Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 10: Bio-Weine auf Erfolgskurs

Artikel: Migräne : wie hilft die Komplementärmedizin?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558284

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

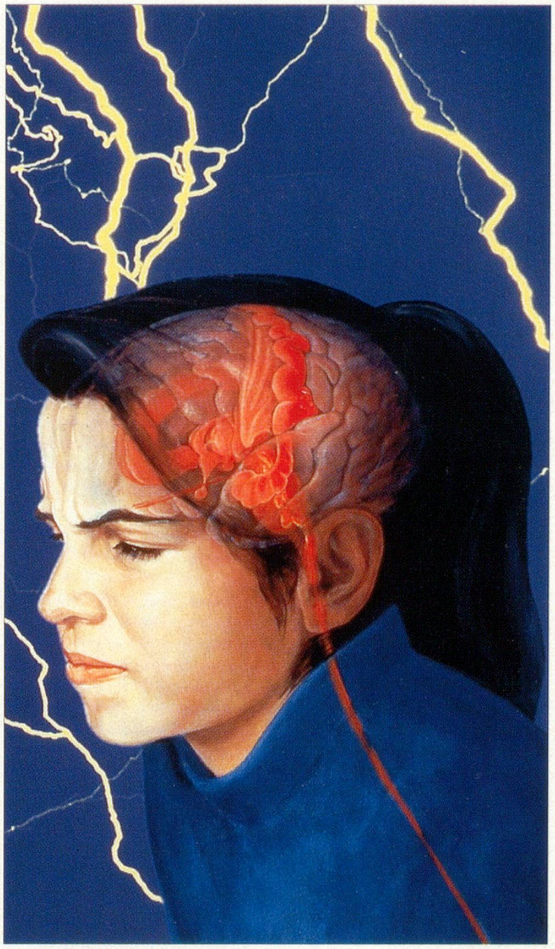
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Migräne – Wie hilft die Komplementärmedizin?

Kopfschmerzen und selbst die Migräne, die eine wiederkehrende, besonders heftige Kopfschmerzform ist, sind so alt wie die Menschheit selbst. Bei den alten Griechen und auch in den späteren Schriften empfahl man zur Behandlung besondere Heilpflanzen und Verhaltensweisen. Heutzutage werden fast nur Schmerzmittel eingesetzt. Die Vielfalt an therapeutischen naturheilkundlichen Möglichkeiten wird dabei übersehen.



Der Name Migräne ist griechischen Ursprungs und leitet sich vom dem Wort Hemicrania (hemi = halb, halbseitig; cranion = Schädel) ab, das wie der im 18. und 19. Jahrhundert gebräuchliche Ausdruck «Hauptscheid» auf die halbseitige Lokalisation der Kopfschmerzen hinweist.

Kopfschmerzen sind ein sehr häufig vorkommendes Symptom, das oft in Begleitung einer bestimmten Grunderkrankung auftritt. Sie können aber auch eine akute Erkrankung ankündigen wie z.B. einen epileptischen Anfall oder Infektionskrankheiten. Die Migräne dagegen ist eine eigenständige Erkrankung, die vor allem von starken Kopfschmerzen geprägt ist. Zwischen acht und zwölf Prozent der Bevölkerung leiden unter dem quälenden Übel, (mehr Frauen als Männer) und am stärksten betroffen sind Menschen im Alter von 18 bis 25.

Woran erkennt man eine Migräne?

Das Kopfschweh bei einer Migräneattacke wird als drückend, pulsierend, bohrend oder pochend empfunden. Meist beginnt der Kopfschmerz einseitig, häufig wechselt er während der Attacke die Seite oder tritt später beidseitig auf. Die Schmerzen sind im Bereich der Stirn, der Schläfe, um das Auge, am Hinterkopf und im Nacken lokalisiert. Die Migräne tritt wiederholt in unregelmässigen Zeitabständen auf. Die Häufigkeit liegt meist zwischen ein bis zwei Anfällen im Monat, tägliche Kopfschmerzen sind dagegen für eine Migräne untypisch. Die Attacke beginnt oft in den frühen Morgenstunden, manchmal sogar nachts im Schlaf und kann dann Stunden bis Tage andauern, wobei das Schmerzmaximum innert einer bis zwei Stunden erreicht wird. Die Schmerzen sind meist mit neurologischen und vegetativen Symptomen und Stimmungsschwankungen verbunden, die nicht alle notwendigerweise bei jeder Attacke und bei jedem Patienten auftreten müssen.

