung und dem Stoffwechsel, die gerade nachts intensiv arbeiten.

Wenn Sie am Morgen schon mit Kopfdruck aufwachen (meist, weil Sie am Vorabend zu wenig getrunken haben!), nehmen Sie sofort nach dem Aufstehen 1 bis 2 Gläser Wasser zu sich. Nach etwa einer Stunde ist dann der Kopfschmerz weg.

Essen Sie tagsüber stopfende Lebensmittel, trinken Sie dazu doppelt so viel Wasser bzw. Getränke (z. B. Apfelschorle) wie Sie es sonst tun.

Wollen Sie nachmittags nicht auf eine Tasse Kaffee verzichten, spülen Sie mit einem großen Glas Wasser nach! (Die kleinen Gläschen, die im Café üblicherweise serviert werden, sind dafür nicht ausreichend!)

Verfolgen Sie regelmäßig den Wetterbericht in den Medien. Kündigt sich eine ungünstige Wetterlage an, stellen Sie sich bereits einen Tag vorher darauf ein und beginnen Sie, ausreichend Wasser zu trinken. Was bedeutet "ausreichend"? - Es bedeutet, auch dann Wasser zu trinken, wenn Sie gerade keinen Durst haben. - Gerade Frauen (und auch ältere Menschen) haben oft ein zu schwaches Durstgefühl.

Üben Sie eine sitzende berufliche Tätigkeit aus, stehen Sie zwischendurch öfter auf, z. B. um sich ein Getränk zu holen. Stellen Sie sich ein großes Glas auf den Schreibtisch,

welches Sie regelmäßig nachfüllen. Gerade bei intensiver Arbeit ist man oft so vertieft, dass man auf das Trinken vergisst.

Beim Arbeiten am Bildschirm sollten Sie ohnehin des Öfteren - auch Ihren Augen zuliebe - Pausen einlegen.

Machen Sie insgesamt mehr Bewegung als bisher. Dies beugt der Verstopfung und somit auch dem nächsten Migräne-Anfall vor. Das muss kein Hochleistungs-Sport sein. Regelmäßiges flottes Gehen hat bereits einen positiven Effekt auf Kreislauf und Stoffwechsel.

Wenn Sie all diese Ratschläge beachten, werden Sie Ihre Migräne-Medikamente zu 90 % reduzieren und manchmal sogar ganz weglassen können. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

### **English**

It is well known that women often suffer from migraines. Sometimes for many years. They take strong painkillers and over time, the headaches increase - partly caused by the drug.

It is a very simple way, how to get rid of the migraines permanently. This will cost you no money and has no harmful side effects: water.

Migraine is caused by several factors:

unfavorable weather conditions (mostly weather-reversals)

wrong food and beverages (food intolerances)

too little hydration

hereditary factors

diseases (such as chronic constipation)

drugs

low-mobility way of life

smoking (here: passive smoking)

Against the weather one can unfortunately do nothing; nor against hereditary aspects. (There are also drugs that facilitate the headache, as well as diseases which can cause it.)

This article is about the migraine without aura and how to get rid of these long-term: focus on the food and drink sector!

Avoid the following foods:

alcohol (especially red wine, sparkling wine and Champagne)

juices from citrus fruits (especially lemons and grapefruits)

coffee

other foods that the experience has shown that either trigger the migraines you or can be brought into conjunction with your migraine attacks. This can be determined by introspection or by tests that can carry out your doctor (e.g. cow's milk intolerance)

Migraine symptoms often related with digestive problems. For example, constipating foods very long remain in the bowel, promote migraine. These include beef, rice, flatulent vegetables, chocolate, etc. You must not renounce such food totally, because a well-balanced diet is important. However, you must know what you can do to not get a migraine attack.

Main cause of a migraine attack is mainly the lack of liquid supply. The human brain needs sufficient water. If the "water level" has strongly dropped, the headaches are reported. Start drinking water at the first sign of head pressure!

A drinking portion should be about a quarter of a liter (or 0.75 liters). If you feel no thirst and cannot drink so much at once, take a smaller glass of water and drink once an after about 15 minutes.

Start with a glass of water in the evening before going to bed. This will require you to get up once a night to go to the toilet. This is also helpful for those who are prone to cystitis. The longer the urine lingers in the bladder, the more bacteria can multiply.

Start with a glass of water in the evening before going to bed. This will require you to get up once a night to go to the bathroom. This is also helpful for those who are prone to cystitis. The longer the urine lingers in the bladder, the more bacteria can multiply.

With it you also help the digestion and the metabolism which work just at night intensely.

When you wake up in the morning already with head pressure (usually because you have been drinking the night before too little!), promptly drink after rising 1 to 2 glasses of water. After about an hour the headache will be disappeared.

When you eat constipating foods in the daytime, drink twice as much water or drinks (e.g. apple spritzer) how you do it commonly.

If you don't want to renounce on a cup of coffee in the afternoon, rinse afterwards with a large glass of water! (The small glasses, which are usually served in the cafe, are not sufficient for this!)

Follow regular weather reports in the media. If an unfavorable weather situation announces itself, start to drink sufficient water already one day before it. What means "sufficient"? - It means, even to drink water when you aren't thirsty. - Especially women (and older people) often have a weak sense of thirst.

