

Nachricht hinterlassen

Anrede

Vorname

Nachname

E-Mail-Adresse

Worum handelt es sich?

Wie können wir helfen?

[Migräne: Frau hat dank Ernährungsumstellung keine Kopfschmerzen mehr](#)

Migräne Frau hat dank Ernährungsumstellung nach 25 Jahren keine Kopfschmerzen mehr

Montag, 25.07.2016, 22:02



[Teilen](#)



[Drucken](#) [Versenden](#)

[Fehler melden](#)



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

dpa/Oliver Killig Symbolbild

Andrea Henson litt 25 Jahre lang unter starker Migräne. Seit sie ihre Ernährung umgestellt hat, ist sie geheilt. Dank dem Verzicht auf Kuhmilch und Mais kann die Mutter von zwei Kindern wieder ein normales Leben führen.

Die 46-Jährige Frau aus der [englischen](#) Grafschaft Lincolnshire kämpfte ihr halbes Leben lang mit Migräneattacken. In einem Fall wurde sie sogar wegen des Verdachts auf eine Embolie in ein Krankenhaus eingeliefert. "Das war definitiv mein schlimmstes Erlebnis", sagte Henson der britischen Zeitung "[Daily Mail](#)".

Ihre Anfälle seien immer unvorhersehbar gewesen. "Sie konnten schnell kommen und mein Sehvermögen beeinträchtigen, oder langsam anfangen und dann zwischen einen und drei Tagen anhalten."

Tabletten machten sie schläfrig und mulmig

Andrea bekam deshalb Tabletten verschrieben, welche sie immer bei sich trug. "Die Tabletten waren sehr stark. Deshalb konnte ich nur eine geringe Dosis nehmen - ungefähr vier Tabletten pro Monat", erzählte sie.

Dies habe zur Folge gehabt, dass sie sich die Tabletten für die richtig starken Attacken aufsparen musste, obwohl sie regelmäßig unter [Migräne](#) litt. Zudem sagte die 46-Jährige der "Daily Mail", dass die Tabletten starke Nebenwirkungen gehabt hätten. So fühlte sie sich oft schläfrig und mulmig.

Verzicht auf Mais und Milch ändert Andreas Leben

Schließlich wurde Andrea Henson auf das YorkTest-Programm aufmerksam. "YorkTest wurde mir von einem Freund mit starker [Gluten](#)-Intoleranz wärmstens empfohlen."

Der Test kann vorhandene Nahrungsmittelunverträglichkeiten feststellen und entschlüsseln. Es stellte sich heraus, dass Andrea Kuhmilch und Mais nicht verträgt. Daraufhin strich Andrea diese Lebensmittel von ihrem Speiseplan. Die Milch ersetzte sie mit Sojamilch.

"Es war eine große Befreiung"

"Seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe, hatte ich insgesamt nur drei Anfälle - nach sechs Wochen sind sie so ziemlich komplett verschwunden. Ich war erstaunt", sagte die zweifache Mutter über ihre Genesung und fügte an: "Es war eine große Befreiung, die Tabletten aus der Handtasche zu nehmen." Andrea Henson ist zuversichtlich, dass sie ihre Tabletten auch in Zukunft nicht mehr benötigt.

Im Video: Schneller Abnehmen und leichter Stoffwechsel ankurbeln



FOCUS Online Mit einer kleinen Gewohnheit verbrennen Sie den ganzen Tag über mehr Kalorien

br

Zum Thema



[Vitamin-B12-Mangel Vorsicht Schwangerschaft: Vegane Ernährung könnte ungeborenen Babys schaden](#)



[Zu hoher Cholesterinspiegel Was Sie alles essen dürfen - und was besser nicht](#)



[Nebenwirkungen des Schmerzmittels Sodbrennen, Übelkeit: Darum sollten Sie Aspirin nicht leichtfertig schlucken](#)

[Ernährung](#)
[Migräne](#)

[Thema verfolgen](#)

[FOCUS Kleinanzeigen](#)

- [Gesundheit und Ernährung](#)
- [Praktikum im Bereich Ernährung](#)
- [Sport und Gesundheit Ausbildung](#)
- [Gesundheit und Krankenpfleger Ausbildung](#)
- [Ausbildung im Bereich Gesundheit](#)
- [Ausbildung mit Sport und Ernährung](#)

[Archiv Gesundheit](#)



[Tagesgeld-Vergleich](#) Klicken Sie hier für die aktuellen Konditionen



[Teilen](#)



[Drucken](#)

[Versenden](#)

Vielen Dank! Ihr Kommentar wurde abgeschickt.

