



# MIGRÄNE-KILLER

**10 erprobte Ansätze, die  
wirklich helfen!**

So bringst du Deine Gesundheit  
auf ein neues Wohlfühl-Level.



© Kathrin Ulrich

# Wie schön, dass Du da bist!

Ich freue mich, dass Du zu mir gefunden hast. Sieht ganz so aus, als dass dir dein Körper geflüstert hat, dass es Zeit für Veränderung ist ;-) Stimmts?

*Erst wenn der Körper streikt, merken wir, was das einzig wichtige ist: Gesundheit!*

Ich bin für Dich da, wenn du deine Gesundheit endlich selbst in die Hand nehmen willst! Damit du auf lange Sicht gesund, vital und voller Power deinen Alltag und deine Freizeit leben kannst - so wie Du es verdient hast! Lass uns starten! Mit Migräne brauchst du Flow, Dynamik, erprobte Techniken und ein unerschütterliches Fundament! Ich helfe Dir dabei!

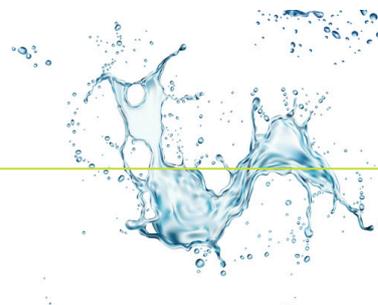
**Ich teile meine 10 Ansätze mit dir, wie auch DU deine Gesundheit zu einer echten Powerbank verwandeln kannst um deine Migräne zu meistern.**

Lass uns keine Zeit verlieren – Los geht's!



So nimmst du am meisten aus meinen 10 Ansätzen mit:

1. Lies dir zuerst diesen interaktiven Guide durch & mache dir nach jedem Ansatz Notizen.
2. Lerne mich noch besser kennen - dafür kannst du ganz einfach HIER klicken.
3. Gehe noch heute in die Umsetzung, denn nur von theoretischem Wissen ist noch keiner gesund geworden.



# #1 : Tracking

## Migräne = INDIVIDUALITÄT

### Ohne diesen wichtigen Schritt, keine Veränderung deines Migränekreislaufs.

Jetzt schließ das Dokument nicht gleich wieder. Jeder Patient, fragt mich zu allererst, ob ich die eine Sache weiß, die seine Migräne bekämpft oder heilt. Gegenfrage: Was ist der Auslöser? Weißt du nicht? Genau dieses Wissen ist aber essentiell um den passenden Ansatz für Dich zu finden. Eins ist klar: Migräne ist so individuell wie der Mensch selbst. Es gilt also im ersten Schritt herauszufinden, wo der Hund begraben liegt.

### Mache auf keinen Fall diesen Fehler:

Ich weiß genau, dass du schon über viele Ansätze nachgedacht hast, viele Meinungen und Infos aufgeschnappt hast, jedoch hast du das Gefühl, dass es bei dir nicht hilft. Also hast du es wieder verworfen. Ich sage: MACH ES NOCHMAL RICHTIG. Mit meinem System.

Ich habe schon so viele Patienten gehört, die keine Ahnung hatten, wann ihre Migräne getriggert oder ausgelöst wird. Aber ich weiß, sie kommt NICHT aus heiterem Himmel! Sie schickt ihre Vorboten. Du darfst genau hinsehen und dokumentieren. Sei der Detektiv im Hinterstübchen und beobachte Dich und deinen Körper genau!

### Tracking is the Key!

Jetzt wirst du sagen, Kathrin, wenn ich genau weiß, wovon, wann und warum meine Migräne ausgelöst wird, ist Sie doch noch nicht geheilt!

Stimmt! Aber du befindest Dich ja gerade im ersten Ansatz. Wenn Du diesen Schritt wirklich, wirklich gehst, bist du ganz klar auf der Gewinnerseite! Frei nach dem Motto: Erzähl mir deine Trigger und ich sage Dir, wie wir deiner Migräne systematisch den Gar ausmachen ;-)



## Tracking und Journaling:

Um wirklich eine aussagekräftige Analyse als Ergebnis zu haben, führe deine Aufzeichnungen über Dich ab HEUTE täglich und im besten Fall 1-3 Monate. Je länger du gut dokumentierst desto stichhaltigere Indizien wirst du herausfinden!

