

## Einleitung

Zunächst mal guten Abend und Danke für Ihr kommen.

Ich bin ebenfalls Migränepatient, habe aber glücklicherweise nur ganz selten Schmerz-Attacken. Meine Frau hatte - als wir uns vor 22 Jahren kennen lernten – mindestens 20 Tage im Monat Migräne mit heftigem Kopf-Schmerz, welche auch mit hochdosierten damals üblichen Schmerzmitteln nur selten gelindert werden konnte. Und ich hatte keinerlei Möglichkeit ihr in irgendeiner Weise zu helfen.

Also habe ich vor 20 Jahren angefangen, mich intensiv mit dem Thema Migräne zu befassen, Fachliteratur gelesen und in Artikeln gestöbert, die damals noch recht dünn gesät waren.

Mit der Zeit wurde dann klar, dass Migräne nicht nur einfach der wiederkehrende Koppschmerz ist, sondern dass Migräne ein komplexe Erkrankung darstellt und die wiederkehrenden Schmerz-Attacken nur einen einzigen Ausdruck dieser Erkrankung darstellen.

Migräne ist auch keine Bagatellerkrankung und ihre Auswirkungen gleichen auch nicht den abundzu auftretenden Kopfschmerzen bei nicht-migräne-Patienten, auch wenn dies noch immer bei vielen Menschen vertretene Meinung war.

Über die Jahre hinweg haben meine Frau und ich einiges herausgefunden, was die Migräne bei ihr verursacht und haben einige prophylaktische Methoden angewandt, die sehr hilfreich waren – aber dazu am Ende mehr.

## Migräne – Erkrankung

Was aber mittlerweile auch gängige naturwissenschaftliche Überzeugung ist :

Migräne ist keine Erkrankung, bei der man von "Der Migräne" oder "Dem Migränepatienten" sprechen kann. Jede Migräne hat zwar in ihrer Schmerzenstehung im Gehirn die gleichen Ursachen, jedoch sind die vielen Auslöser der Migräne oder die Migränetrigger, wie sie auch genannt werden, bei jedem Menschen individuell verschieden und es können auch sehr komplexe Auslösemechnismen vorliegen – also in den seltensten Fälle ist es nur ein Migränetrigger, der zur Schmerz-Attacke führt.

Man weiß heute das etwa 15 % Bevölkerung weltweit unter Migräne der verschiedensten Schweregrade leiden und dass etwa 65 % der Migräniker Frauen sind. Die Ursache liegt wahrscheinlich in einer kleinen Veränderung des Erbgutes bei diesem Menschen – und es wird vermutet, dass die Veränderung auf dem X-Chromosom lokalisiert ist.

Diese genetische Veranlagung ist auch der Grund dafür, warum man Migräne nicht heilen kann, sondern warum man nur akut gegen die Symptome einer Migräneattacke angehen kann bzw. warum eine individuelle Migräneprophylaxe auf allen Ebenen – physisch und psychisch – immer wichtiger geworden ist.

Aber was genau passiert im Gehirn eines Migränikers, bevor und während es zu einem Migräne-Anfall kommt ?

## Migräne – Schmerz-Entstehung

Der Trigeminusnerv ist in allen seinen Anteilen schmerzempfindlich; auch jene Teile, die im Hirnstamm liegen. Dieser Trigeminus-Nerv versorgt den gesamten Kopfbereich und ist ursächlich für das individuelle Schmerzgeschehen verantwortlich.

Zunächst jedoch wollen wir ins innere des Gehirns eines Migränepatienten schauen und uns den Ablauf einer Migräneattacke betrachten – und es sei nochmal gesagt, dieser Ablauf ist zwar bei allen Migränikern der Gleiche, aber! die Auslöser für den Beginn einer Schmerzperiode sind persönlich und individuell unterschiedlich.

Als sogenannter nervöser "Migränegenerator" gelten jene Gebiete im Gehirn - oder besser Gebiete im Bereich des Hirnstamms - in welchem der Trigeminusnerv seinen Anfang nimmt.

Durch eine kleine genetische Mutation im Erbgut von Migränepatienten, ist ihr Gehirn gegenüber jeder Form von Reizen wesentlich empfindlicher, besser gesagt : empfindsamer! - wie das von Nicht-Migränikern.

Migräniker reagieren somit sehr viel schneller und sehr viel stärker auf Veränderungen in ihrer Umgebung aber auch auf physiologische; also individuelle, körperliche Gegenheiten oder mögliche psychische Umschwünge, etwa durch Stress.

