Maßnahmen gegen Migräne (s. auch Kopfschmerzen):

Magnesium vertreibt Migräne am Morgen:
Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für risikofreie Therapie in Oldenburg haben ergeben, dass 82 Prozent aller Migräne-Anfälle in den Morgenstunden durch einen relativ hohen Mangel an Magnesium zustande kommen. Für eine rasche Hilfe nützt keine magnesiumreiche Nahrung, sondern ein Magnesium-Drink: Lösen Sie ein Briefchen Magnesium-Granulat in 1/8 Liter Mineralwasser auf, und trinken Sie in kleinen Schlucken. Oder lassen Sie eine Magnesium-Kautablette im Mund zergehen. Achten Sie darauf, dass Sie ein hochdosiertes Magnesium nehmen [1]

Spannungskopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerzen:
Während sich bei Spannungskopfschmerzen i. d. Regel ein beidseitiger Schmerz vom Nacken in den Hinterkopf bis zur Stirn zieht, ist Migräne meistens ein einseitiges Phänomen: Augen, Schläfen und Stirn einer Gesichtshälfte pulsieren, pochen oder klopfen schmerzhaft. Der Clusterkopfschmerz ist immer auf eine Seite des Kopfes begrenzt, meistens auf Höhe der Schläfen oder Augen, und verdankt seinen Namen dem zeitlichen Auftreten: Er kommt phasenweise bis zu mehrmals täglich und kann dann wieder für Wochen oder Monate völlig verschwinden.
Migräneanfälle können Betroffene manchmal tagelang außer Gefecht setzen. Denn neben den Kopfschmerzen ist das Nervengewitter auch mit unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden. Das sind in erster Linie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Bei einigen Migränepatienten geht dem Anfall eine Aura voraus. Diese Sehstörungen oder Beeinträchtigungen der körperlichen Wahrnehmung dauern zwischen 20 und 60 Minuten. Sie kündigen oft den nahenden Schmerz an, der bis zu drei Tage anhalten kann. Situationen oder Substanzen können zu Schlüsselreizen – sogenannten Triggern werden, die einen Anfall auslösen. Trigger können z.B. Lebens- und Genussmittel, Arzneimittel, zu langes Ausschlafen oder hormonelle Veränderungen im Körper sein. Manche Migräneformen sind - Vermutungen zufolge – familiär bedingt.[2]

Trigger herausfinden bei Migräne:
Um die Faktoren (Trigger), die einen Anfall auslösen, ist es sinnvoll, ein Kopfschmerztagebuch zu führen, z.B. über www.dmkg.de erhältlich.[3]

Ruhe und Dunkelheit
Ruhe und Dunkelheit sind bei einem Migräneanfall wichtig.[4]

Vorbeugung vor Migräne durch Ausdauersportarten:
Zur Vorbeugung vor Migräne sind v.a. Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Schwimmen oder zügiges Gehen empfehlenswert. Die Häufigkeit und Intensität von Migräne und anderen Kopfschmerzformen kann sich dadurch positiv beeinflussen lassen. Im Vordergrund steht allerdings die gleichmäßige und ausdauernde Bewegung, nicht eine schweißtreibende Überforderung – und das möglichst an der frischen Luft.[5]

Vorbeugung vor Migräne durch Entspannungstechniken:
Entspannungstechniken wie Stressbewältigungsstrategien (sog. kognitives Verhaltenstraining) oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sind zur Vorbeugung vor Migräne sinnvoll. Eine weitere Methode ist das Biofeedback- Sie ermöglicht Betroffenen nicht nur eine bessere Wahrnehmung von Körperfunktionen, sondern kann helfen, Muskelpartien gezielt zu steuern und die Anspannung zu verändern.[6]

überlieferte Hausmittel zur Vorbeugung gegen Kopfschmerzen:

---

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 30
[2] Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 40f.
[3] Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41
[4] Claudia Pfeil-Sander in. Centaur 2/2010, S. 41
[5] Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41
[6] Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41

Ein Hausmittel zur Vorbeugung der Schmerzanfälle im Kopf ist das entspannende Vollbad mit durchblutungsfördernden (Fichtennadel, Rosmarin) oder schmerzstillenden (Arnika, Heublume) Badezusätzen. Den ätherischen Ölen aus der Baldrianwurzel wird nachgesagt, dass sie übermäßig starke Reize aus der Umwelt filtern und damit bei Kopfschmerzen lindernd wirken. Bei gerade beginnenden schwachen Kopfschmerzen hilft manchen Betroffenen ein starker Kaffee mit Zitrone. Magnesium wird ebenfall schon lange nachgesagt, ein ideales Mittel zur Migräne-vorbeugung zu sein.[7]

Achtung: Migränepatienten haben ein doppelt so hohes Risiko für Infarkt:
Wer an Migräne leidet, hat offenbar auch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt. Zu diesem Ergebnis kamen Ärzte vom Albert Einstein College of Medicine in New York im Fachblatt Neurology (bd. 74, S. 628, 2010). Die Wissenschaftler gelangten außerdem zu dem Schluss, dass auch die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall bei Migränepatienten größer ist. Andere kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Cholsterinwerte und die Neigung zu Diabetes sind bei Migränikern ebenfalls stärker ausgeprägt. Denkbar wäre ein physiologischer Zusammenhang zwischen Migräne und verstopften Gefäßen: Als eine Ursache der Kopfschmerzattacken gilt eine Funktionsstörung der Gefäßinnenwand. Diese sind bei Menschen mit Migräne vermutlich unwillkürlich zusammengezogen – die resultierenden Druck- und Volumenschwankungen der Blutgefäße im Gehirn tragen zu der lästigen Pein im Kopf bei. Ist die Gefäßinnenwand in den Herzkranzgefäßen ebenso labil und wechselhaft, droht aber auch eher ein Infarkt. In der aktuellen Studie zeigt sich, dass alle Erwachsenen im Alter wischen 18 und 80 der erhöhten Gefahr ausgesetzt sind – egal an welcher Migräneform sie leiden.[8]

Q10:
Q10 konnte die Anfallshäufigkeit sowie **Intensität und Dauer von Migräne reduzieren.**[9]