### Wie geht es dir heute?

Hier dokumentierst du den allgemeinen Zustand - am besten schon zu Beginn des Tages und auch über den Tag mögliche Veränderungen.

### Welche Nahrungsmittel nimmst du zu Dir?

Dokumentiere deine Mahlzeiten - bitte auch jede Zwischenmahlzeit, notiere dir ggf. auch die Uhrzeiten, Mengen

### Welche Nahrungsergänzung nimmst du ein?

Dokumentiere deine NEM's

### Wie ist deine Stimmung heute?

Dokumentiere bitte möglichst genau. Gedankengänge, Lösungsansätze, Erkenntnisse, etc.

### Wie war dein Schlaf?

Dokumentiere deine Schlafenszeit in Stunden, möglicherweise Unterbrechungen etc.

### Welcher Zyklustag ist heute?

Mit dem Beginn der Monatsblutung bezifferst Du den Zyklustag 1.

## #2: Osteopathie

**Dein Schädel besteht aus 22 Knochen, die beweglich sind und den Flüssigkeitsrhythmus steuern.**

Eine osteopathische Behandlung kann helfen, da sie sich auf die Identifikation und Korrektur körperlicher Ursachen deiner Migräne konzentriert. Häufige Auslöser wie Verspannungen im Nacken-, Schädel- und Rückenbereich oder Fehlstellungen der Wirbelsäule werden gezielt behandelt, um Migräne-Attacken zu minimieren.

Durch sanfte Manipulationen und Drucktechniken arbeiten wir daran, diese Dysfunktionen zu beheben und dadurch deine Kopfschmerzen zu reduzieren. Für viele Migränepatienten ist die Osteopathie eine mögliche Alternative oder Ergänzung zu klassischen Behandlungsmethoden, besonders wenn du Nebenwirkungen herkömmlicher Schmerzmittel vermeiden möchtest oder diese bei dir nicht die gewünschte Wirkung zeigen.



Das Ziel ist es, die Häufigkeit und Intensität deiner Kopfschmerz-Episoden zu verringern und somit deine Lebensqualität zu verbessern. Da jeder Fall von Migräne individuell ist, ist eine persönliche Konsultation und Untersuchung durch unsere Osteopathinnen unerlässlich, um eine auf dich zugeschnittene Behandlung zu gewährleisten.

[Hier](#) findest du Osteopathen mit Qualifikation in deiner Nähe. Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Behandlungskosten!



# #3: Unterbewusstsein

## **Hypnosetherapie. Deine Gedanken und Glaubenssätze sind veränderbar!**

Rund 60.000 Gedanken denken wir am Tag. Viele von ihnen sind alles andere als konstruktiv oder heilsam. Studien gehen davon aus, dass nur 3% der täglichen Gedanken mit einer positiven Bewertung belegt sind.

Hand aufs Herz: Wie oft denkst du: "Ich habe Schmerzen, ich schaffe meine Aufgaben nicht, ich bin nicht gut genug um...."? Oft? Das sollten wir ändern! Denn:

*Angst beeinflusst  
Schmerzen!*

Negative Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit führen zu einer Verstärkung der Schmerzen und Schmerzen und Ängste können sich wechselseitig verstärken. Dann bestimmen die Ängste dein Verhalten und begünstigen damit eine Chronifizierung.

Die Hypnosetherapie kann dem Unbewussten die Gelegenheit geben, die sonst als Schmerzwahrgenommene Botschaft im Zustand tiefer neuronaler Entspannung förderlich zu formulieren - also umzuprogrammieren und so auch deutlich zu machen, was es wirklich braucht, um dauerhaft zu gesunden.

## **Die Hypnosebehandlung kann im Migränekontext folgende Veränderungen bewirken:**

- Schmerzreduktion und Schmerzdissoziation
- Reizabschirmung
- Tiefe neuronale Entspannung
- Selbstheilungspotenzial anstoßen
- Schuldgefühle und Selbstzweifel verringern
- Wunscherforschung u.v.m.