Im Prinzip ist der Wirkmechanismus bekannt, nach welchem nun das eigentliche Kopf-Schmerzempfinden schlussendlich entsteht:

Eine Veränderung – der Migräne-Trigger - löst eine zu starke Nervenreizung aus, was dazu führt, dass für das Gehirn sozusagen eine Art Reset-Knopf entsteht, welcher alle Reizleitungen innerhalb des Kopfes auf Null setzt.

Dies dauert etwa 2 Minuten und beeinflusst zunächst die gesamte Gehirnstruktur des Großhirns und erreicht schließlich auch die Kernbereiche des Trigeminus-Nerves im Hirnstamm. Bei manchen Migränikern wird dieser Vorgang als Aura, dem Auftreten von Sehstörungen oder als Störungen des Gleichgewichtssinnes wahrgenommen.

Der Trigeminus-Nerv, der auch die Durchblutung der harten Hirnhaut steuert, wird nun ebenfalls kurzfristig auf Null gestellt. Danach verändert sich die Regelung der kappilaren Blutgefäße in der harten Hirnhaut:

Durch die off-on-Reizung des Trigeminus-Nervs, werden diese Blutgefäße in einem Zeitraum von bis zu 1 Stunde nach der Reizüberflutung durch Muskelkontraktion der Blutgefäße sehr stark zusammengezogen und dies vermindert nun seinerseits die Durchblutung der harten Hirnhaut.

Hieraus entsteht eine Unterversorgung des Hirnhautgewebes mit Sauerstoff und der verminderte Abtransport von Zellgiften und Kohlendioxid und ein Art entzündlicher Prozess entsteht.

Dies wird nun von den Nervenzellen im Hirnhautgewebe an die Trigeminus-Nervenzentrale gesendet und kurz danach erfolgt dann ein neuer Befehl vom Trigeminus-Nerv: Die Gefäßwände schnell und stark zu entspannen – welches nun eine starke Mehrdurchblutung der harten Hirnhaut hervorruft.

Diese Mehrdurchblutung hat dann aber zur Folge, dass aus den Blutgefäßen Flüssigkeit in das umgebende Gewebe der Hirnhaut abgegeben wird. Es entsteht ein kleines, aber folgenreiches Ödem – so nennt man diese Wasseransammlung – in den Gefäßwänden der Kappilaren und rund um die Gefäße.

Denn dieses Ödem wiederum löst nun eine weitere Entzündungsreaktion im umgebenden Hirnhautgewebe aus, die dazu führt, dass dort lokal vermehrt bioaktive Substanzen (schmerzvermittelnde Botenstoffe)

gebildet werden, welche nun ihrerseits die Nervenfasern des Trigemini im Hirnhautgewebe angreifen - und durch die Schmerzempfindlichkeit des Nervengewebes des Trigemini-Nerves entsteht jetzt das, was Migräniker als den eigentlichen Kopf-Schmerz empfinden.

Das Fatale bei der ganzen Geschichte ist nun, dass sich beim Migräniker dieser Prozess nicht mehr kurzfristig zurückbildet, sondern sich bei ihm durch seine besonderen Umstände sozusagen selbst erhält :

Die Gefäße bleiben weit gestellt, die Durchblutung ist weiterhin erhöht, die Wasseransammlung um die Gefäße bleibt dadurch erhalten und damit werden auch weiterhin ständig neu produzierte Entzündungsfaktoren freigesetzt, die den Schmerz verursachen - und ihn bestehen lassen !

Unbehandelt kann dies – wie jeder, der an Migräne leidet, bestätigen kann – über mehrere Stunden, Tage ja sogar über Wochen einen unerträglichen Kopf-Schmerz verursachen ... abgesehen von den zusätzlichen Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen und anderen Symptomen.

Die akute Behandlung einer Migräneattacke sollte daher dazu führen, dass dieser Prozess der Selbsterhaltung durchbrochen wird.

Bei manchen Migränikern gelingt dies durch autogenes Training, bei welchem sie sich vorstellen, dass sie sich in einem Tunnel befinden, dessen Wände sie per Gedankenkraft zusammenziehen können; andere können sich damit helfen, dass sie sich vorstellen auf einer Bühne zu stehen und den großen Vorhang zuziehen zu können.