Achtung: Die Sofort- und die Typ-3-Allergie:
Die Sofort-Allergie, die bereits nach wenigen Sekunden oder Minuten nach Aufnahme eines Fremdeiweißes auftritt, wird durch Abwehreiweiße namens Immunglobulin E ausgelöst. Bei der Typ-3-Allergie dagegen handelt es sich um Zeit verzögert auftretende allergisch-entzündliche Reaktionen, dir erst vier bis 72 Stunden nach der Eiweißaufnahme in Erscheinung treten und von dem Immunglobulin G-1-4 gestartet werden. Die Zyp-3-Allergie wird daher auch „maskierte allergische Reaktion“ oder „Spät-Reaktion“ genannt.
Prinzipiell wird nach jeder Nahrungsaufnahme das Immunsystem aktiviert. Nicht jeder Mensch, der Immunglobulin G-1-4-Antikörper gegen Nahrungseiweiße bildet, zeigt jedoch allergische, entzündliche oder degenerative Erkrankungen. In der Cellsymbiosistherapie spielen IgG-1-4-Antikörpertests eine wichtige Rolle. Warum dies so ist, versteht man, wenn man weiß, wie Abwehrreaktionen des Körpers generell – auch gegen Nahrungsmittelproteine – ablaufen können.
Bei jeder allergischen Reaktion wird das Hormon Histamin ausgeschüttet. Dies gilt sowohl bei der Sofort-Allergie, die durch Immunglobulin E ausgelöst wird, als auch bei der durch Immunglobulin G-1-4 gestarteten „Spät-Reaktion“. Dieses Hormon Histamin kann, wenn es nicht durch das im Blut meßbare Enzym Diaminoxidase schnell genug abgebaut wird, folgende Mechanismen im Organismus auslösen:

- Erweiterung der Blutgefäße, was zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe führen kann – und damit zu einem Anschwellen und einer Durckzunahme in dem betroffenen Gebiet (phasenweise geschwollene Finger, Gesichtspartien, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung)
- Geschieht dies im Gehirn, so kann ***Migräne*** entstehen, da die aus den Blutgefäßen ausgetretene Flüssigkeitsmenge die Gehirnnerven komprimieren kann.

Dabei werden entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems freigesetzt (Typ-1-Cytokine, die durch Immunglobulin G-1-3 stimuliert werden), die die Freisetzung von Stickstoffmonoxidgas aktivieren (NO-Gas), was zu Muskel-, Bindegewebe- und Gelenkentzündungen führen kann (Inaktivierung der Mitochondrienfunktion mit reduzierter Zellleistung und Aktivierung der notwendigen Zellregenerationsleistung mit Aktivierung des G-Genoms mit Zuckerverstoffwechselung und Milchsäurebildung).[10]

---

[7] Claudia Pfeil-Sander in: Centaur 2/2010, S. 41
[8] Bartens, Werner in: SZ; 11.02.2010
[9] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 229
[10] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 84-86

Pfefferminze und Melisse:
Als Gewürz gegen Migräne setzt man häufig Pfefferminze und Melisse ein.[11]

Tragen von blauen Kleidern:
Blaue Kleidung kann – wie Beobachtungen ergeben haben – helfen, Migräne zu lindern.[12]

Kiefergelenk und Migräne:
Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.
„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, ***Migräne***, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten", sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund."
Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.
Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[13]

Melissenbad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Melissen-Bad: bekämpft Nervosität, Migräne und psychosomatische
Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[14]

Achtung: Übersäuerung und Migräne:
Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[15]

Die erste Spezialklinik in Deutschland, die bei Migräne einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt: Migräne- und Kopfschmerzklinik in Königstein[16]

Migra3:
Nun wird bei Migräne ein neues Mittel auf pflanzlicher und mineralischer Basis erprobt. „Migra3", so der Hersteller Complen Health könnte Dauer und Intensität der Migräneattacken günstig beeinflussen und eine Alternative zu den umstrittenen Triptanen darstellen.[17]

Lavendelöl
Lavendelduft vertreibt den Migräneschmerz
Erfahrungswerte durch klinische Studie bestätigt
Das ätherische Öl des Lavendels (Lavendula angustifolia) enthält Inhaltsstoffe, die nicht nur für den typischen betörenden Duft verantwortlich sind, sondern auch eine beruhigende und entspannende Wirkung entfalten. Menschen mit häufig auftretenden Kopfschmerzen schwören auf den schmerzlindernden Effekt des

---

[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 222
[12] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[13] Tz, 4.12.2009
[14] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[16] Securvita – Krankenkasse 3/11
[17] Securvita – Krankenkasse 3/11

ätherischen Öls aus der Mittelmeerpflanze. Zur Überprüfung der Erfahrungswerte mit Lavendelöl bei Kopfschmerzen wurde jetzt eine placebokontrollierte Studie mit Migränepatienten durchgeführt. Die Probanden in der Verumgruppe wurden angehalten, bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen zwei bis drei Tropfen Lavendelöl auf ihrer Oberlippe zu verreiben und den aufsteigenden Duft eine Viertelstunde lang zu inhalieren. In der Placebogruppe verfuhren die Teilnehmer ebenso, mit dem Unterschied, dass sie (unwissentlich) statt des Lavendelöls Paraffinöl verwendeten. Schließlich bewerteten die Teilnehmer den Grad ihrer Kopfschmerzen bis zu zwei Stunden während ihrer Schmerzattacke auf einer Schmerzskala (VAS = Visual Analogue Scale). Diese Prozedur wurde bei insgesamt sechs Attacken durchgeführt. Zusätzlich sollten die Probanden ihre migränespezifischen Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit protokollieren. Diese konnten durch das Inhalieren des Lavendelöldufts bei 74 Prozent der Probanden gelindert werden. Die Intensität des Kopfschmerzes konnte in der Lavendelgruppe signifikant gesenkt werden, auch der Zeitraum zwischen Anwendung und Schmerzlinderung war unter Lavendelöl kürzer.
Die Studie zeigt, dass die Inhalation von Lavendelöl möglicherweise zu einer effektiven Reduktion der Migräne-Symptomatik beitragen kann. Zudem konnte die Ausbreitung des Kopfschmerzes bei rechtzeitiger Anwendung der Lavendelöltherapie verhindert werden.
Allerdings stellt sich die Frage, ob die Verbindung der Probanden durch die sehr charakteristische Duftnote des Lavendelöls einwandfrei war. Zukünftige Studien unter Einbeziehung konventioneller Migräne-Medikamente als Kontrolle sind notwendig, um bessere Aussagen über die Wirksamkeit des Lavendelöls treffen zu können.[18]