**Die Hypnosebehandlung ist so  
individuell wie Du und deine  
Migräne.**

*"Hypnose hilft, auch wenn alles andere  
versagt."  
(James Braid, 1795-1860)*

## #4: Nährstoffe

**In den seltensten Fällen, schaffst Du es, deinem Körper ausreichend Nährstoffe zuzuführen.**

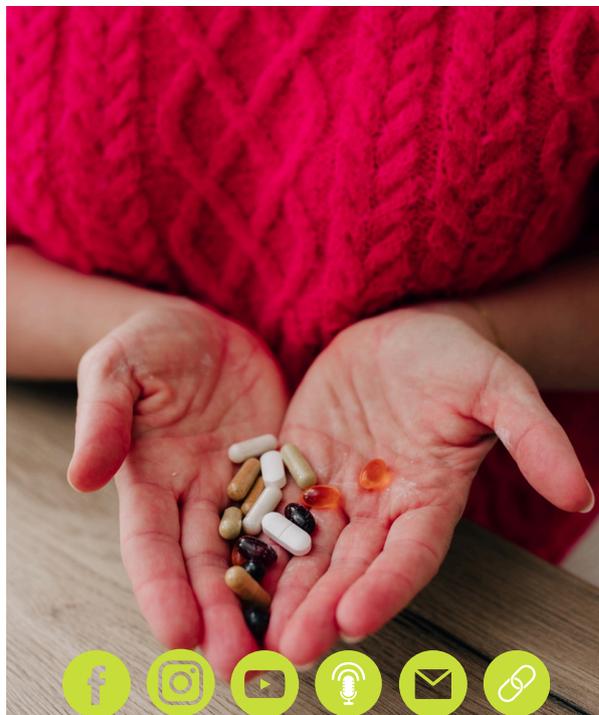
Nährstoffe sind schon für Nicht-Migräniker ein wichtiges und durchaus neueres Thema unserer Zeit! Während vor 50 Jahren noch Nährstoffe in Lebensmitteln in brauchbaren Mengen vorhanden waren, ist das heute nicht mehr so!

Als MigränikerIn musst Du deinen Fokus aber noch auf besondere Nährstoffe legen! Im Wesentlichen sind das

- Omega - 3
- Coenzym 10
- Vitamin D
- Magnesium
- Vitamin B2
- Vitamin B12
- Vitamin C
- Vitamin E
- Magnesium

### **Merke:**

Den Nährstoffspiegel bekommst Du nur über ein valides Messverfahren. Niemand kann fühlen, ob er genügend Nährstoffe im Körper führt.



Ein Blutbild mit besonderem Augenmerk auf die genannten Nährstoffe kann ein Gamechanger sein.

**Danach kommt es noch auf die Dosierung an.**

**Warum ist das so wichtig?**

>>> Eine zu niedrige Dosierung kann nicht ausreichend und somit unwirksam sein. Eine zu hohe Dosierung birgt die Möglichkeit von Nebenwirkungen. Hier ist ein Experte gefragt.

## #5: Muskeln und Faszien

**Bewegung ist gut,  
Dehnung ist besser. Auf  
einige Muskeln solltest  
du ein besonderes  
Augenmerk legen!**

Im akuten Migränefall ist Bewegung nahezu unmöglich - das ist klar. Belastung hängt immer vom Tageszustand ab. Sei hier sehr achtsam mit dir und deinem Körper! Jetzt ein kleines Juhu: Dehnungen sind nahezu in jedem Zustand möglich. Und die Bewegung im jeweiligen Muskel ist schonend und maximal effizient!

**Aber hier sage ich erstmal HALT!  
Nicht einfach so drauf los!**

Denk dran: Du als MigränikerIn bist sehr besonders und deswegen helfen dir keine 0815- Dehnungen sondern es müssen gezielte und sinnvolle Dehnungen auf triggernde Muskeln, Faszien und Nervenverbindungen sein.

Außerdem ist Dehnung nicht gleich Dehnung.

**Das Geheimnis?**

**Beim Dehnen gilt : Ermüde  
zuerst den Gegenspieler des  
Zielmuskels. Wenn der  
Gegenspieler müde ist, wird  
der Zielmuskel weniger  
blockiert und kann leichter  
gedehnt werden.**

Eine Studie aus dem Jahr 2012 in der Zeitschrift "Cephalalgia" zeigte, dass regelmäßige Dehnungsübungen der Halsmuskulatur bei Migränepatienten zu einer signifikanten Reduktion der Anfallsfrequenz führten!