Im Interesse unserer User behalten wir uns vor, jeden Beitrag vor der Veröffentlichung zu prüfen. Als registrierter Nutzer werden Sie automatisch per E-Mail benachrichtigt, wenn Ihr Kommentar freigeschaltet wurde.

Eilmeldungen als Erster kommentieren?

Die wichtigsten Nachrichten verschicken wir direkt als Newsletter an Sie. So verpassen Sie keine Diskussion mehr.

EILMELDUNG

Ja, ich möchte Eilmeldungen per E-Mail erhalten

[Bestellen](#)

Artikel kommentieren [Netiquette](#) | [AGB](#)

Bitte loggen Sie sich vor dem Kommentieren ein Login	
Überschrift <input type="text" value="Überschrift eingeben"/>	Kommentar-Text <input type="text" value="Schreiben Sie hier Ihren Kommentar zum Artikel: Migräne Frau hat dank Ernährungsumstellung nach 25 Jahren"/>

Leser-Kommentare (7)

03:41 Uhr

[Migräne, genetische Krankheit?](#)

von [Andreas Schmeyer](#)

Was für ein mumpitz, genetische Krankheit?? Das sind doch wieder die märchen Erzähler erstens grades. Wer noch nie an dieser Krankheit gelitten hat, soll doch einfach mal die klappe halten. Es gibt 1000 Gründe warum Migräne Anfälle entstehen. Vom Nerv einklemmt, Zähne, Stress, Nasen nebenhöhlen usw. Jeder versucht auf seine Weise damit umzugehen. Medikamente gegen Migräne gibt es nur wenige auf dem Markt. Bei manchen hilft schon der glaube daran das was helfen könnte, was andere als Blödsinn empfinden und wenn es aber dem jennigen hilft dann einfach weiter machen. Allen anderen theoretikern sei gesagt der

27.7.2016

Migräne: Frau hat dank Ernährungsumstellung keine Kopfschmerzen mehr - FOCUS Online

Kopfschmerz ist zu vergleichen vom Schmerzgrad wie Verbrennungen ersten Grades. Der Unterschied der Schmerz von der Verbrennung lässt häufig schnell nach dem kühlen nach. [Antwort schreiben](#)

-20

weitere Kommentare (6)

26.07.2016

[Viele Wege führen nach Rom](#)

von [Christian Steiner](#)

Ich habe seit meiner Kindheit Jahrzehnte unter Migräne und Narkolepie gelitten. Durch Zufall bin ich auf Aloe Vera gestoßen. Seit ich am Morgen und am Abend einen Schluck (Stamperl) davon trinke bin ich geheilt. Als ich damit aufhörte hat es ca. 4 Wochen gedauert bis zum Migräneanfall. Ich habe wieder Aloe genommen und nach ca. 2 Monaten hatte ich keine der geschilderten Erscheinungen mehr, was für mich Beweis für die Wirkung ist. Das ist jetzt 15 Jahre her [Antwort schreiben](#)

-1+2

26.07.2016

[Genetische Erkrankung nicht heilbar](#)

von [Riff Alex](#)

Hier wird wohl wieder ein Sommerloch gefüllt ohne vernünftige Recherche. Die Migräne ist eine genetische Erkrankung, die NICHT HEILBAR ist. Das einzige, was hier real ist, dass die Milch- und Maisunverträglichkeit die Migräne stark getriggert hat und durch das Weglassen dieser Lebensmittel der Körper weniger Stress hat - und somit weniger Attacken. Ganz verschwinden die Attacken jedoch nie! Dass hier Millionen Kranken (die keine Milchunverträglichkeit haben) so ein Mist vorgegaukelt wird, sollte den Verfasser beschämen. Diese Erkrankung ist nichts was man mal eben wehdoktert, sondern eine ernsthafte Behinderung. [Antwort schreiben](#)

-3+5

26.07.2016

[Bisher war Sex die Ursache für Migräne](#)

von [Mike Kilroy](#)

Das ist der Durchbruch in der Migränerforschung. Jahrzehntlang dachten Millionen von Frauen, Sex sei der Auslöser oder zumindest ein wesentlicher Faktor für Migräne, so dass sie wegen der "Kopfschmerzen" einen therapeutischen Beischlafpause einlegten und willige Männer verständnisvoll ihre Partnerin "in Ruhe ließen". Nun endlich weiß man, Mais und Kuhmilch sind schuld, nicht aber Sex. Das muss für viele Frauen eine Befreiung sein, Männer werden sich (hoffentlich) freuen, die Geburtenrate wird ansteigen, alle haben sich wieder ohne Kopfschmerzen lieb. Toll - wie im Märchen. Nun fehlt nur noch, dass Sex eine therapeutische Wirkung bei Migräne zugeschrieben wird... [Antwort schreiben](#)