Ingwer
Sanfte Alternative bei Migräne
Ingwer lindert den akuten Kopfschmerz
Als Hausmittel wird die scharfe Knolle zur Vorbeugung von Migräne schon länger empfohlen, nun wurde die Wirksamkeit eines Ingwer-Extrakts bei Patienten mit Migräneschmerz ohne Aura getestet. Die Ingwer-Kapseln reduzierten den Kopfschmerz innerhalb von zwei Stunden ebenso effektiv wie die standardmäßig eingesetzte Substanz Sumatriptan, verursachte aber im Vergleich viel weniger Nebenwirkungen. Für Migräne-Patienten ohne Aura, die eine verträgliche und wirksame Alternative zur Behandlung ihres Migräne-Kopfschmerzes suchen, wäre Ingwer-Extrakt somit ein probates Mittel.[19]

Natürliche Migräneprophylaxe
Rinde der Monterey-Kiefer plus Vitamin C wirken vorbeugend:
Migräneattacken verhindern oder zumindest lindern zu können, ohne Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen, wäre für jeden Betroffenen sicherlich eine verlockende Vorstellung. Die standardmäßig in der Migräneprävention verwendeten Beta-Blocker, Kalziumantagonisten oder trizyklischen Antidepressiva bereiten vielen jedoch zusätzliche, zum Teil erhebliche Probleme durch unerwünschte Effekte wie medikamenteninduzierten Kopfschmerz oder Kribbeln in den Fingern, im schlimmsten Fall sogar bleibende Schäden durch das Auftreten eines migränösen Infarkts.
Es existieren bereits eine Reihe von alternativen medikamentösen Behandlungsansätzen auf pflanzlicher Basis wie Pestwurz und Balsamkraut, die recht gut untersucht sind. Weniger bekannt ist die in Neuseeland beheimatete sog. Monterey-Kiefer (Pinus radiata), deren Rindenextrakt in der Migräneprophylaxe erfolgreich sein soll.
In einer offenen Studie ohne Kontrollarm wurde nun eine tägliche Dosis der Kombination aus 1200 mg Rindenextrakt der Monterey-Kiefer und 150 mg Vitamin C auf ihr Potenzial, Migräneanfälle zu verhindern bzw. ihre Intensität zu senken, untersucht. Die 50 Patienten mit Migräneproblematik wurden angehalten, jeden Morgen fünf Kapseln des pflanzlichen Präparats einzunehmen. Auf die bisher eingenommenen Präparate mussten die Studienteilnehmer während der Studienphase nicht verzichten.
Im Mittel konnte nach drei Monaten eine Verbesserung hinsichtlich der Tage mit Kopfschmerz um die Hälfte erzielt werden. Ebenso war eine signifikante Reduzierung der Kopfschmerzintensität um mindestens 45 Prozent zu beobachten. 16 der verbliebenen 50 Patienten entschieden sich für eine weiterführende Teilnahme

[18] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/lavendelduft-vertreibt-den-migraeneschmerz.html
[19] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/sanfte-alternative-bei-migraene.html

an der insgesamt 12 Monate währenden Beobachtung und konnten am Ende dieses Zeitraums einen Rückgang der Häufigkeit und Intensität ihres Kopfschmerzes um mehr als die Hälfte verzeichnen.
Einschätzung
Das in der Studie untersuchte Präparat – so vermuten die Wissenschaftler – wirkt auf der antioxidativen Ebene gegen freie Radikale im Hirn, welche die Migräneattacken triggern. Gerade in der Kombination des pflanzlichen Extrakts mit Vitamin C scheint die Stärke des Präparats zu liegen. Welchen Anteil die beiden Komponenten nun aber jeweils am beobachteten Effekt haben, bleibt in dieser Studie unklar. Die Ergebnisse sind außerdem zunächst zurückhaltend zu bewerten und müssen erst noch in Vergleichsstudien mit einer höheren Probandenzahl validiert werden.[20]

Mit sanftem Druck gegen den Kopfschmerz: Craniosakraltherapie lindert Migräne-Symptome
Viele Physiotherapeuten bieten sie an, die sogenannte Craniosakraltherapie, ein manuelles Verfahren, das sich aus der Osteopathie entwickelt hat und mit behutsamem Druck sowie Massagen körperspezifische Störungen zu beseitigen versucht. Bisher existierten nur Hinweise aus dem Praxisalltag, dass dieses manuelle Verfahren auch eine Therapieoption für Migränepatienten sein könnte. Isländische Wissenschaftler sind dem nun mittels einer Crossover-Studie mit 20 Probanden auf den Grund gegangen.
Per Zufallsprinzip wurden die Migräne-Patienten über einen Gesamtzeitraum von 12 Wochen insgesamt vier ausgebildeten Therapeuten zugeteilt. Zu Studienbeginn und nach 4 (Therapie-)Wochen, in denen die Probanden je sechs craniosakrale Anwendungen erhielten, wurden mit Hilfe des international anerkannten HIT-6-Fragebogens die Auswirkungen der Craniosakraltherapie auf die Lebensqualität der Migräne-Patienten erhoben. Die Probanden der einen Gruppe wurden therapiert, während die andere keine Behandlung bekam, und umgekehrt. Dies wurde insgesamt drei Mal wiederholt.
Die Patienten beider Gruppen dokumentierten mittels des Fragebogen-Scorings eine klare Verbesserung ihrer Lebensqualität – allerdings war der Effekt zu Studienende am größten.
Einschätzung:
Die Studie vermag lediglich eine ungefähre Tendenz zu liefern, aber kein verlässliches Ergebnis. Dagegen sprechen verschiedene Faktoren wie z.B. die geringe Probandenzahl, die Behandlung durch zu viele (wahrscheinlich unterschiedlich ausgebildete) Therapeuten, und der subjektive Charakter der Fragebogenerhebung bzw. das Fehlen objektiver Messwerte. Auch wäre die Einbeziehung einer „echten“ Kontrollgruppe für zukünftige Studien wünschenswert.[21]