Tatsächlich konnte bei großen Studien festgestellt werden, dass diese Methoden dazu führen können, dass sich die betroffenen Gefäße wieder zusammenziehen, der Entzündungs-Prozess damit unterbrochen wird, das Wasser aus dem Gewebe wieder abgezogen wird und dadurch keine neuen Substanzen mehr produziert werden, die die Nerven reizen.

Früher wurden auch Schmerzmittel wie Paracetamol oder Aspirin eingesetzt – leider hat man beobachten müssen, dass bei vielen Migränepatienten diese Schmerzmittel unwirksam sind oder aber nur für kurze Zeit eine Erleichterung bringen, jedoch gegen die tatsächlichen Ursachen der Migräneentstehung keine oder nur geringe positive Auswirkungen haben.

Mittlerweile kann man aber bei einer akuten Migräneattacke mittels Substanzen begegnen, die ich "Phytotherapie durch die Hintertür" nennen möchte :

Im Mittelalter gab es eine Erkrankung, die "Veitzanz" oder "Antoniusfeuer" genannt wurde. Sie trat meistens im Sommer nach der Getreideernte auf – vor allem nach regnerischen und kaltem Wetter. Und traf vor allem die arme Bevölkerung und jene Menschen, die sich in der Hauptsache von Brot ernährten.

Aus zeitgenössischen Berichten geht hervor, dass vor der Erkrankung Brot gegessen wurde, welches aus "stinkendem Mehl" gebacken wurde, also Mehl, welches in irgendeiner Art verunreinigt sein musste und vor allem an die arme Bevölkerung abgegeben wurde, da sie sich das reine Mehl nicht leisten konnten.

Die Substanz, die das Mehl vergiftete, war das Mutterkorn, ein Pilz, welcher besonders Weizenähren befällt und ein oder zwei Körner in der Ähre entstehen lässt, die größer sind wie die Weizenkörner und eine rote Farbe haben – deswegen der Name Mutterkorn.

Die Symptome der Erkrankung waren kleine, rote Geschwüre am ganzen Körper und in der weiteren Folge psychische Beeinträchtigungen wie wirres Reden, krampfartige Anfälle und schließlich der Tod.

Vor einigen Jahren hat sich die Pharmaindustrie mit diesem Phänomen befasst und die Giftstoffe des Mutterkorns untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass bestimmte Substanzen des Mutterkorns stark zusammenziehende Wirkungen auf Blutgefäße haben und dieses Substanzen auch auf die Blutgefäße der harten Hirnhaut wirken.

Durch lange Versuchsreihen und ständiger chemischer Veränderung der im Mutterkorn vorkommenden Giftstoffe konnten Substanzen entwickelt werden, die heute dem Migränepatienten zugute kommen – die Substanzen heißen Triptane. Man hat mittlerweile diese Stoffgruppe soweit erforscht, dass die Medikamente der jetzigen Generation zwar immer noch erhebliche Nebenwirkungen haben können, den meisten Migränepatienten aber bei einer akuten Attacke helfen können.

Leider wirken die Präparate nicht bei jedem Migränepatienten gleich positiv bzw. kann man nicht sicher sein, ob sie bei jeder Anwendung auch zuverlässig helfen. Bei manchen Menschen können diese Präparate auch das Gegenteil bewirken – das heißt, sie können eine bestehende Attacke möglicherweise auch verstärken !

Noch zwei der wichtigsten Faktoren : Triptane können nicht prophylaktisch, also vorbeugend eingesetzt werden !

Und bei häufiger Anwendung scheint es zu einer Gewöhnungserscheinung zu kommen – der erwünschte Effekt bleibt aus und eine Erhöhung der Dosis ist dadurch ausgeschlossen, dass die Substanzen dann wie ein Gift wirken.

## Migräneprophylaxe

Was also bleibt dem Migräniker anderes übrig, als eine sinnvolle und konsequente Migräneprophylaxe zu betreiben ?! Die Frage ist da nur, da es sich bei der Migräne ja um eine individuelle Erkrankung handelt, wo fängt man Selbst an ?

Zunächst einmal mit den üblichen Verdächtigen – und dem richtigen führen eines Migräne-Tagebuches – hier ein Beispiel :

In dieses Migräne-Tagebuch werden eben nicht nur einfach jene Tage eingetragen, an welchen Sie Migräne haben, sondern auch die genaue Beschreibung Ihrer Migräne – etwa ob sie mehr oder weniger heftig ist.