-3+2

26.07.2016 1 Antwort

[Attackenhäufigkeit reduziert...](#)

von [Joachim Kawallek](#)

allerdings nicht geheilt, Migräne ist definitiv nicht heilbar, da Sie eine Art Gendefekt darstellt. Allerdings kann man die Attackenhäufigkeit senken. Wobei hier der Trigger hier offensichtlich die Nahrungsmittelunverträglichkeit war. Kann sich jedoch jederzeit wieder ändern, wenn andere Stressoren, hinzukommen. Insofern ist die Überschrift irreführend, und wieder einmal plakativ und falsch. [Antwort schreiben](#)

-1+5

- Migräne kann allergisch bedingt sein.

von [Martin Schata](#) 26.07.2016

Was soll denn "eine Art Gendefekt" sein? So wie oder so ähnlich? Das ist medizinisch nicht haltbar. Selbstverständlich gibt es eine allergische Migräne oder verursacht durch Nahrungsmittel wie u.a. Gluten. Das würde schon vor 30 Jahren wissenschaftlich publiziert, nur die meisten Ärzte gehen dieser Ursache nicht nach. An dem Artikel ist nichts auszusetzen. Er ist nicht plakativ sondern informativ.

25.07.2016

[Habe ähnliches erlebt](#)

von [Günter Behrens](#)

Esse kein Schweinefleisch mehr. Seitdem habe ich nur noch selten Kopfschmerzen. Jahrzehntlang hatten diese mich sehr oft geplagt. [Antwort schreiben](#)

25.07.2016

[Vom Regen in die Taufe](#)

von [Jens Langer](#)

Mittlerweile setzt sich weltweit die Erkenntnis durch, dass selbst die beste Bio-Kuh-Milch nicht gut für den Menschen ist. Die natürlich enthaltenen Wachstumshormone mögen gut für das Kalb sein, beim Menschen stellen sie ein Krebsrisiko dar. Normale Kühe werden aber auch noch mit zusätzlichen Wachstumshormonen gespritzt. und mit Antibiotika gefüttert. Die Milch von kranken Kühen enthält riesige Mengen weißer Blutkörperchen und vieles mehr. Mais hingegen ist größtenteils gentechnisch manipuliert und trotzdem noch mit Pestiziden vergiftet. Dummerweise gilt das Gleiche für Soja. Und Soja ist sowieso nicht gut für Menschen und enthält hormonähnliche Substanzen. Die Migränerfreiheit der Briten wird daher nicht lange anhalten. Pech gehabt. Unterm Strich sind wir alle überernährt und unterversorgt. [Antwort schreiben](#)

-7+8

Lesen Sie auch

[Experten](#) vor 37 Minuten



Rund 800.000 Deutsche betroffen

Schwindelmigräne: Diese extreme Form der Migräne ist selbst bei Ärzten kaum bekannt

Kombinationen von Schwindel und Migräne kommen häufig vor, doch die Diagnose Schwindelmigräne war lange Zeit nicht bekannt. Erst seit wenigen Jahren bekommt die Erkrankung in Fachkreisen die nötige Aufmerksamkeit. FOCUS-Online-Expertin Dagny Holle-Lee erklärt die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. »

[Ernährung](#) 19.07.2016 2



Vitamin-B12-Mangel

Vorsicht Schwangerschaft: Vegane Ernährung könnte ungeborenen Babys schaden

Vegane Ernährung findet immer mehr Anhänger. Doch wenn Schwangere auf Tierprodukte verzichten, könnten auch ihre Babys zu wenig Vitamin B12 abbekommen. Das kann zu neurologischen Schäden führen. FOCUS Online erklärt, worauf Sie achten sollten. Von FOCUS-Online-Autorin Michaela Matus »

18.07.2016 1



Trigeminusneuralgie

Plötzliche Schmerzen im Gesicht? Dahinter könnte eine Krankheit stecken

Der Schmerz kommt plötzlich und tut höllisch weh: Bei einer sogenannten Trigeminusneuralgie löst ein Nerv im Gesicht starke Schmerzattacken aus. Wenn Medikamente nicht anschlagen, hilft oft nur ein operativer Eingriff. Von FOCUS-Online-Autorin Anja Höbel »

[Archiv FOCUS 29/2016](#)

Die Kraft in uns

Wie Meditation die Psyche und den Körper beeinflusst

Auch wenn das mentale Training noch nicht vollkommen erforscht ist, erkennen Ärzte diese positiven Effekte: »