Lavendelduft vertreibt den Migräneschmerz:
Erfahrungswerte durch klinische Studie bestätigt
Das ätherische Öl des Lavendels (Lavendula angustifolia) enthält Inhaltsstoffe, die nicht nur für den typischen betörenden Duft verantwortlich sind, sondern auch eine beruhigende und entspannende Wirkung entfalten. Menschen mit häufig auftretenden Kopfschmerzen schwören auf den schmerzlindernden Effekt des ätherischen Öls aus der Mittelmeerpflanze.
Zur Überprüfung der Erfahrungswerte mit Lavendelöl bei Kopfschmerzen wurde jetzt eine placebokontrollierte Studie mit Migränepatienten durchgeführt. Die Probanden in der Verumgruppe wurden angehalten, bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen zwei bis drei Tropfen Lavendöl auf ihrer Oberlippe zu verreiben und den aufsteigenden Duft eine Viertelstunde lang zu inhalieren. In der Placebogruppe verfuhren die Teilnehmer ebenso, mit dem Unterschied, dass sie (unwissentlich) statt des Lavendelöls Paraffinöl verwendeten.
Schließlich bewerteten die Teilnehmer den Grad ihrer Kopfschmerzen bis zu zwei Stunden während ihrer Schmerzattacke auf einer Schmerzskala (VAS = Visual Analogue Scale). Diese Prozedur wurde bei insgesamt sechs Attacken durchgeführt. Zusätzlich sollten die Probanden ihre migränespezifischen Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit protokollieren. Diese konnten durch das Inhalieren des Lavendelöldufts bei 74 Prozent der Probanden gelindert werden. Die Intensität des Kopfschmerzes konnte in der Lavendelgruppe signifikant gesenkt werden, auch der Zeitraum zwischen Anwendung und Schmerzlinderung war unter Lavendelöl kürzer.

[20] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/natuerliche-kombination-gegen-migraene.html
[21] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/mit-sanftem-druck-gegen-den-kopfschmerz.html

Die Studie zeigt, dass die Inhalation von Lavendelöl möglicherweise zu einer effektiven Reduktion der Migräne-Symptomatik beitragen kann. Zudem konnte die Ausbreitung des Kopfschmerzes bei rechtzeitiger Anwendung der Lavendelöltherapie verhindert werden.
Allerdings stellt sich die Frage, ob die Verblindung der Probanden durch die sehr charakteristische Duftnote des Lavendelöls einwandfrei war. Zukünftige Studien unter Einbeziehung konventioneller Migräne-Medikamente als Kontrolle sind notwendig, um bessere Aussagen über die Wirksamkeit des Lavendelöls treffen zu können.[22]

Globuli gegen den Migräne-Kopfschmerz:
Kinder mit Migräne profitieren von homöopathischer Behandlung:
In den vergangenen dreißig Jahren ist die Zahl der Kinder mit nachgewiesenen, regelmäßigen Migräneattacken immens gestiegen. Eine Langzeiteinnahme von konventionellen Schmerzmitteln zur Migräneprävention ist grundsätzlich erst einmal nicht indiziert.
Oftmals wird Migräne bei Kindern erst spät diagnostiziert, unter anderem wegen der komplexeren Symptomatik als bei Erwachsenen. Indikator und Folge der Erkrankung sind verschlechterte Leistungen in der Schule, Fehlzeiten oder krankheitsbedingte Konzentrationsschwächen.
Eine multizentrische Beobachtungsstudie kam zu dem Ergebnis, dass die individuelle Behandlung mit Homöopathie zu einem Rückgang der kindlichen Migräneattacken führte sowie im Akutfall die Dauer und Intensität der Migräneanfälle reduzierte.
Insgesamt nahmen 59 homöopathische Ärzte in zwölf Nationen teil, die insgesamt 209 Kinder mit Migräne behandelten. Von 168 Patienten standen nach Abschluss der Studie Daten zur Analyse zur Verfügung.
Die Mehrheit der Kinder (98 Prozent) bekam homöopathische Arzneimittel im Rahmen der Prävention verschrieben. Die häufigsten Arzneimittel waren hier Ignatia amara, Lycopodium clavatum, Natrium muriaticum, Gelsemium und Pulsatilla, in Potenzierungen zwischen C9 bis C15. Im Akutfall fiel die Wahl der Ärzte am häufigsten auf Belladonna, Ignatia amara, Iris versicolor, Kalium phosphoricum und Gelsemium, in Potenzierungen zwischen C9 und C30. Die Einnahme von Paracetamol, Ibuprofen und Aspirin als begleitende Schmerztherapie war zulässig. Den Ärzten wurde völlig freie Hand in der Arzneimittelwahl gelassen.
Nach dreimonatiger präventiver Behandlung mit der individuellen homöopathischen Medikation war die Anzahl der Migräneanfälle signifikant zurückgegangen. Begleitsymptome der Migräne wie Schwindel, Bauchschmerz und Übelkeit konnten 38 Prozent der Patienten allein durch die Einnahme homöopathischer Mittel bewältigen. Die Fehlzeiten in der Schule konnten von fünfeinhalb auf zwei Tage reduziert werden.
Die vorliegende Studie ist nicht die erste Untersuchung, die die Behandlung von Migräne mit klassischer Homöopathie beleuchtet [2,3]. Der Effekt einer individuell-homöopathischen Therapie auf die kindliche Migräne wurde bisher nur zweimal untersucht [4,5].
Die bisherigen Studien an Erwachsenen, die unter einer Placebo-Kontrolle durchgeführt worden sind, fielen negativ aus. Zumeist war die homöopathische Behandlung nicht besser als Placebo. Bei den Beobachtungsstudien an Kindern zeigte sich hingegen ein Behandlungserfolg.
Leider geben die Ergebnisse der vorliegenden Studie, die als reine Beobachtungsstudie konzipiert worden ist, keinen Aufschluss über den Einfluss des Placebo-Effekts auf die Behandlung, der offensichtlich bei dieser Indikation stark ausgeprägt ist. Ein weiterer Mangel der Studie ist die Bewertung des Behandlungserfolges: Diese erfolgte ausschließlich nach subjektiven Berichten der Mütter, nicht nach objektiven Kriterien durch die behandelnden Ärzte.
Die Autoren erklären, dass in einer unkontrollierten Studie wie der vorliegenden, die Effekte einer homöopathischen individualisierten Behandlung besser sichtbar würden. Die Standardisierung in randomisierten, kontrollierten Studien würde die Messbarkeit der Homöopathie erschweren.
Die Studie wurde durch einen französischen Produzenten homöopathischer Arzneimittel gefördert.[23]

Die Blätter der Anis-Verbene
(Lippia alba) werden gerne benutzt, um Speisen ein Anis-Aroma zu verleihen. Daneben ist sie auch offiziell als Arzneipflanze anerkannt mit Wirkungen besonders auf das zentrale Nervensystem. Jetzt wurde die Wirksamkeit der prophylaktischen Einnahme von Lippia alba Extrakt bei Migränepatienten in einer nicht kontrollierten Kohortenstudie untersucht.

