



## Newsletter GfV für Mai 2010

### Thema: Migräne

Liebe Leserinnen und Leser,

das Gewitter im Kopf: Von den Betroffenen wird es gefürchtet wie das Original mit Blitz und Donner. Die Migräne ist ein mysteriöses Leiden, dessen Ursachen noch immer nicht restlos erforscht sind und das die Lebensqualität massiv beeinträchtigen kann.

Dieser Newsletter widmet sich dem gnadenlosen Kopfschmerz und zeigt die Möglichkeiten der Mykotherapie auf. Denn dass die sanft regulierenden Vitalpilze oftmals mehr bewirken als synthetische, nebenwirkungsreiche Schmerzmittel, haben schon viele Migränepatienten am eigenen Leib erlebt.

Mit den besten Grüßen - Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

### Vitalpilze: Blitzableiter gegen das Gewitter im Kopf

Zehn Millionen Menschen in Deutschland kennen Migräne aus eigener Erfahrung. Doch die Medizin ist von einer genauen Erklärung der Ursachen ebenso weit entfernt wie von einer wirksamen Behandlung. So sehen viele Betroffene keine andere Möglichkeit, als sich alle paar Tage, Wochen oder Monate bei einem Migräneanfall zurückzuziehen, die Beschwerden zumindest zu lindern und darauf zu hoffen, dass die Schmerzattacken bald vorübergehen mögen. Was ist eigentlich eine Migräne im Gegensatz zum „normalen“ Kopfschmerz? Der Migränekopfschmerz ist meist auf eine Kopfseite beschränkt und wird als pulsierend oder stechend be-

▶ Blitzableiter gegen das Gewitter...

▶ Hilfe auf allen Ebenen

### Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:  
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:  
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:  
0049 / 821 / 49708700

**0800 00 77 889**



### Unsere Videothek für Sie



Viele Informationen über Vitalpilze präsentieren wir den Besuchern unserer Webseite jetzt auch als Video.

[Mehr Info](#)



schrieben. Häufig geht eine sogenannte Aura dem Anfall voraus. Das können verschiedene Wahrnehmungen wie Gerüche oder Sehstörungen sein. Gelegentlich treten auch Schwindel oder sogar Lähmungserscheinungen auf. Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit sind typische Begleitsymp-

tome, die dazu führen, dass sich die Betroffenen am liebsten im dunklen Schlafzimmer verkriechen. Ein Migräneanfall kann ein paar Stunden, in schweren Fällen aber auch bis zu drei Tage andauern.

Früher wurde angenommen, dass eine Durchblutungsstörung im Gehirn Schuld ist. Heute geht man eher davon aus, dass eine Störung der Erregbarkeit von Nerven durch den Neurotransmitter Serotonin die Hauptursache der Erkrankung ist. Als Auslöser gelten Schlafmangel, Stress (beziehungsweise das plötzliche Nachlassen großer Anspannung) und bestimmte Nahrungsmittel wie Käse, Rotwein und Schokolade, sodass es durchaus möglich ist, über die Ernährung, mit einem geregelten Tag-Nacht-Rhythmus und mit dem Erlernen einer Stressabbaustrategie das persönliche Risiko eines Migräneanfalls zu verringern.

### Vitalpilze: Hilfe auf allen Ebenen

Verschiedene Vitalpilze können Migränepatienten sehr gut helfen und zu einer deutlichen Linderung führen, indem sie den Stoffwechsel regulieren, die Durchblutung anregen und zu einer emotional ausgeglichenen Verfassung beitragen. Mykotherapeuten berichten über den erfolgreichen Einsatz von Shiitakeextrakt zusammen mit Reishipulver. Inzwischen konnte in Studien gezeigt werden, dass diese beiden Pilze die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen steigern und die Zellatmung fördern, was bei der Vorbeugung von Migräneanfällen wichtig ist. Der Cordyceps spricht speziell die psychische Ebene an. Er wirkt regulierend und entspannend und hilft Betroffenen, besser damit zurechtzukommen, wenn sie von ihrem Umfeld als zwanghaft und unflexibel wahrgenommen werden. Darüber hinaus verbessert der Cordyceps allgemein die Sauerstoffversorgung des Blutes und

## Unser Magazin



[Mehr Info](#)

## Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:  
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg  
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf  
Spendenkonto:  
Augusta Bank  
BLZ: 720 900 00  
Kontonr: 723 85 41



hilft deshalb auch bei chronischen Erschöpfungszuständen. Weitere ganzheitliche Behandlungsansätze, etwa die Akupunktur oder die Homöopathie, können ebenfalls gute Wirkung zeigen, auch wenn wissenschaftliche Belege noch ausstehen. Auf

jeden Fall sollte beim ersten Auftreten von Migräne eine gründliche Diagnostik erfolgen, um Ursachen wie zum Beispiel einen Hirntumor oder Blutungen im Gehirn ausschließen zu können.

**Shiitake**



Großansicht

**Cordyceps**



Großansicht

**Reishi**



Großansicht