Migräne ist nicht gleich Migräne!

Es werden verschiedene Migräne-Arten unterschieden: Die Migräne ohne Aura wird als *einfache oder gewöhnliche Migräne* bezeichnet.

Gewitter im Kopf

In allen Kulturen der ganzen Welt tritt die Migräne gleich häufig auf, und ebenso in allen sozialen Schichten. In der Schweiz und Deutschland leiden ca. 10 bis 15Prozent der Bevölkerung an Migräne. Frauen sind von der Migräne zwar zwei- bis fünfmal häufiger betroffen als Männer, die Migräne ist aber trotzdem keine typische Frauenkrankheit. Nicht selten tritt sie schon im Kindesalter auf, und sie ist bis zum 10. Lebensjahr bei Jungen und Mädchen gleich häufig. In den meisten Fällen setzt die Migräne jedoch zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr ein, und sie erreicht ihr Häufigkeitsmaximum zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr. Sehr selten setzt die Migräne erst nach dem 50. Lebensjahr ein. Vielmehr nimmt mit Beginn der Wechseljahre bei Frauen die Häufigkeit und Schwere der Migräne langsam ab, oder sie verschwindet völlig. Ein ähnlicher Rückgang lässt sich auch bei Männern jenseits des 50. Lebensjahres feststellen.

Sie kommt bei etwa 85 Prozent der Betroffenen vor. Dieser Migräneform kann eine missmutige Verstimmung vorausgehen. Typische vegetative Begleiterscheinungen sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Blässe, geschwollene Lider, erhöhte Lärm-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit, Beschleunigung des Herzschlages, Mundtrockenheit und verstärktes Schwitzen. Die betroffene Gesichts- und Kopfhaut ist sehr berührungsempfindlich. Während des Anfalls kann es zu Harnverhaltung kommen, nach dem Anfall können dann Harnflut oder Durchfälle auftreten. Diese Migräneform dauert zwischen vier und 72 Stunden.

Geht dem Kopfschmerz eine Aura voraus, so spricht man von einer *klassischen Migräne* (ca. bei 15 Prozent aller Migräne-Betroffenen). Unter Aura versteht man eine Sehstörung, die sich in Form von Schleier- und Flimmersehen und Sehen von Kreisen, Punkten und Spiralen bis hin zum Flimmerskotom (Skotom = Gesichtsfeldlücken, d.h. ein Teil des bisher Sichtbaren ist nicht mehr vorhanden) äussert. Die Aura tritt als Vorphase der Migräne Minuten, Stunden oder am Vorabend vor der eigentlichen Migräneattacke auf. Sie dauert meist zehn bis 20 Minuten. Zusätzlich kann es vor oder während der Kopfschmerzen zu neurologischen Reiz- und Ausfallserscheinungen kommen (man spricht dann von einer «migraine accompagnée»), wie (halbseitige) Gefühlsstörungen, (halbseitige) Lähmungen, Gleichgewichts- und Sprachstörungen und Schwindel, die jedoch relativ rasch wieder verschwinden. Im Vergleich zur einfachen Migräne ist die Anfallsdauer bei der klassischen Migräne typischerweise länger, aber die Anfallshäufigkeit ist geringer.

Es gibt noch einige andere Migräneformen und auch Mischformen (z.B. Migräne zusammen mit Spannungskopfschmerzen), auf die hier aber nicht näher eingegangen wird.

Bilden sich die Symptome der neurologischen Ausfallserscheinungen nicht binnen einer Stunde oder rascher zurück, sondern bestehen sie noch 24 Stunden und länger nach Ende des eigentlichen Kopfschmerzanfalls oder ist vor der Attacke eine visuelle Aura mit einer Dauer von mehr als 30 Minuten aufgetreten, so handelt es sich um eine *komplizierte Migräne*, die jedoch sehr selten ist.

Wie kommt es zu einer Migräne?