---

[22] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/lavendelduft-vertreibt-den-migraeneschmerz.html
[23] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/globuli-gegen-den-kopfschmerz.html

Ungefähr 20% der Patienten nahmen den ersten Kontrolltermin wahr. Diese Zahl verringerte sich beim zweiten Kontrolltermin auf ca. 10%. Bei den verbliebenen Patienten hatten zum ersten Kontrolltermin die Migräneintensität und die Häufigkeit der Migräneattacken signifikant abgenommen. Für den zweiten Termin werden die entsprechenden Ergebnisse nicht genannt. Unerwünschte Nebenwirkungen wurden nicht berichtet.
Einschätzung
Da von 313 Patienten mehr als 90% die Studie vorzeitig abgebrochen haben, ist eine überzeugende Auswertung kaum möglich, da man immer annehmen könnte, dass viele Patienten gerade aus Unzufriedenheit über die ausbleibende Wirkung die Studie abgebrochen haben. Die formal richtige statistische Auswertung mit positivem Ausgang kann daher allerhöchstens als schwacher Hinweis gewertet werden. Die Autoren gehen aber auch auf einige Schwächen ihrer Studie ein.[24]

Nadeln unterstützt die Migräneprophylaxe:
Akupunktur zumindest als begleitende Maßnahme erfolgreich:
Insgesamt 140 Patienten mit der sogenannten Migräne ohne Aura wurden nach dem Zufallsprinzip entweder mit Akupunktur plus einer Placebo-Medikation oder aber mit vorgetäuschter Akupunktur plus Flunarizin, einem Standardwirkstoff zur Prophylaxe von Migräneanfällen, behandelt.
Gemessen wurde in dieser Studie die Anzahl der Tage, an denen die Patienten unter dem Migräneanfall litten, sowie der Schmerzgrad und die Lebensqualität der Patienten. Die Behandlung in beiden Gruppen erstreckte sich über einen Zeitraum von vier Wochen, in denen sie dreimal in der Woche eine halbstündige Akupunktursitzung bekamen.
Parallel nahmen sie ihre Medikation: 10 Milligramm in den ersten zwei Wochen, und 5 Milligramm in den folgenden zwei Wochen.
Sowohl nach vier Wochen sowie nach der Nachbeobachtungszeit von drei Monaten konnten die Wissenschaftler aber keinen wesentlichen Unterschied zwischen der Flunarizin-Gruppe und der Akupunkturgruppe feststellen. Allerdings konnte die Einnahme von konventionellen Schmerzmitteln bei den Akupunkturpatienten im Vergleich mit der Kontrollgruppe etwas gesenkt werden. Auch die Anzahl der Krankheitstage reduzierte sich in der Akupunkturgruppe im Vergleich zur Flunarizin-Gruppe. Hinsichtlich des primären Endpunkts, nämlich der Ansprechrate der Patienten auf die Akupunkturbehandlung, konnten die Wissenschaftler bei den Akupunkturpatienten allerdings eine statistisch signifikante Responderrate von 56 Prozent feststellen (zum Vergleich: in der Flunarizin-Gruppe waren es nur 37 Prozent).
Einschätzung
Akupunktur scheint auf der Basis der Ergebnisse dieser chinesischen Studie zur Migräneprophylaxe geeignet zu sein. Allerdings ist aufgrund der niedrigen Probandenzahl und der relativ kurzen Laufzeit der Studie das Ergebnis mit Argwohn zu betrachten.
Außerdem stellt die Placebokontrolle der Scheinakupunktur an sich schon ein Problem dar, da Studien bewiesen haben, dass auch diese unspezifische Effekte und zum Teil ähnliche analgetische Effekte erzeugen, wie die Akupunktur spezieller Punkte.
Trotz der von den chinesischen Wissenschaftlern propagierten methodologischen Qualität besteht also die Notwendigkeit weiterer Studien, die die oben genannten Aspekte berücksichtigen.[25]

Osteopathie bei Migräne: Mehr Fragen als Antworten:
Jeder 15. Mann und jede fünfte Frau in Europa leiden mehr oder weniger regelmäßig unter Migräneattacken. Während aber der akute Anfall mittlerweile durch wirksame Medikamente meist erfolgreich abgemildert werden kann, ist es weiterhin ein große medizinische Herausforderung, Migräneattacken schon im Vorfeld zu vermeiden. Hier kommt die Osteopathie ins Spiel, die - wie viele andere komplementärmedizinische Verfahren auch – gerade in der Prophylaxe ihre Stärke sieht. Dresdener Forscher haben diese Hypothese aufgegriffen und in einer randomisierten Therapiestudie überprüft.
Hierzu wurden insgesamt 42 Frauen, die unter Migräne mit und ohne Aura litten, in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erhielt eine – leider nicht näher spezifizierte – Routinebehandlung, die andere zusätzlich eine individualisierte osteopathische Therapie. Diese bestand aus insgesamt 5 Sitzungen a 50 Minuten, die sich über 10 Wochen erstreckten und von einem erfahrenen Physiotherapeuten mit osteopathischer Zusatzausbildung verabreicht wurden. Sechs Monate nach Behandlungsbeginn ging die Zahl

[24] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/kohortenstudie-zu-migraene.html
[25] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/nadeln-unterstuetzt-die-migraeneprophylaxe.html

der Migränetage in der Osteopathiegruppe leicht von durchschnittlich 23 auf 19 zurück (es ist leider nicht angegeben auf welchen Zeitraum sich das bezieht), in der Kontrollgruppe blieb sie fast konstant bei etwa 19. Deutlichere Effekte fanden sich in der Schmerzintensität, die in der Osteopathiegruppe von 71 Punkten (auch hier ist die Skalierung nicht beschrieben) auf 52 Punkte zurückging, in der Kontrollgruppe aber nur von 67 auf 65 Punkte.
Einschätzung
Leider lässt die Studie mehr Fragen offen als sie beantwortet. Der Leser erfährt weder etwas darüber, wie die Patienten in der Kontrollgruppe behandelt wurden, noch etwas darüber, ob die Patienten in der Osteopathiegruppe auch tatsächlich ihre Behandlungstermine wahrnahmen. Geschweige denn, ob sie zusätzlich andere Maßnahmen ergriffen, also z.B. Schmerzmittel einnahmen. Außerdem ist die statistische Auswertung der Studie problematisch: Statt die beiden Gruppen direkt miteinander zu vergleichen werteten die Autoren jede Gruppe für sich aus.[26]

