

Pflanzen gegen Kopfschmerzen und Migräne



Migräne ist mehr als einfach nur quälender Kopfschmerz und kann uns alle treffen. Laut Statistik leidet jeder Zehnte darunter – Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die betroffenen Menschen müssen nicht nur den bohrenden, meist einseitigen Kopfschmerz ertragen, sondern auch viele weitere Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Wahrnehmungsstörungen und Müdigkeit.

Ging man früher davon aus, dass eine Fehlsteuerung der Gehirngefäße (eine Gefäßverengung gefolgt von einer Gefäßweiterung) zur Migräne führt, so geht man heute vor allem von einer Störung des Gleichgewichtszustandes von Schmerzcentren im Hirnstamm aus. Dies führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Botenstoffen, die zu einer Dehnung der Blutgefäßwände und einer erhöhten Durchlässigkeit führt. Entzündungsmediatoren gelangen so ins Gewebe und verursachen eine neurogene Entzündung und Schmerzen. Von allen Botenstoffen spielt das Serotonin die größte Rolle. Was aber nun genau die Ursache einer Migräne ist, ist noch immer nicht restlos geklärt. Die Migräne kann ein paar Stunden oder länger andauern. Oft braucht es starke Medikamente, um die Symptome im Zaum zu halten. Zur Vorbeugung von Migräneattacken kann die Phytotherapie helfen.

Mutterkraut wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt.

WIEDER ENTDECKTES MUTTERKRAUT

Das Mutterkraut, lat. *Tanacetum parthenium*, wurde in alten Zeiten sehr geschätzt und wie der Name vermuten lässt, für Frauenleiden empfohlen. Auch die Anwendung als Kopfschmerzmittel reicht schon lange zurück. Irgendwann geriet diese wertvolle Pflanze in Vergessenheit. Jetzt gelangt sie wieder zu neuem Ruhm. Im Jahr 2017 wurde Mutterkraut zur Arzneipflanze

des Jahres gewählt. Studien weisen nach, dass Mutterkraut bei regelmäßiger Einnahme die Anzahl und Schwere von Migräneattacken reduzieren kann. Auch die Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen bessern sich. Die Wirkung stellt sich allerdings nicht gleich ein. Es kann sechs bis acht Wochen dauern, bis eine Verbesserung spürbar wird.

WICHTIGER INHALTSSTOFF

Durch pharmakologische Studien wurde nachgewiesen, dass der Inhaltsstoff Parthenolid für die positive Wirkung verantwortlich ist. Parthenolid hemmt die Serotonin-Freisetzung. Da laut der Wissenschaft Serotonin im Verdacht steht, Migräne auszulösen, ist die Vermeidung unkontrollierter Serotoninausschüttungen das Ziel der Vorbeugung. Dem Mutterkraut wird sogar ein mehrfaches Anti-Migräne-Wirkprinzip zugeschrieben. Es hemmt die überschießende Serotoninausschüttung aus den Thrombozyten durch Aktivierung der Proteinkinase C. Zudem normalisiert es die Vasomotorik der glatten Gefäßmuskulatur durch selektive Blockade der spannungsabhängigen Calcium-Kanäle. Damit wird die Freisetzung von Entzündungsmediatoren in die Gefäßwand reduziert.

WOHLTUENDER INGWER

Ingwer ist aufgrund seiner antiemetischen Wirkung bekannt. Er hilft bei Reiseübelkeit, Seekrankheit, oder Übelkeit nach Operationen. Aber auch bei Kopfschmerzen ist diese Wurzel sehr wertvoll. In Studien hat sich gezeigt, dass Ingwer innerhalb von zwei Stunden Kopfschmerzen nachhaltig lindern kann. Wird der Ingwer prophylaktisch eingenommen, dann kann die Häufigkeit und Stärke der Migräneanfälle verringert werden.