**Baue Dehnübungen der  
richtigen Muskulatur, in der  
richtigen Reihenfolge in  
deine tägliche Routine ein.**



# #6: Medikamente reduzieren

## Mehr natürliche Helfer.

Synthetische Medikamente - nötig in bestimmten Situationen - können leider, teils schwerwiegende Nebenwirkungen haben.

Natürliche Helfer bieten eine sichere und schonende Alternative zu synthetischen Arzneimitteln. Sie haben oft weniger Nebenwirkungen und können das körpereigene Heilungspotenzial unterstützen.

**Etwa 50% der Erwachsenen in den USA verwenden bereits natürliche Produkte. Nicht ohne Grund!**

Triptane (am häufigsten verordnetes Migränemedikament) und Ibuprofen oder andere Schmerzmittel lindern die Symptome im akuten Migräneanfall aber beheben niemals die Ursache. Schweregefühl in den Beinen, Enggefühl in der Brust, Kribbeln oder Taubheitsgefühl, Schwindel oder Benommenheit und Müdigkeit sind häufige Nebenwirkungen. Welche Alternativen gibt es?

Ätherische Öle von höchster Qualität (nicht zu erwerben im Drogeriemarkt!) können das allgemeine Gesundheitslevel enorm unterstützen, Symptome lindern und die Grundsubstanz verbessern und das alles - ohne Nebenwirkungen!

**Pfefferminzöl führt nach Studienlage zu signifikanter Verringerung der Kopfschmerzintensität.**

## Ätherische Öle - Multifunktionelle Wirkung

Die gewonnen Pflanzenstoffe sind hochpotent und natürlich wirksam. Durch ihre hohe Bioverfügbarkeit finden sich nahezu keine Nebenwirkungen. Ihre Anwendung kann folgenden Nutzen für Dich als Migräniker mitbringen:

- Entspannung
- Durchblutungsförderung
- Schmerzlinderung
- Stressabbau
- Entzündungshemmung
- Entgiftung

# #7: Stoffwechsel & Glukosekurve

## Mit kluger Ernährung deiner Migräne den Kampf ansagen!

Natürlich solltest Du dir auf jeden Fall die Frage stellen ob auf deinem aktuellen Speiseplan Lebensmittel stehen, die Kopfschmerzen verursachen (und diese am Besten aufschreiben!)

Vor allem geht es um Lebensmittel den Geschmacksverstärker Glutamat beinhalten, den künstlichen Süßstoff Aspartam, den Du in Light- und Diätprodukten findest, sowie Histamin, das oft in Käse, Tomaten oder Rotwein steckt.

Gleich nach diesem Check lautet die Frage: Hast du wirklich regelmäßige Essenszeiten? Morgens, Mittags und Abends braucht es unbedingt eine Mahlzeit! Bei 30% aller Migränepatienten löst der Umstand "Hunger" einen Migräneanfall aus! Grund dafür ist die Entgleisung des Blutzuckerspiegels wodurch das vegetative Nervensystem getriggert wird.

Jeder Mensch besteht aus mehr als 30 Billionen Zellen. Wenn Du eine Glucosespitze erlebst, spüren Sie es alle! Über Jahre hinweg, zerstört das die Zellen.

## Die Lösung lautet: Stoffwechsel optimieren, Blutzuckerspitzen minimieren.

Eine Ernährungsumstellung kann in kleinen Schritten schon große Veränderungen bewirken. Es muss nicht alles auf einmal sein! Jeder Tag kann ein kleiner Schritt in die richtige Veränderung sein.

Der unumstrittene Hebel im Ernährungsthema ist der Blutzuckerspiegel. Während Studien zeigen, dass 9 von 10 Patienten täglich eine exorbitante Glukoseachterbahn fahren. Mit jeder Blutzuckerspitze wird dein Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Bahn frei, für den nächsten Migräneanfall!