Vanille:
Wir kennen Vanille heutzutage als Gewürz und Geschmacksträger. Die heilenden Wirkungen sind weitgehend in Vergessenheit geraten. Dabei ist Vanille- im speziellen natürliches Vanille-Extrakt eine wirksame – pflanzliche Alternative um Kopfschmerzen und Migräne zu besiegen.
Denn Vanille und Vanille-Extrakt enthält Eugenol, ein ätherisches Öl, welches schmerzlindernde und antiseptische Eigenschaft innehat und sogar dazu beiträgt verstopfte Blutgefäße zu entschlacken und frei zu machen. Schon im Ägypten des Altertums war Vanille als Kopfschmerzmittel verbreiten. Die Mediziner und Gebildeten wussten damals zwar nicht warum die Vanille diese Wirkung hatte, stellten jedoch fest, dass sie gegen beinahe jede Art von Kopfschmerz, egal wie intensiv, eine merkliche Linderung verschaffte.[27]

Pestwurz:
Pestwurz ist im europäischen Raum ein pflanzliches Heilmittel welches seit Menschheitsgedenken eingesetzt wird. Pestwurz ist sehr vielseitig und wird nicht nur zur Linderung von Kopfschmerzen und Migräne sondern auch gegen Probleme und Schmerzen im Magen-Darm-Trakt und in den Harnwegen eingesetzt. Und dies in verschiedensten Formen: Blüten, Blätter und die namensgebenden Wurzeln des Pestwurz entfalten heilsame Wirkungen.
Auch verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit von Pestwurz als pflanzliches Mittel bei Migräne, jedoch sollte auf die Herkunft der Pflanze geachtet und auf ein geprüftes Extrakt zurückgegriffen werden, da die reine Pflanze unter Umständen schädliche Stoffe für die Leber enthält.[28]

Mineralerde:
Der Wirkungsmechanismus von Mineralerde funktioniert aufgrund seiner Schadstoff bindenden und absorbierenden Eigenschaften. Gifte und Schadstoffe aus der Umwelt, sowie schädliche körpereigene Stoffwechselprodukte werden von der Mineralerde gebunden und unschädlich gemacht. Auf diese Art und Weise wird der Körper entschlackt und entgiftet was wiederrum gegen akute Migräne und als Migräne Prävention wirkt.
Normalerweise wird Mineralerde mit Wasser vermischt oral aufgenommen und sollte dies möglichst auch über einen längeren Zeitraum getan werden um die optimale Wirkung der Mineralerde zu entfalten. Es gibt aber auch die Möglichkeit die Mineralerde äußerlich anzuwenden um die Migräne zu lindern. Dazu einfach etwas Mineralerde auf ein feuchtes Tuch geben und dieses in einer entspannten Position auf der Stirn so lange wie möglich einwirken lassen. Sie werden feststellen: Durch die Reinigung und Entgiftung des Körpers bessert sich auch ihre Migräne.[29]

Mutterkraut:
Mutterkraut ist ein altbekanntes, einfaches und leicht zu beschaffendes pflanzliches Mittel zur Migräne Prävention, welches man in getrockneter Form, als Präparat oder Extrakt erwerben kann. Um eine

---

http://www.carstens-stiftung.de/artikel/nadeln-unterstuetzt-die-migraeneprophylaxe.html
[27] http://migraene-besiegen.de/
[28] http://migraene-besiegen.de/
[29] http://migraene-besiegen.de/

vorbeugende Wirkung zu erzielen sollte man die Pflanze über mehrere Monate täglich in geringen, gleichbleibenden Dosen einnehmen, dies führt zu einer Reduktion der Migräneanfälle.
Mutterkraut reguliert und reduziert die Serotoninausschüttung im Gehirn und verhindert unkontrollierte übermäßige Ausschüttungen welchen in Zusammenhang mit Migräne und Kopfschmerzen stehen. Daher die Migräne vorbeugende Effekte.[30]