„Ernährung“ abonnieren

[RSS Verfolgen Sie die neuesten Artikel zum Thema „Ernährung“ in Ihrem RSS-Reader oder E-Mail-Programm](#)

[Ernährung](#)

[rss](#)

Meistgelesen

1

["Große Befreiung"](#)

[Frau nach 25 Jahren von Migräne geheilt - weil sie auf zwei Lebensmittel verzichtet](#)

2

[Übergewicht](#)






[Zunehmen trotz Diät und Sport?](#)

3



[Sie wog 150 Kilo](#)

[Frau speckt nach Schlüsselerlebnis 90 Kilo ab - so sieht sie heute aus](#)

Wetter16°  [München](#)17°  [Köln](#)18°  [Berlin](#)**Wetter für****Nahrungstoleranz**

-  [Glutamatintoleranz Krank durch chinesisches Essen](#)
-  [Histaminintoleranz Probleme durch Fisch und Käse](#)
-  [Zöliakie Wenn Gluten den Stress für den Darm bedeutet](#)
-  [Laktoseintoleranz Wenn Milchprodukte auf den Magen schlagen](#)
-  [Fructose-Intoleranz Was tun, wenn frisches Obst meinen Darm stresst?](#)

Ernährung im Test

-  [Test Ist Ihr Essverhalten noch normal?](#)
-  [Bauchfett-Test Ist Ihr Bauch zu dick?](#)
-  [Body-Mass-Index Leicht-, Mittel- oder Schwergewicht?](#)
-  [Energie-Bedarf Wie viel Kalorien sind genug?](#)
-  [Figur-Prognose Werden Sie in Zukunft dick?](#)

Mit Gutscheinen online sparen

-  [Gutscheine für myToys](#)
-  [Doc Morris Gutschein](#)
-  [Angebote von Shop Apotheke](#)
- 

[Gutscheine für Plus.de](#)



[Rabatte bei LIDL](#)

Abnehmen ohne Diät

- [Die sieben besten Psychotricks](#)
- [Heimliche Dickmacher](#)
- [Schlank ohne zu hungern](#)
- [Hungerfallen austricksen](#)
- [Schlank mit Psychotricks](#)
- [Warum Diäten scheitern](#)
- [Pfund verlieren ohne Diät](#)



[13 Seiten PDF - 3,99 €](#)

[Vor dem Fasching: Ein paar Tage Detox für Körper und Seele](#)

[Zeit der Entspannung von Körper und Seele, innerer Einkehr und Konzentrationsteigerung. Mit den wichtigsten Fakten zum Fasten können Sie jetzt gezielt Ihren Gesundheitszustand befördern und viele Krankheiten vorbeugen!»](#)

Fakten statt Mythen



• [Die Wahrheit über VitaminePillen können Obst und Gemüse nicht ersetzen - mit einer Ausnahme](#)



• [Die Wahrheit über VitamineIrrtümer über Vitamin C – Warum Tabletten nicht vor Erkältungen schützen](#)



• [Forscher warnenVitamin E schwächt die Knochen](#)



• [Unter VerdachtDie Wahrheit über Süßstoff](#)
• [Besser als sein RufDie Wahrheit über Fleisch](#)



• [Süße VerführungDie Wahrheit über Schokolade](#)

Kostenfreie Coaches

- [Kontrolliert trinken](#)
- [Mit Suppen fasten](#)
- [Kopfweh behandeln](#)
- [Schnell entspannen](#)
- [Das Selbstbewusstsein stärken](#)
- [Den Rücken kräftigen](#)
- [Ganz nebenbei](#)
- [In Bewegung kommen](#)
- [Endlich Nichtraucher](#)
- [Schlank mit Basenfasten](#)

Die beliebtesten Tests



• [BMI berechnenStimmt Ihr Gewicht?](#)



• [Biologisches AlterWie alt sind Sie? Ermitteln Sie Ihr biologisches Alter](#)



• [LebenszeitrechnerKönnen Sie 100 Jahre alt werden?](#)



- [Selbsttest Wie hoch ist Ihr Schlaganfall-Risiko?](#)



- [Gehirn-Test Wie hoch ist Ihr Alzheimer-Risiko?](#)



- [Test Haben Sie ein Herzinfarkt-Risiko?](#)



- [Eisprungkalender Berechnen Sie Ihre fruchtbaren Tage](#)

Surftipp

jameda

Arzt- und Kliniksuche

Suchen und bewerten Sie in über 380 000 Adressen einen Arzt, Zahnarzt oder eine Klinik in Ihrer Nähe. Außerdem Heilpraktiker, Krankengymnasten, Psychotherapeuten, Hebammen...

Welche Berufsgruppe?