Des weiteren sollte der Migräniker darauf achten, ob sich die Migräne mit bestimmten Symptomen ankündigt – etwa ob Sie an den Tagen vor dem Kopf-Schmerz bemerkbare körperliche Beschwerden oder andere Besonderheiten beobachten können.

Ganz wichtig für Ihre individuelle Migräneprophylaxe ist die Ermittlung Ihrer persönlichen Migräne – Trigger, also jener Faktoren, die bei Ihnen die Migräne-Attacke auslösen können.

Hier unterscheidet man allgemeine Trigger-Faktoren; also solche, auf die Sie persönlich keinen direkten Einfluss haben :

Als erstes wäre hier das Wetter zu erwähnen oder besser gesagt, die Veränderung des Luftdrucks. Manche Migräniker reagieren eher auf den Wechsel zwischen einem bestehenden Hochdruck und einem kommenden Tiefdruck-Gebiete; bei anderen Patienten ist es umgekehrt. Und so mancher Migräniker reagiert auch auf einen Ortswechsel, wenn er etwa aus den Taunushügeln in die rheinische Tiefebene fährt – oder einen Flug in den Urlaub macht.

Sie sollten dies daher sehr genau beobachten und niederschreiben – alleine dadurch können Sie schon Migräneattacken vermeiden oder sich entsprechend darauf vorbereiten – etwa mit den später beschriebenen Heilkräutern, die prophylaktisch eingesetzt werden können.

Ein weiterer Faktor ist das Sonnenlicht : Bei manchen Menschen kann zu starke oder zu lange Sonnenbestrahlung – auch der Besuch einer Sonnenbank ! – einen Migräne-Anfall auslösen. Bei Migränikern wurde auch beobachtet, dass sie häufig zusätzlich unter einer sogenannten Sonnenallergie leiden können. Wenn man dies weiß, ist eine gute Prophylaxe einfach durch Vermeidung und entsprechende Bekleidung möglich.

Bestimmte Gerüche und Lärm sind weitere Umweltfaktoren, die als Trigger bekannt sind – auch hier kann man sich mit recht einfachen Mitteln prophylaktisch schützen. Hier sei dem Migräniker geraten, mit seinem Leiden auf gar keinen Fall hinter dem Berg zu halten – es ist keinem geholfen, wenn Sie aus political correctness oder Höflichkeit eine anhaltende Schmerzattacke riskieren. Auch mit dem Tragen von Gehörprotektoren – es gibt auch spezielle Ohrstöpsel – machen Sie sich nicht lächerlich, sondern bedenken Sie, Sie schützen sich damit vor Schmerzen !

Nun kommen wir zu den Faktoren, die Sie selbst mehr oder weniger gut beeinflussen können, um einem Migräne-Anfall vorzubeugen:

Als erster und besonders wichtiger Trigger steht hier Ihr Schlafverhalten und Ihre Tagesroutine. Bei vielen Migränikern bedeutet eine Veränderung in der Schlafroutine; also regelmäßig zu einem bestimmten Zeitpunkt zu Bett zu gehen und ebenso regelmäßig zu einem bestimmten Zeitpunkt aufzustehen – dass eine Veränderung eine Schmerz-Attacke auslösen kann.

Wenn Sie etwa wissen, dass in den nächsten Wochen vermehrt Stress auf Sie zukommt und dies Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus stören könnte, können sie prophylaktisch mit Melissentee oder Baldrian arbeiten.

Melisse wirkt nicht direkt prophylaktisch gegen Migräne, sondern bewirkt eine allgemeine Beruhigung der Nerven, aber ohne müde zu machen. Sie ist daher für die ganztägige Anwendung geeignet.

Baldrian wirkt ebenfalls nicht direkt gegen eine aufkommende Migräne, aber seine Inhaltsstoffe wirken beruhigend auf bestimmte Zentren im Gehirn und dadurch schlaffördernd, indem sie das Einschlafzentrum im

Gehirn positiv beeinflussen. Und der große Vorteil von Baldrian ist, dass die Schlaftiefe und die Traumphasen unbeeinflusst bleiben !