Magnesium:
Es gibt Studien, welche besagen, dass in den Gehirnen von Migränebetroffenen oftmals bis zu dreißig Prozent weniger Magnesium vorkommt als in Vergleichsgruppen. Dies führt dazu, dass sich die Gefäße im Gehirn verengen und die Muskeln verkrampfen. Als Migränepatient spürt man dies dann in Form von Kopfschmerzen und Verstimmungen. Um genügen, und ebenfalls sehr wichtig, jederzeit genügend Magnesium aufzunehmen bzw. in den Speichern zu haben, sollten Migräne Betroffene bevorzugt auf Vollkorn und Sojaprodukte zurückgreifen um für einen guten Magnesiumhaushalt zu garantieren.[31]
Obwohl mittlerweile die Behandlung mit Vitalstoffen gegen Migräne sogar in aktuellste Richtlinien mitaufgenommen wurde, raten immer noch wenige Ärzte zur Vitalstofftherapie. Medikamente bringen einfach mehr Geld. Und mehr Nebenwirkungen. In diesen offiziellen Richtlinien wird das Coenzym Q10 häufig erwähnt und hochgelobt. Denn Studien beweisen, dass dieser Vitalstoff die Anfall Häufigkeit sowie den Schwergrad und die damit verbundenen Schmerzen der Migräne sehr reduzieren kann. Dies lässt sich auch einfach biochemisch begründen. Denn CoenzymQ10 ist die essentielle Substanz, welche für die Energieherstellung in den Zellkraftwerken verantwortlich ist und damit Energiemangel in Nervenzellen entgegenwirkt, welcher Migräneattacken auslösen kann. Parallel dazu wirkt CoenzymQ10 zudem gegen nitrosativen und oxidativen Stress, was wiederrum die Heftigkeit der Migräne begünstigt. Weitere Vitalstoffe, welche bei der Energiegewinnung in den Zellen eine tragende Rolle übernehmen sind Magnesium und L-Carnitin. Weswegen auch diesen Stoffen anhand von höchstprofessionellen Studien eine positive Wirkung gegen Migräne nachgewiesen werden konnte. Vor allem bei einer durch den Hormonzyklus ausgelösten Migräne wirkt eine Kombination von Magnesium und Vitamin E sehr lindern und heilend wie eine andere Studie erwies. Zu diesen Erkenntnissen der Forschung kommt eine weitere Studie, welche beweist, dass Vitalstoffkonzentrate mit Magnesium die monatlichen Kopfschmerztage bei Kindern massiv verringern können.Eine weitere Gruppe der Vitalstoffe, welche im Zuge der Migränebehandlung häufig empfohlen werden sind die B-Vitamine. Aus einer Studie in Spanien mit 430 Probanden geht hervor, dass Migränepatienten sehr häufig erhöhte Homocysteinwerte vorweisen, als „gesunde“ Menschen. Durch die Vitalstoffe der Vitamin-B-Gruppe lassen sich nicht nur diese Homocystein-Werte senken, sondern auch wichtige Gene die den reibungslosen Ablauf innerzellulärer Prozesse ankurbeln funktionieren effizienter.Omega-3-Fettsäuren sind weitere wichtige Vitalstoffe, welche den Verlauf von Migräne begünstigen. Zahlreiche Studien legen da, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren einen sehr positiven Einfluss auf Entzündungen und die Entwicklung von Entzündungen hat. In einer anderen Studie gaben 4 aus 5 Probanden an, dass nach der Einnahme von zusätzlichen Omega-3-Fettsäuren, die individuelle Migränehäufigkeit merklich reduziert wurde. Hierbei sollte darauf geachtet werden, in welcher Form die Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Denn Studien beweisen, dass das Verdauungssystem die Omega-3-Fettsäuren nur effizient aufnehmen wenn diese in einer flüssigen Emulsion (beispielsweise in einem Saft) und nicht, wie häufig praktiziert, in Kapseln aufgenommen werden.Hier wird auch wieder deutlich wie wichtig die Qualität und Form der zusätzlich aufgenommenen Nahrungsergänzungsmittel ist. Die Gesamtkomposition ist essentiell. Umso ähnlicher das Vitalstoffpräparat natürlichen Substanzen, wie Obst, Gemüse und Kräutern ist, umso effektiver und gesünder sind auch die Effekte auf den Körper. Nur im Zusammenspiel kann jeder einzelne Vitalstoff seine volle Wirkung entfalten. Daher ist es sehr wichtig, möglichst viele, optimaler Weise alle gängigen Vitalstoffe zu sich zunehmen, nicht nur jene, auf die hier im genaueren eingegangen wird. Denn ein Apfel ist auch nicht nur Vitamin C und B, sondern ein komplexes, organisches Gebilde aus hunderten Vitalstoffen, und kann vom Körper daher auch nur so effektiv verarbeitet werden. Sekundäre Pflanzenstoffe, in der alltäglichen Ernährung und vielen Ernährungsempfehlungen beinahe in Vergessenheit geraten, sind ebenfalls, medizinisch und wissenschaftlich erwiesen eine wirksame Waffe gegen Migräne. Den sekundären Pflanzenstoffen konnte innerhalbe eine Studie über die Wirksamkeit von grünem Tee, eine Dreifachwirkung gegen Migräne belegt werden. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken

[30] http://migraene-besiegen.de/
[31] http://migraene-besiegen.de/

bei Migräne schmerzdämpfend, wirken sich positive fördernd auf die Durchblutung aus und begünstigen die Verfügbarkeit und Umsetzung verschiedenster Nervenbotenstoffen.
Obwohl mittlerweile die Behandlung mit Vitalstoffen gegen Migräne sogar in aktuellste Richtlinien mitaufgenommen wurde, raten immer noch wenige Ärzte zur Vitalstofftherapie. Medikamente bringen einfach mehr Geld. Und mehr Nebenwirkungen. In diesen offiziellen Richtlinien wird das Coenzym Q10 häufig erwähnt und hochgelobt. Denn Studien beweisen, dass dieser Vitalstoff die Anfall Häufigkeit sowie den Schwergrad und die damit verbundenen Schmerzen der Migräne sehr reduzieren kann. Dies lässt sich auch einfach biochemisch begründen. Denn CoenzymQ10 ist die essentielle Substanz, welche für die Energieherstellung in den Zellkraftwerken verantwortlich ist und damit Energiemangel in Nervenzellen entgegenwirkt, welcher Migräneattacken auslösen kann. Parallel dazu wirkt CoenzymQ10 zudem gegen nitrosativen und oxidativen Stress, was wiederrum die Heftigkeit der Migräne begünstigt. Weitere Vitalstoffe, welche bei der Energiegewinnung in den Zellen eine tragende Rolle übernehmen sind Magnesium und L-Carnitin. Weswegen auch diesen Stoffen anhand von höchstprofessionellen Studien eine positive Wirkung gegen Migräne nachgewiesen werden konnte. Vor allem bei einer durch den Hormonzyklus ausgelösten Migräne wirkt eine Kombination von Magnesium und Vitamin E sehr lindern und heilend wie eine andere Studie erwies. Zu diesen Erkenntnissen der Forschung kommt eine weitere Studie, welche beweist, dass Vitalstoffkonzentrate mit Magnesium die monatlichen Kopfschmerztage bei Kindern massiv verringern können. Eine weitere Gruppe der Vitalstoffe, welche im Zuge der Migränebehandlung häufig empfohlen werden sind die B-Vitamine. Aus einer Studie in Spanien mit 430 Probanden geht hervor, dass Migränepatienten sehr häufig erhöhte Homocysteinwerte vorweisen, als „gesunde“ Menschen. Durch die Vitalstoffe der Vitamin-B-Gruppe lassen sich nicht nur diese Homocystein-Werte senken, sondern auch wichtige Gene die den reibungslosen Ablauf innerzellulärer Prozesse ankurbeln funktionieren effizienter. Omega-3-Fettsäuren sind weitere wichtige Vitalstoffe, welche den Verlauf von Migräne begünstigen. Zahlreiche Studien legen da, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren einen sehr positiven Einfluss auf Entzündungen und die Entwicklung von Entzündungen hat. In einer anderen Studie gaben 4 aus 5 Probanden an, dass nach der Einnahme von zusätzlichen Omega-3-Fettsäuren, die individuelle Migränehäufigkeit merklich reduziert wurde. Hierbei sollte darauf geachtet werden, in welcher Form die Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Denn Studien beweisen, dass das Verdauungssystem die Omega-3-Fettsäuren nur effizient aufnehmen wenn diese in einer flüssigen Emulsion (beispielsweise in einem Saft) und nicht, wie häufig praktiziert, in Kapseln aufgenommen werden. Hier wird auch wieder deutlich wie wichtig die Qualität und Form der zusätzlich aufgenommenen Nahrungsergänzungsmittel ist. Die Gesamtkomposition ist essentiell. Umso ähnlicher das Vitalstoffpräparat natürlichen Substanzen, wie Obst, Gemüse und Kräutern ist, umso effektiver und gesünder sind auch die Effekte auf den Körper. Nur im Zusammenspiel kann jeder einzelne Vitalstoff seine volle Wirkung entfalten. Daher ist es sehr wichtig, möglichst viele, optimaler Weise alle gängigen Vitalstoffe zu sich zunehmen, nicht nur jene, auf die hier im genaueren eingegangen wird. Denn ein Apfel ist auch nicht nur Vitamin C und B, sondern ein komplexes, organisches Gebilde aus hunderten Vitalstoffen, und kann vom Körper daher auch nur so effektiv verarbeitet werden. Sekundäre Pflanzenstoffe, in der alltäglichen Ernährung und vielen Ernährungsempfehlungen beinahe in Vergessenheit geraten, sind ebenfalls, medizinisch und wissenschaftlich erwiesen eine wirksame Waffe gegen Migräne. Den sekundären Pflanzenstoffen konnte innerhalbe eine Studie über die Wirksamkeit von grünem Tee, eine Dreifachwirkung gegen Migräne belegt werden. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken bei Migräne schmerzdämpfend, wirken sich positive fördernd auf die Durchblutung aus und begünstigen die Verfügbarkeit und Umsetzung verschiedenster Nervenbotenstoffen.[32]