-- alle Ärzte und Heilberufler --

Wen suchen Sie?

Name...

Suchen

Wo suchen Sie?

Straße, PLZ, Ort..

[Leser empfehlen](#)

[zur Startseite](#)



[Jetzt Traumjob finden Sieben Jobbörsen im großen Vergleich](#)

Bestbewertete Videos



["Zeit zum Durchlüften": Temperaturen nahe Gefrierpunkt: Hier gibt es jetzt sogar wieder Bodenfrost](#)



[Formel 1: Hitzeschlacht in Singapur](#)



[Disneyfiguren in moderner Problemwelt: Künstler zeigt misshandelten Dumbo und koksende Cinderella](#)

Neueste Videos



[Neues Feature freigeschaltet: Keine Lust auf Menschenmassen? So erkennen Sie belebte Orte bei Google Maps](#)



[Borussia Dortmund: Einst Ersatzmann, jetzt Abwehrchef: Tuchels Konstante im BVB-Umbruch](#)



[Paare jenseits der 50 untersucht: Studie offenbart: Gemeinsames Trinken fördert die Beziehung](#)

Neueste Bildergalerien



[Infiniti QX30 2.2d AWD: Schöner wohnen](#)



[Nissan Navara Pickup: King of Kiesgrube](#)



[Auto: Mercedes-Benz GLC 350 Coupé: Beau von der Buckelpiste](#)

Meistgesehene Bildergalerien



[Billige Gebrauchte von 7-12 Jahren: Die besten Gebrauchtwagen-Schnäppchen aller Klassen](#)



[Bugatti Chiron: Wenn der Tacho bis 500 km/h reicht](#)



[Nissan Navara Pickup: King of Kiesgrube](#)

Alle Meldungen

- [vor 7 Min.Start der US-Reise: Ancelotti sagt v...](#)
- [vor 11 Min.Unerbittliches Sozialamt: Liebe ist ...](#)
- [vor 12 Min.Heftige Kritik an Russland-Entscheid...](#)
- [vor 15 Min.Nach Attentatswelle in Bayern: Bayer...](#)
- [vor 21 Min.Nach jüngsten Gewaltakten: Kritik an...](#)
- [vor 24 Min.Borussia Dortmund: Einst Ersatzmann...](#)
- [vor 25 Min.Entführungsoffer bei RTL-"Extra": Le...](#)
- [vor 27 Min.Torwart-Duell bei WM 2006: Lehmann k...](#)
- [vor 35 Min.Nach der Nominierung: Unbeliebt und ...](#)

Themen

- [Hörgeräte](#)
- [Hunde](#)
- [Katzen](#)
- [Trendsportarten](#)
- [Ferien Deutschland](#)
- [Check-up & Test](#)
- [Tatort](#)
- [Bundesliga-Vereine](#)

Specials

- [Lotto](#)
- [Kredit](#)
- [Heizölpreise](#)
- [CHIP FOTO-VIDEO exklusiv](#)
- [Krankheiten](#)

[Focus-Heft-Abo](#) [RSS](#) [Widgets](#) [Archiv](#) [Sitemap](#)
[Kontakt](#) [Datenschutzerklärung](#) [AGB](#) [Inserieren](#) [Impressum](#) [Über unsere Werbung](#)

Persönlicher Newsletter

E-Mail-Adresse Bestellen Suchbegriff

Fotocredits:

Hans Oerter, Alfred-Wegener-Institut, 6PA/MAXPPP, dpa/Jens Schierenbeck, FOCUS Online/Wochit (4), dpa / Heiko Wolfraum/Archiv, dpa/Arno Burgi (3), RTL "Extra" / Screenshot, Photodisc (2), dpa/Peter Kneffel, dpa / Oliver Killig, dpa/Matthias Balk, colourbox.de (3), dpa/Armin Weigel, dpa, dpa/Christoph Schmidt, Tetra Images, Bongarts/Getty Images, dpa/Oliver Killig, iStock, dpa/Andrea Warnecke, dpa/Uli Deck, Econa (4), dpa/Karl-Josef Hildenbrand, Getty Images, dpa/Jens Kalaene/Illustration, Google, dpa / Bernd Schoelzchen, AltoPress / Maxppp, dpa/Michael Kappeler, FOCUS Online, Huffington Post/Wochit, dpa/Oliver Berg, dpa / S. Hoppe/Archiv, dpa/P. Kneffel, shutterstock, Sucresale, dpa/Frank Depping, Sabrina Nickel, Colourbox.de (12), dpa/Paul Buck
 Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.

[FOCUS Online Nachrichten](#)

© FOCUS Online 1996-2016