Weitere wichtige Trigger für Migränepatienten können Mahlzeiten und Ernährung sein :

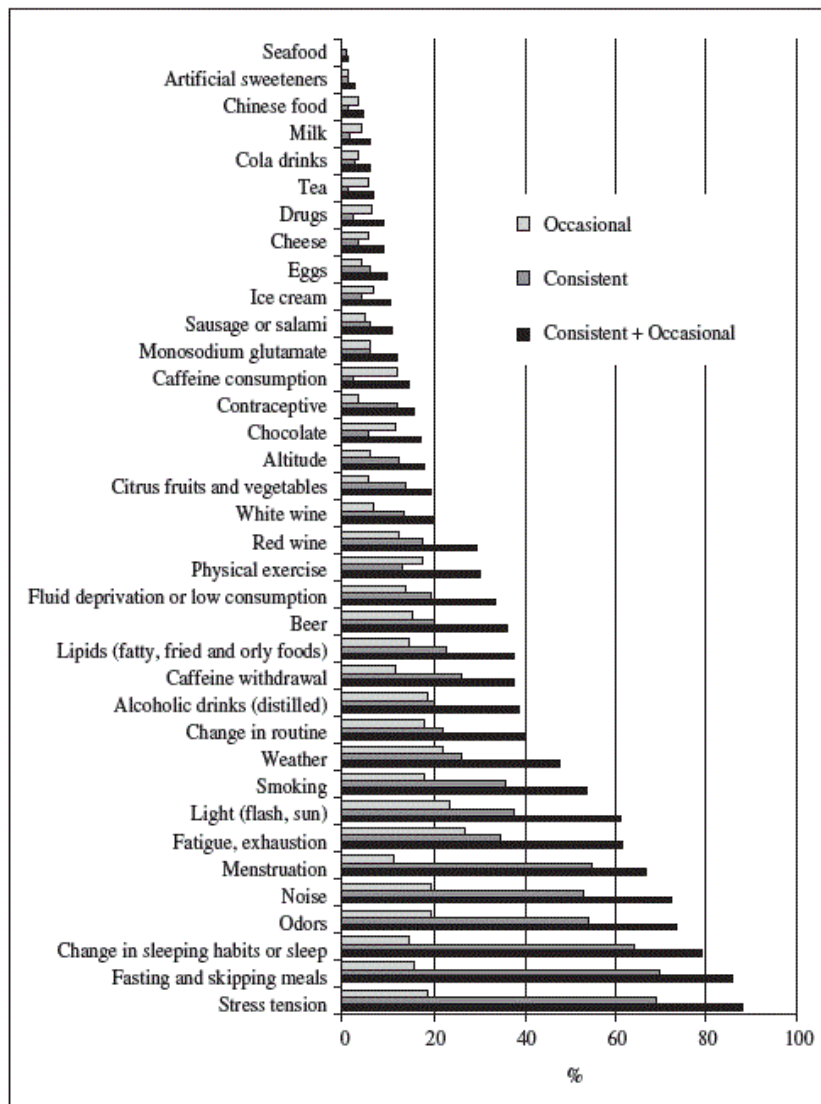


Fig. 1.—Attacks triggered by exposure to various factors. Percentages relative to 123 patients or the number of patients who consume a dietary item [withdrawal of caffeine (n = 122), alcoholic drinks (distilled) (n = 96), beer (n = 96), red wine (n = 92), chocolate (n = 122), white wine (n = 88), sausage or salami (n = 117), ice cream (n = 122), monosodium glutamate (n = 119), eggs (n = 121), cheese (n = 121), cola drinks (n = 117), milk (n = 119), tea (n = 122), Chinese food (n = 86), artificial sweeteners (n = 82), seafood (n = 98)], perform physical exercise (n = 122), have experienced high altitude (n = 116), or are female [contraceptive use (n = 107), menstrual bleeding (n = 114)].

Zum einen sollten Sie als Migränepatient beobachten, ob Sie auf das Auslassen einer Mahlzeit oder starkem Hunger mit einer Schmerz-Attacke reagieren. Zum anderen sind bestimmte Nahrungsmittel dafür bekannt, dass sie bei Migränikern als mehr oder weniger starke Trigger gelten. In aufwändigen Studien kam man zu folgenden Ergebnissen – hier aber nochmal zur Beachtung ! Dies sind Verallgemeinerungen und heißt nicht, dass alle Migräniker gleich auf diese Trigger reagieren, dies gilt insbesondere für Tee und Kaffee – bzw. allem, was Koffein enthält !