Der Migräne und allen anderen Arten von Kopfschmerzen liegt oft ein multifaktorielles Geschehen zugrunde. Bei der Entstehung des Migränekopfschmerzes spielen schmerzauslösende Substanzen wie z.B. das Serotonin und die Verengung und Erweiterung von Blutgefässen im Gehirn eine herausragende Rolle. Sie sind jedoch meist nicht die Ursache. Damit es also zu einem Migräneanfall kommt, braucht es eine Mischung einer gewissen Anlage bzw. Vererbung und

einer vorhandenen Reaktionsbereitschaft (innere Reaktionsfähigkeit: Hormonzyklus, Schwangerschaft, Alter, Persönlichkeit), dazu kommen noch bestimmte Auslösefaktoren.

Faktoren, die eine Migräne-Attacke auslösen können

Psychische Belastung, Aufregung, Stress und Schlafmangel können eine Migräne auslösen. Häufig kommt es aber erst zur Migräneattacke, wenn der Stress vorbei ist. Ein typischer Fall ist die sog. Wochenendmigräne, bei der auch Unregelmässigkeiten im Schlafrhythmus eine Rolle spielen.

Einzelne Nahrungsmittel wie bestimmte Käsesorten, Schokolade und andere kakaohaltige Mittel, fette Speisen, manche Sossenbinder, chinesisches Essen und Südfrüchte, wie Bananen und Zitronen, manchmal auch Tomaten und Zwiebeln können bei ca. zehn Prozent der Migräniker für eine Attacke mitverantwortlich gemacht werden. Auch Genussmittel wie Alkohol (v.a. Rotwein, bestimmte Biersorten und Sekt) oder Nikotin sowie Änderungen des Essverhaltens, Hunger oder chronische Verstopfung können einen Anfall auslösen.

Ebenso können verschiedene Umweltfaktoren, wie Wetterumschwung oder Föhnlage, elektrische Geräte (Fernseher, Wecker am Schlafplatz im Kopfbereich), Lampen, Flimmern eines PC-Bildschirms, Lärm oder starke Gerüche (z.B. Parfüm, Rauch) sowie häusliche und gewerbliche Gifte (z.B. Holzschutzmittel, Kohlenmonoxid) eine Migräne bedingen.

Oft besteht auch ein Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus (sog. hormonelle Migräne). Die Migräne kann dabei unmittelbar vor, während oder nach der Menstruation auftreten. Während einer Schwangerschaft ist oft ein deutliches Nachlassen der Migräne zu verzeichnen, die allerdings danach genauso häufig wieder auftritt. Mit Beginn der Wechseljahre nimmt die Häufigkeit und Schwere der Migräne ab.

Die Antibabypille (da sie die Fliesseigenschaften des Blutes verschlechtert) sowie bestimmte Herzmedikamente können eine Migräne verursachen. Selbst Schmerzmittel haben, wenn davon zu viel und zu häufig eingenommen werden, ein migräneauslösendes Potential. Wirbelsäulenleiden, Muskelverspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, eine falsche Körperhaltung, ungewohnte körperliche Anstrengungen und Überanstrengung der Augen, Erkrankungen im Zahn- und Kieferbereich sowie Gehirnverletzungen und -erkrankungen können einen Migräneanfall auslösen.

Therapieansätze für Migräne

Eine kausale schulmedizinische Therapie ist nicht bekannt, und die Migräne ist nach dem heutigen

Die Schlüsselblume hat eine beruhigende und heilende Wirkung auf das Nervensystem. Teezubereitung: 1 TL der getrockneten Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen und kurz ziehen lassen.
Kümmel wird zerstossen und mit heissem Wasser zu einem Brei verrührt, den man auf ein Leinentuch streicht. Dieses legt man auf die Stirn, darüber kommen zwei trockene Tücher. 30 bis 60 Minuten einwirken lassen. Hilft auch bei starken Kopfschmerzen.
Senfsamen werden wegen ihrer hautreizenden und durchblutungsfördernden Wirkung äusserlich erfolgreich bei Kopfschmerzen und Migräneanfällen eingesetzt.

