

Thema der Woche: Gute Pläne: besser essen, erholsamer schlafen

Gute Pläne: besser essen, erholsamer schlafen

Zu einem guten Vorsatz sollte gehören, dass er sinnvoll und umsetzbar ist. Dazu bieten sich diese Woche zwei Themen aus der aktuellen Migränerforschung an. Die Ernährung, schreiben Wissenschaftler, bietet effektive Strategien zur Unterstützung der Migräneprophylaxe. Dabei geht es um ein gesundes Körpergewicht, aber auch um wichtige Fettsäuren, die eine Rolle bei Migräne zu spielen scheinen - Leinsamen und Lachs nennt unsere Ernährungsexpertin im Team als mögliche leckere Quellen dafür. Das zweite Thema, Schlaf, verlangt etwas Selbstbeobachtung: wie erholt wache ich auf? Brauche ich lange zum Einschlafen? Vielleicht können schon leichte Veränderungen in der Schlafroutine mehr Erholung bringen und somit auch ein wenig mehr kopfschmerzfreie Zeit verschaffen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Rolle der Ernährung bei Migräne: multimodale Therapie mit Blick auf viele Ursachen](#)
- [Migräne mit und ohne Schwindel stört den Schlaf](#)