Keine bekannten Trigger sind :



Brot u.ä. Backwaren  
Joghurt u.ä. Milchprodukte (ungesüßt, natürlicher Fettgehalt)  
Einheimische Gemüsesorten inklusive Kartoffeln  
Nudeln (aus Hartweizen, ohne Ei)  
Obst (keine Zitrusfrüchte)  
Nüsse  
Mineralwasser

Trigger als Migräne-Ursache in aufsteigender Reihenfolge

Geringe Trigger was die Ernährung angeht:

Seefisch  
Eier  
Kuhmilchkäse (jung)  
Hühnchen  
Eiscreme  
Salami/Kochwurst/Kochschinken  
Schafskäse

Gringe Trigger Getränke:

Fruchtschorlen

Cola

Milch

Tee

Kaffee

Die rot markierten Getränke können bei manchen Migränikern auch starke bis sehr starke Trigger sein!

Mittlere Trigger Nahrung:

Schokolade  
Zitrusfrüchte  
mageres Fleisch / Hackfleisch (Halb u. Halb)  
Rohfleischprodukte/Rohwurst  
Süßes Gebäck  
Innereien  
Ziegenkäse

Starke Trigger Nahrung:

Alter Käse und Schimmelkäse (vor allem mit Blauschimmel)  
Sauerfischkonserven  
Aspartam (Süßstoff)

Fetthaltige Nahrung - vor allem gesättigte Fettsäuren  
Fettes Fleisch

Starke Trigger Getränke:

wenig Trinken oder Durst  
Kaffee-Entzug, Tee-Entzug  
Alkoholische Getränke, besonders Wein und Bier

Da vermehrt Frauen unter Migräne leiden, kann man sicher sein, dass hier der Menstruationszyklus und die Hormonsituation ebenfalls eine große Rolle für die Migräne-Attacken spielen. An dieser Stelle möchte ich nicht weiter in Detail gehen, da Frau Dr. Luderer Ihre Fragen dazu mit besserer Fachkompetenz beantworten kann.

Deswegen nur ganz allgemein einige zusammengefasste Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien:

Für die ersten 10 Tage nach der Menstruation scheint die Auswahl an Nahrung und Getränken einweniger große Rolle für eine Migräne zu spielen - nur die starken Trigger sollte man weglassen. Wichtig ist, zu schauen, ob andere Trigger, die nichts mit der Ernährung zu tun haben, vorhanden sind - und dementsprechend die Ernährung schon jetzt umgestellt werden sollte.

Danach findet der Eisprung statt und es beginnt der Abbau von Östrogen; jetzt auch die mittleren Trigger vermeiden - vor allem Schokolade, auch wenn das Verlangen danach jetzt größer wird, da der Körper versucht, den Östrogenmangel mit Prolaktin auszugleichen (Vorstufe dazu ist in kleinen Mengen in Schokolade enthalten).

In der letzten Woche vor der Mens möglichst nur Nicht-Trigger bzw. die geringen Trigger bezüglich Nahrung und Getränken zu sich nehmen.

## Pflanzen zur Migräneprophylaxe

Kommen wir nun zu den Heilpflanzen, die man gezielt zur Migräneprophylaxe einsetzen kann:

**Der Pestwurz** bzw. das Wurzelextrakt der Pestwurz wirkt bei ca. 70 % aller Migräniker durch seine anti-entzündlichen Eigenschaften vorbeugend. Aber auch hier gibt es individuelle Unterschiede : nur bei ca. 25 % wirkt der Extrakt derart, dass Migräne-Kopfschmerz-Anfälle bis auf praktisch Null reduziert werden können. Immerhin konnte man aber

in Studien nachweisen, dass bei vielen Patienten die Heftigkeit der Schmerzen deutlich nachließ bzw. die Dauer der Kopfschmerz-Attacke zeitlich verkürzt wird.

Seit einigen Jahren hat man auch das Herstellungsverfahren des Wurzelextraktes umgestellt – früher enthielt der Extrakt noch Spuren eines unverträglichen Wirkstoffes; der heute erhältliche Extrakt ist frei davon.

**Die Teufelskralle** ist ein Gewächs, welches bei uns nicht heimisch ist, in Afrika aber wegen seiner großen Bedeutung als Heilpflanze angebaut und von dort exportiert wird. Auch hier kann die gemahlene Wurzel oder ein entsprechender Wurzelextrakt vorbeugend gegen Migräne eingesetzt werden und auch hier haben die Wirkstoffe eine anti-entzündliche Wirkung.