Stand der Wissenschaft auch noch nicht heilbar. Viele Kopfschmerzgeplagte machen eine wahre Odyssee von einem Spezialisten zum anderen durch, um dann doch keine langfristige Linderung ihrer Kopfschmerzen zu erfahren. Es stehen zwar einige schulmedizinische Präparate zur prophylaktischen Verhinderung sowie zur akuten Behandlung eines Anfalls zur Verfügung. Vor dem voreiligen Griff zu Schmerzmitteln ist aber zu warnen, vor allem, wenn es keine eindeutigen Vorzeichen einer Migräne gibt, da sich nämlich sehr schnell eine Abhängigkeit einstellt. Nach jahrelangem Schmerzmittelmissbrauch gehen die Kopfschmerzen dann oft in chronische, schlecht therapierbare über.

Hochdosiertes Magnesium (600 mg/Tag) und hochdosiertes Vitamin B2 (400 mg/Tag) haben in Untersuchungen eine vorbeugende Wirkung ergeben: die Häufigkeit der Attacken sank ebenso wie die Zahl der Migräne-Tage.
Das britische Wissenschaftsmagazin «New Scientist» berichtete 1998 über die positive Beeinflussung der Mitochondrien durch Vitamin B2. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, von denen man weiss, dass sie bei Migräneanfällen nicht ihre normale Leistung erbringen.
Die Magnesium-Studie wurde erstellt in der Abt. für Neurologie und klinische Neurophysiologie des Klinikums München-Harlaching, Sanatoriumsplatz 2, D 81545 München.

Generell empfiehlt sich, ein *Migräne- oder Kopfwehtagebuch* zu führen. Es bietet den Betroffenen wichtige Hinweise auf mögliche Auslösefaktoren und liefert dem Arzt wichtige Informationen für die Diagnose. In diesem Tagebuch sollten die Behandlungsmassnahmen, die eingenommenen Medikamente und deren Dosierung beschrieben werden sowie wann, wie stark, wo und wie häufig der Schmerz vorkommt und welche Symptome auftreten.

Viele Betroffene ahnen ihre Migräneattacke im voraus, z.B. weil sie sich depressiv verstimmt, euphorisch, appetitlos, reizbar oder besonders passiv fühlen. Aber auch Schweregefühl im Kopf, Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen, teilweise vermehrter Hunger auf Süssigkeiten können, müssen aber nicht, Vorboten eines Migräneanfalls sein. Hier lässt sich durch rechtzeitige Massnahmen sehr viel erreichen.

Die Behandlung einer Migräneattacke beginnt mit den typischen Verhaltensmassnahmen wie Auflegen eines Eisbeutels, Aufsuchen eines dunklen und ruhigen Raumes und dem Versuch, etwas Schlaf zu finden bzw. sich zu entspannen. Die Komplementärmedizin bietet unterstützende Massnahmen, die bei den verschiedenen Kopfschmerzformen durchaus wirksam sind und sich für die einzelnen Phasen einer Migräne einsetzen lassen.

Als vorbeugende Massnahme ist allen voran die ganzheitliche *Ordnungstherapie* zu nennen. Dazu gehört neben einer vollwertigen Ernährung, ausreichendem Schlaf und Sport auch eine positive Grundeinstellung zum Leben, die Akzeptanz der individuellen Situation und der Wille, mit dieser fertigzuwerden. Gerade mit Hilfe komplementärmedizinischer Methoden kann der Migränepatient lernen, dass er selbst einen Teil zur Therapie beitragen kann.

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland
Im Werk 1
CH 8610 Uster
Tel. 01/941 71 00

Migräne Liga e.V.
Westerwaldstrasse 1
D 65462 Ginsheim-Gustavsburg
Tel. und Fax 06144/22 11

Die *Ernährung* sollte zucker- und eiweissreduziert, aber basenreich sein und 30 Prozent Obst und rohes Gemüse (vorzugsweise vor 14 Uhr zu geniessen) enthalten. Kaffee, schwarzen Tee, Schokolade, Wein und Südfrüchte sollte man meiden und auf Nikotin verzichten. Es ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gute Verdauung zu achten. Bewährt haben sich Entgiftungs- und Entschlackungskuren (z.B. F. X. Mayr-Kur), vor allem, um nach langem Schmerzmittelmissbrauch den Körper wieder reaktionsfähiger zu machen.