If you practice a sedentary professional activity, you should often get up in the meantime, e.g. to get a drink. Put a large glass on the desk, which you refill regularly. Especially with intensive work you are often so busy that you forget to drink.

When working on the screen you should anyway frequently take breaks - even for your eyes health.

Make more movement than before. This prevents the constipation and thus the next migraine attack. This need not be a high performance sport. Regular brisk walking already has a positive effect on circulation and metabolism.

If you follow all these tips, you will reduce your migraine medication to 90% and sometimes even can omit entirely. I wish you much success!

## **Français**

Il est bien connu que surtout des femmes souffrent de la migraine. Parfois pendant de nombreuses années. Ils utilisent des analgésiques puissants et au fil du temps, les maux de tête s'aggravent - partiellement causé par les médicaments.

Il existe un moyen facile de se débarrasser des migraines en permanence. Cela ne vous coûte pas d'argent et n'a pas d'effets secondaires nocifs: l'eau.

La migraine est déclenchée par plusieurs facteurs:

conditions météorologiques défavorables (le plus souvent des changements de temps)

fausse alimentation et boissons (intolérances alimentaires)

trop peu d'apport liquidien

facteurs héréditaires

maladies (comme par ex. la constipation chronique)

médicaments

mode de vie à faible mobilité

Fumer (ici: tabagisme passif)

Malheureusement, vous ne pouvez rien faire contre la météo. ni contre les aspects héréditaires. (Il y a aussi des médicaments qui peuvent causer des maux de tête et des maladies qui les favorisent.)

Cet article traite de la migraine sans aura et de la façon de s'en débarrasser à long terme: concentrez-vous sur le domaine du repas et boire!

Renoncez aux aliments suivants:

Alcool (en particulier vin rouge, vin mousseux et champagne)

Jus des agrumes (en particulier les citrons et les pamplemousses)

café

D'autres aliments qui peuvent déclencher empiriquement la migraine chez vous, ou être associés à vos attaques de migraine. Cela peut être déterminé par l'auto-observation ou des tests que votre médecin peut effectuer (par ex. l'intolérance au lait de vache)

Les plaintes de migraine sont également souvent associées à des troubles digestifs. Par ex., des aliments qui constipent, qui restent très longtemps dans les intestins, peut favoriser la migraine. Ceux-ci comprennent le bœuf, le riz, les légumes flatulents, le chocolat, etc. Vous ne devez pas renoncer totalement à de telles aliments car une alimentation équilibrée est importante. Cependant, vous devez savoir ce que vous pouvez faire pour éviter une crise de migraine.

La principale cause d'une attaque de migraine est principalement le manque d'apport hydrique. Le cerveau humain a besoin de suffisamment d'eau. Si le "niveau d'eau" a fortement diminué, les maux de tête se font sentir. Commencez à boire de l'eau au premier signe de la pression de la tête!

Une portion d'eau devrait être d'environ un quart de litre (ou 0,75 litre). Si vous avez très peu soif et ne pouvez pas boire autant, prenez un petit verre d'eau et buvez-en encore un fois après environ 15 minutes.

Commencez avec un verre d'eau le soir avant d'aller au lit. Cela vous obligera à vous lever une fois par nuit pour aller au cabinet. Ceci est également secourable pour ceux qui inclinent à des cystites. Plus l'urine s'attarde dans la vessie, plus les bactéries peuvent se multiplier.

Vous aidez avec cela aussi la digestion et le métabolisme, qui travaillent intensément la nuit.

Bien que vous vous réveillez le matin avec la pression de tête (le plus souvent parce que vous avez trop peu bu à la veille!), consommez 1 à 2 verres d'eau immédiatement après le lever. Après environ une heure, le mal de tête est parti.

Si vous mangez pendant la journée les alimentations constipant, buvez deux fois plus d'eau ou de boissons (par ex. jus de pomme coupé d'eau gazeuse) comme vous le faites autrement.

Si vous ne voulez pas s'abstenir d'une tasse de café dans l'après-midi, rincez avec un grand verre d'eau! (Les petits verres habituellement servis au café ne suffisent pas!)

Suivez la météo régulièrement dans les médias. Si une situation météorologique défavorable s'annonce, préparez-vous déjà un jour plus tôt à cela et commencez à boire suffisamment d'eau. Que signifie "suffisant"? - Cela signifie boire de l'eau même lorsque

vous n'avez pas soif. - Droit les femmes (et les personnes âgées) ont souvent une sensation de soif trop faible.

Si vous exercez une activité professionnelle assise, levez-vous entre plus souvent, par ex. pour prendre une boisson. Mettez un grand verre sur le bureau, que vous remplissez régulièrement. Surtout pendant un travail intensif, on est souvent tellement absorbé qu'on oublie de boire.

Lorsque vous travaillez sur l'écran, vous devriez souvent de toute façon faire des pauses - aussi pour vos yeux .

Faites plus de mouvement qu'avant. Cela prévient la constipation et donc la prochaine attaque de migraine. Ce ne doit pas être un sport de haute niveau. Aller bon train régulière a déjà un effet positif sur la circulation et le métabolisme.

Si vous suivez tous ces conseils, vous serez en mesure de réduire vos médicaments de migraine de 90% et parfois même complètement les omettre. Je vous souhaite beaucoup de succès!

**Copyright by Andrea Pirringer**  
**[www.andrea-pirringer.de](http://www.andrea-pirringer.de)**