Vor allem die Heftigkeit des Schmerzes während einer Migräne wird von der Teufelskralle gelindert – sie hat weniger Einfluss auf die Dauer oder die Häufigkeit der Anfälle. Auch wirkt sie nicht bei ganz so vielen Migränikern zuverlässig, bei nur etwa 50 % aller Migräniker konnten positive Effekte nachgewiesen werden. Und ein weiterer Nachteil ist, dass manche Menschen auf die Einnahme der Pflanze mit Magenbeschwerden reagieren können.

**Weide** – oder besser Weidenrindenextrakt von zweijährigen Weidenästen besitzt entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften; und nicht nur deswegen, weil er eine Vorstufe des Wirkstoffs Aspirin enthält. Durch seine besondere Kombination von zunächst unwirksamen Bestandteilen ist der Körper – insbesondere durch die Umwandlung der Stoffe in der Leber – in der Lage eine individuelle Mischung von Wirkstoffen herzustellen, die bei vielen Migränikern vorbeugend wirken kann. Insbesondere kann durch die Weidenrinde die Schmerzheftigkeit und die Dauer einer Attacke positiv beeinflusst werden.

**Mädesüßblüten** riechen nicht nur intensiv nach Marzipan, sie können ebenfalls zur Prophylaxe bei Migräne eingesetzt werden. Sie sind vor allem bei Migränikern mit nur wenigen monatlichen Anfällen geeignet und sind in ihrer Wirkung und den Inhaltsstoffen der Weide sehr ähnlich. Die Blüten werden in der Hauptsache als Teeaufguss verwendet und kann die Dauer und Heftigkeit der Kopfschmerzen verringern.

**Mutterkraut** – Pflanzen, die Mutterkraut heißen, gibt es viele – hier ist das Echte Mutterkraut gemeint, das von der Blüte her an unsere heimische Kamille erinnert. Es ist eine der wichtigen Pflanzenvertreter zum prophylaktischen Einsatz gegen Migräne, da seine Inhaltsstoffe vor allem jene Migräne positiv beeinflussen, welche durch Veränderungen des weiblichen Hormonhaushaltes entstehen – besonders bei der prämenstruellen Migräne.

In der Regel werden Kraut-Teezubereitungen oder Krautextrakte als 3 – 6 monatige Kuren eingesetzt, denen dann eine 3 – 6 monatige Periode folgt, in welchen kein Mutterkraut genommen wird. Zum Mutterkraut gibt es einige Studien, die zeigen konnten, dass auch hier ca. 40 – 70 % alle Frauen, die unter Migräne oder Migräne mit Aura leiden, nach zwei bis drei Wochen der Einnahme nur noch vereinzelt unter Migränekopfschmerz leiden.

**Das Balsamkraut** ist ein weiterer Vertreter der Art des Mutterkrautes – mit ähnlichen Inhaltsstoffen, jedoch in unterschiedlicher Zusammensetzung. Balsamkraut wird ebenso eingesetzt wie Mutterkraut, in einige Arbeiten wird jedoch beschrieben, dass die Pflanzenextrakte eine besonders positive Wirkung auf jene Migräne-Attacken haben, welche während der Menstruation bzw. post-menstruell auftreten.

**Unsere heimische Nachtkerze und der Borretsch** enthalten in ihren Samen ein besonderes Öl, welches bei jeder Form der Migräne prophylaktisch eingesetzt werden kann. Dieses Ölgemisch wird in Form von Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel kommerziell vertrieben. Allerdings stellt sich der Erfolg – so hat man durch umfangreiche Studien nachweisen können – erst nach längerer Zeit ein; mindestens 3 Monate sollte man die Prophylaxe schon durchhalten ... allerdings kann man das Öl für unbegrenzte Zeit unbedenklich weiter einsetzen.

**Über den Tausendsassa Brennessel** gibt es gerade in den letzten Jahren viele Untersuchungen zu seinem Einsatz gegen Migräne vor allem bei Frauen. Wobei man das Brennesselkraut direkt nach Ende der Menstruation bis zum Eisprung täglich einsetzt – und die Wirkung vor allem den Anstieg des Hormones Östrogen harmonisiert. Nach dem Eisprung wird der Extrakt der Brennesselwurzel eingesetzt, welcher verhindert, dass der Abfall der Östrogenproduktion zu steil wird. Auch hier sollte man die Pflanzenextrakte über einen längeren Zeitraum zur Prophylaxe benutzen – allerdings kann sich ein erster Erfolg schon nach 4 Wochen zeigen.