Körperliche Betätigung wie Jogging, Wandern, Radfahren und Schwimmen wirken entspannend und trainieren den Kreislauf.

Ausserdem hat frische sauerstoffreiche Luft, z.B. bei einem Waldspaziergang, eine wohltuende Wirkung.

Auch bei der *Kneipptherapie* ist die therapeutische Zielrichtung, den Patienten auf eine medizinische Behandlung wieder besser ansprechbar zu machen. Hierbei kommen heisse Fuss- und Armbäder, Sitz- und Halbbäder, Kopfdampfbäder, Ganzkörperdusche, Knie-, Schenkel-, Oberarmgüsse, Wasser- und Tautreten zur Anwendung.

Viele *physikalische Massnahmen*, wie chiropraktische Methoden, Massagen, Elektrotherapie und Neuraltherapie, aber auch Entspannungsübungen wirken gegen Verspannungen aller Art und dadurch bedingte Kopfschmerzen. Auch verhaltenstherapeutische Massnahmen wirken unterstützend.

Akupunktur und *Akupressur* haben zum Ziel, die subjektive Schmerzempfindung zu reduzieren. Sie haben sich gerade bei migräneartigen Kopfschmerzen als erstaunlich erfolgreich gezeigt.

Es stehen viele *homöopathische Zubereitungen* zur Behandlung aller Arten von Kopfschmerzen zur Verfügung, die sowohl im akuten Fall als auch in der Langzeitbehandlung eingesetzt werden. Diese sollten aber nur nach Konsultation eines erfahrenen Homöopathen, der das geeignete Mittel auswählt, angewendet werden.

In der *Pflanzenheilkunde* sind zahlreiche Pflanzen bekannt, die sich bei den verschiedensten Kopfschmerzen bewährt haben. Auch wenn es keine spezifische Pflanze gegen Migräne gibt, so helfen doch einige Pflanzen unterstützend beim akuten Migräneanfall oder vorbeugend. Die Heilpflanzen werden innerlich als Tee oder Tinktur und äusserlich als Zusätze zu Bädern, Umschlägen und Kräuterkissen verwendet. Als Badezusätze eignen sich vor allem Baldrian, Fichtennadeln, Lavendel, Melisse und Rosmarin.

Pfefferminze wirkt muskelentspannend, krampflösend, schmerzstillend und anregend. Sie hat sich bei verschiedenen Kopfschmerzarten und auch bei Migräneanfällen sehr bewährt. Teezubereitung: 1 Esslöffel der getrockneten Blätter auf 1 Tasse kochendes Wasser. Die Tagesdosis beträgt 3 Tassen (nie länger als zwei bis drei Wochen ununterbrochen einnehmen). Man kann auch eine Kompresse mit Pfefferminzöl tränken.

Pestwurz wirkt krampflösend und schmerzstillend. Sie wird deshalb bei krampfartigen Schmerzen (z.B. Spannungs-Kopfschmerzen) und auch zur vorbeugenden Behandlung von Migräne am besten als Fertigpräparat, das die toxischen Pyrrolizidinalkaloide nicht mehr enthält, eingesetzt. • BF

Petadolor N

Petadolor N von A. Vogel ist ein sehr gut verträgliches Heilmittel aus dem Extrakt der Pestwurz-Wurzel zur Behandlung krampfartiger Schmerzen, Spannungs-Kopfschmerz und zur Prophylaxe bei Migräne.
Zur Verhinderung von Migräneanfällen hat sich die vorbeugende Einnahme durchgesetzt. Eine randomisierte, placebokontrollierte Doppelblind-Studie mit Petadolor N (täglich 2 x 2 Kapseln) ergab einen Rückgang der Migräneattacken um 56 Prozent, eine deutliche Besserung bei 74 Prozent der Patienten und eine ausgezeichnete Verträglichkeit.
Damit ist die Wirksamkeit des Pflanzenheilmittels *Petadolor N* von A. Vogel mit der Wirkung der üblichen Mittel zur Vorbeugung von Migräne (Betarezeptoren, Kalzium- und Serotoninantagonisten) durchaus vergleichbar (In D: Petaforce V).