**Wichtiges Thema : Glukose**

**Dein Glukosewert ist der Hebel im Ernährungs- und Stoffwechselthema mit der größten Wirkung**

# #8: Hormonzyklus

## Zykluswissen statt Hormonzirkus

Hormonelle Schwankungen beeinflussen Migräne!  
Während des weiblichen Zyklus schwanken die Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron erheblich. Diese Schwankungen können Migräne auslösen oder verstärken. Vor allem die Zeit kurz vor und während der Menstruation, wenn der Östrogenspiegel sinkt, ist oft eine kritische Phase.

Das Wissen um den weiblichen Zyklus ist definitiv Macht und führt zur absoluten Selbstermächtigung.

## Die Psychologie deines Zyklus für Dich nutzen

Der weibliche Zyklus bietet außerdem ungeahnte psychologische Wechselwirkungen, die 4 Phasen die -einmal verstanden- sowohl das Leben für Dich persönlich als auch mit deiner Familie oder Partner, in Verbindung mit deinem Sport, deiner Arbeit oder deiner Ernährung von größter Bedeutung sein können.

Ein kritischer Blick auf hormonelle Verhütungsmittel lohnt sich: diese können sowohl positiv als auch negativ auf Migräne wirken. Manche Frauen profitieren von einer stabileren Hormonlage, während andere verstärkte Symptome erleben.

Das Wissen über deinen Zyklus, gibt dir ein machtvolles Instrument um bei Bedarf gezielt mit deinem Frauenarzt sinnvolle Hormonlösungen für Dich zu finden!

Durch das Bewusstsein für hormonelle Veränderungen kannst du als Migränapatientin spezifische Auslöser erkennen und präventiv handeln - ganz individuell und auf deine Bedürfnisse zugeschnitten.



**In einer Untersuchung von 2022 gab ein Viertel der Befragten an, keine Ahnung von ihrem Zyklus zu haben, wenngleich 60% gern viel mehr darüber wissen wollten!**

# #9: Der Nervus Vagus

## Finde deine Triggerpunkte. Löse Verspannungen.

Migräne ist häufig ein Ausdruck von chronisch körperlichen Verspannungszuständen. Ihnen liegt nicht selten eine Funktionsstörung der Hirnnerven zugrunde. Hört sich sehr hochschwellig an aber tatsächlich kannst du täglich etwas für deine Gesundheit der Hirnnerven tun!

## Der Vagus als Schlüsselpunkt!

Triggerpunkte im Schulter-Nackengebiet führen sehr viele Nervenendigungen und reagieren meistens schmerzhaft auf Druck. Hier liegt das Finetuning: massiert oder drückt man diese Punkte zu fest, reagiert das Nervensystem in einen Aktivitätszustand, der den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Die Muskeln spannen sich an statt zu entspannen. Das bedeutet das z.B. kleine kreisende Bewegungen völlig ausreichend sind um die Reaktion des Nervensystems in die richtige Richtung zu lenken.

Auch die zu geringe Aktivität der Nervenfasern im Hirnnervensystem kann zu einem Problem werden

## Ein ausgeglichener Vagus bringt Dir:

- Schmerzlinderung: Harmonisierung des Vagusnervs kann Migräneschmerzen verringern.
- Stressabbau: Reduzierung von Stress, einem häufigen Migräneauslöser.
- Entzündungshemmung: Förderung entzündungshemmender Prozesse zur Bekämpfung von Migräne.
- Durchblutungsregulation: Verbesserung der Gehirndurchblutung zur Linderung von Symptomen.
- Emotionale Stabilität: Abbau emotionaler Spannungen zur Verringerung von Anfällen.

**Der Vagusnerv führt zwei verschiedene Abteilungen: Anspannung und Entspannung. Damit besitzt er ein absolutes Alleinstellungsmerkmal in deinem Körper. Beide Abteilungen zu harmonisieren bietet eine mögliche große Stellschraube, deine Migräne zu verändern.**

# #10 Selbstermächtigung:

## **Deine Gesundheit: Dein Weg zu einem erfüllten Leben!**

Es ist Zeit, die Kontrolle über Deine Gesundheit zu übernehmen! Anstatt Dich ausschließlich auf Ärzte und deren Meinungen zu stützen, solltest Du aktiv an Deinem Wohlbefinden arbeiten. Beginne mit der Selbstwahrnehmung: Achte auf Deinen Körper, führe dein Gesundheitstagebuch und erkenne, was Dir guttut.