**Weissdorn** wird in der Phytotherapie gerne gegen leichte Herzbeschwerden und Altersherz eingesetzt. Seine Hautwirkungen bestehen in einer Stärkung der Herzschlagkraft und einer Verminderung der Herzschlag-Frequenz. In den letzten Jahren wird Weissdorn jedoch auch vermehrt zur Prophylaxe gegen Migräne eingesetzt, da seine Inhaltsstoffe vor allem positive Wirkungen auf die kleinen Blutgefäße haben. Die Gefäßwände werden gestärkt und die Muskulatur der Adern wird gekräftigt – was zu Folge hat, dass auch die Gefäße der harten Hirnhaut diese positiven Effekte erreichen und somit Migräne-Attacken weniger heftig und weniger lange andauern.

**Eine ähnliche Wirkung wie der Weißdorn hat das Herzgespann** – nur hat diese Pflanzen noch weitere Inhaltsstoffe, die direkt auf unser Nervensystem wirken. Studien haben ergeben, dass die Wirkstoffe des Herzgespanns einen ähnlichen, beruhigenden und harmonisierenden Effekt besitzen wie etwa Baldrian oder Melisse. Aber Herzgespannkraut wirkt nicht auf das Einschlafzentrum – wie Baldrian – und es wirkt auf andere Gehirnbereiche wie die Melisse – Herzgespann wirkt auch in jenen Bereichen, in welchen die vorhin erwähnten Migräne-Generatoren liegen. Ein positiver Effekt ist allerdings auch hier erst nach 2 – 3 Monaten regelmäßiger Nutzung nachgewiesen.

**Zum Abschluss sein noch Ingwerwurzel und Ginkoblätter sowie gelber Jasmin erwähnt.**

Die scharfen Inhaltsstoffe des Ingwer fördern die Durchblutung und wirken gegen jene körpereigenen Substanzen, die für Entzündungen zuständig sind. Ginko fördert gezielt die Durchblutung des Gehirns und auch der harten Hirnhaut und dies sorgt für einen schnellen Abtransport von Abfallstoffen oder Botenstoffen. Zu beiden Pflanzen gibt es nur wenige aussagekräftige Studien, zumindest bei Migränikern mit weniger heftigen Kopfschmerzen und jenen Migräneformen, denen eine sogenannte Aura vorausgeht, konnten Nachweise erbracht werden, dass mit den Pflanzenextrakten vorbeugend gearbeitet werden kann.

Der gelbe Jasmin ist eine Giftpflanze mit starken Alkaloiden, die direkt auf das Gehirn und die Hirnhäute einwirken. Im Augenblick gibt es Bestrebungen, bestimmte Inhaltsstoffe zu isolieren und aus diesen Medikamente gegen Migräne bzw. zur Migräneprophylaxe zu entwickeln.

Minzen mit und ohne Menthol - Menthol-Reizung !!!

Aromatische Wildkräuter beim Kochen – entspannen und tonisieren die Blutgefäße !

Zum Abschluss möchte ich Ihnen gerne noch etwas aus eigener Erfahrung berichten.

Wie ich Ihnen bereits Anfangs erzählt habe, ist meine Frau ebenfalls Migräniker und hat seit ihrem 15. Lebensjahr Migräne. Als wir uns kennen lernten, hatte sie an bis zu 20 Tagen im Monat Migräne - und zu dieser Zeit wurde die Erkrankung noch häufig einfach als Kopfschmerz beurteilt und versucht, mit einfachen Schmerzmitteln dagegen anzugehen.

Das es sich bei bei Ihrem Kopfschmerz um Migräne handelte, wurde uns erst nach einigen Jahren klar und dann begann die Suche nach jenen Faktoren, die ihre Migräne auslösten. Bei ihr sind es in der Hauptsache Luftdruckveränderungen – also wetterbedingte Faktoren; sowie ihr Menstruationszyklus und Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, und die Tatsache, dass nach einer Gallenoperation mit 12 Jahren bestimmte Nahrungsmittel für sie Triggerfaktoren geworden sind.

Mittlerweise haben wir es durch den Einsatz von Nachtkerzen- und Borretschöl, Brennesselzubereitungen und gezielter Vitaminzufuhr sowie einem speziellen Schlaf-Wach-Rhythmus und prophylaktischem Einsatz von Wildkräutern in der Ernährung geschafft, dass sie nur noch an maximal 3 Tagen im Monat Migräne hat – und, vor allem in jenen Monaten mit stabilen Wetterlagen, dann auch Monate ohne eine einzige Migräneattacke vergehen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.