Bildung ist der Schlüssel. Informiere Dich über Gesundheitsthemen und sei kritisch bei der Auswahl Deiner Quellen. Ärzte sind wertvolle Partner, aber Deine Meinung zählt. Stelle Fragen und suche nach Lösungen, die zu Dir passen.

Gestalte aktiv Deine Gesundheit durch gesunde Gewohnheiten, die Dir Freude bereiten – sei es durch Bewegung, Ernährung oder Stressmanagement. Suche Unterstützung in Deinem Umfeld und tausche Dich mit Gleichgesinnten aus.

Nimm das Steuer in die Hand und gestalte Deine Gesundheit aktiv! Dein Wohlbefinden liegt in Deinen Händen, und der Weg zu einem erfüllten Leben beginnt mit Dir!

## **Selbstermächtigung heilt!**

Eine Studie aus dem Jahr 2017, veröffentlicht im "Journal of Medical Internet Research", zeigte, dass Patienten, die sich aktiv in ihre Gesundheitsentscheidungen einbezogen fühlten, signifikant bessere Ergebnisse in Bezug auf ihre chronischen Erkrankungen erzielten.



**Gesundheit ist keine Zufall - es ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Wähle klug, wähle aktiv!**



## Körper

Dein Körper ist der Tempel deiner Gesundheit. Sobald Du weißt, wie Du dich gut um ihn kümmern kannst und welche Methoden Dich dabei unterstützen, ist Gesundheit nur noch eine Entscheidung von Dir entfernt.



## Kopf

Deine Gedanken steuern dein Tun und deine Entscheidungen. Gesundheit entsteht genau durch diese zwei Hebel. Lass uns deine Gedanken zur Steuerung deiner gesündesten Entscheidungen verwenden!



## Wissen

Ist Macht. Im Gesundheitssektor entscheidet dein Wissen darüber, ob Du dich selbst ermächtigen kannst, hilfreiches für Dich und deine Gesundheit zu tun. Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand und nutze dein Wissen für Dich.

## Hinweis:

Da mein Kurs ein Online-Angebot ist, muss ich Dich darauf hinweisen, dass dieser nicht einen Besuch beim Arzt ersetzt.

# Schlusswort

## **Du fühlst, was los ist.**

Kein Arzt und kein Gesundheitspraktiker weiß, wie Du dich fühlst. Deine Migräne ist deine ganz persönliche Challenge. Lass dir von niemandem reinreden, wenn es um deine Gesundheit geht. Nimm das Ruder in die Hand! Denn niemand anderes wird es tun.

**Alle Möglichkeiten, deine Migräne zu meistern liegen vor Dir.  
Entscheide Dich für Dich.**



Deine Gesundheit und Migräneattacken bedürfen mehr als Pillen und Halbwahrheiten wie: "Du musst einfach mehr trinken."

Gesundes und ganzheitliches Anwendungswissen ist der Schlüssel!

**Wenn du dir mehr Gesundheit und passgenaue Strategien wünschst, dann habe ich auf der folgenden Seite ein Angebot für Dich:**

# Starte jetzt mit dem Migräne-Masterplan durch!

**Dein Investment in deine beste  
Gesundheit**

## **Onlinekurs Migräne - Master**

**Alle Ansätze aus meinem eBook verdienen ein eigenes,  
ausführliches Anwendungs-Modul.**

30% Wissen, 70% Umsetzung.

Ich begleite dich durch Videotrainings, Wissenschaft  
und Anleitungen, damit du deine Gesundheit selbst in  
die Hand nehmen kannst!

Ab Oktober öffne ich meinen Kurs Migräne-Master  
für Dich. Trag dich jetzt schon auf die Warteliste ein  
und sicher Dir den  
100€-Extra-Bonus - nur exklusiv für Dich, wenn du  
auf der Liste stehst .

*Du wirst ermächtigt, deine Gesundheit  
selbst in die Hand zu nehmen.*

**KLICK DICH HIER ZUM EXTRA-BONUS  
AUF DIE WARTELISTE**





<https://kathrinulrich.de>

© 2024 Kathrin Ulrich