3 Punkte und 8 Tipps gegen Migräne-Kopfschmerzen:

Bei Migräne sollten ebenfalls vor allen weiteren Maßnahmen die ersten drei Punkte aus der vorhergehenden Aufzählung angewendet werden (Wasser, Mineralerde, Einlauf). Sie sind auch bei Migräne außergewöhnlich hilfreich:

1) Wasser

Beim ersten Anflug von Kopfschmerzen trinken Sie sofort zwei große Gläser (à 0,3 Liter) stilles Wasser.

2) Mineralerde bei Migräne

Mineralerde wie Bentonit absorbiert Schadstoffe aus der Umwelt und der Nahrung sowie schädliche körpereigene Stoffwechselprodukte. Nimmt man Mineralerde ein (bei Kopfschmerzen bis zu dreimal täglich 1

[32] http://migraene-besiegen.de/

Teelöffel mit einem großen Glas Wasser im Abstand von mind. 1 Stunde zu den Mahlzeiten), wird der Organismus entgiftet und von belastenden und möglicherweise Kopfschmerzen auslösenden oder Kopfschmerzen begünstigenden Stoffen befreit.
Auch äußerlich angewendet bringt Mineralerde Linderung. Wählen Sie eine flüssige Mineralerde und streichen Sie diese fingerdick auf ein Küchenpapier, das sie vom Format her so zurecht falten, dass es auf Ihre Stirn passt. Machen Sie es sich auf dem Sofa (oder im Bett) gemütlich, legen Sie sich die kühlende und entgiftende Mineralerde-Packung auf die Stirn (bereiten Sie darüber ein kleines Tuch, um evtl. herablaufende Wassertropfen aufzufangen) und entspannen Sie mindestens eine Stunde lang.

3) Einlauf bei Migräne

Da oft eine gestörte Darmflora in Verbindung mit einem überlasteten Verdauungssystem zu einer Anhäufung von Giften im Organismus und diese wiederum zu Kopfschmerzen führen können, schafft ein Einlauf bei Kopfschmerzen in vielen Fällen im Handumdrehen Erleichterung.
Schädliche Darmbakterien und gärende Nahrungsbestandteile ungünstig ausgewählter oder falsch kombinierter Mahlzeiten (insbesondere tierische Eiweiße, isolierte Kohlenhydrate und zuckerreiche Nahrungsmittel) werden ausgespült, der Darm dadurch entlastet und sanft gereinigt.
Einläufe sind übrigens ganz einfach und angenehm mit einem handlichen und preiswerten Irrigator durchführbar.[33]

Weitere 7 Hilfsmittel bei Migräne sind:

Ingwer

Um Migräne in ihren Anfängen zu stoppen oder um eine bestehende Migräne zu lindern, reiben sie ein ungefähr 1 cm langes Stück Ingwerwurzel auf einer Ingwer- oder Gemüsereibe und mischen Sie dies in ein 0,2-Liter-Glas mit Fruchtsaft. Nehmen Sie einen solchen Ingwer-Frucht-Drink einmal täglich. Für eine schnellere Wirkung nehmen Sie ein Stück Ingwerwurzel und kauen es. Ingwer schmeckt scharf-würzig. Gehen Sie also bei empfindlichem Gaumen vorsichtig vor.[34]

Magnesium

Magnesiummangel kann Migräne verursachen. Beheben Sie einen möglichen Mangel z. B. mit Hilfe der Sango Meeres Koralle oder einer Kur mit transdermalem Magnesiumchlorid, das auf die Haut aufgetragen wird und somit deutlich bioverfügbarer ist als Magnesiumverbindungen, die oral eingenommen werden.[35]

Wechselduschen

Eine Wechseldusche, bei der Sie für je fünf Minuten das Wasser so heiß und so kalt machen, wie sie es aushalten können, kann eine Migräne innerhalb von 20 Minuten lindern. Während Sie unter der Dusche sind, denken Sie an angenehme Dinge und üben Sie sich in Autosuggestion im Sinne von: "Alles ist in Ordnung. Alles ist gut. Es geht mir von Minute zu Minute immer besser und besser."[36]

Zitrone

Reiben Sie die Schale einer Zitrone ab und tragen Sie diese auf Ihre Stirn auf.[37]

Gemüsesäfte

Gemüsesäfte sind am wertvollsten, wenn sie mit Hilfe einer leistungsfähigen Saftpresse mit einer niedrigen Umdrehungszahl aus frischem Gemüse selbst hergestellt werden. Bei Kopfschmerz und Migräne haben sich die folgenden Saft-Mischungen bewährt:
Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 200 ml Spinatsaft.
Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 100 ml Rote-Bete-Saft und 100 ml Gurkensaft.
Mischen Sie 300 ml Karottensaft mit 50 ml Staudenselleriesaft, 50 ml Petersiliensaft (kann auch weniger sein, da Sie für 50 ml sehr viel Petersilie bräuchten) und 100 ml Spinatsaft.[38]

---

[33] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[34] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[35] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[36] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[37] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[38] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html

Traubensaft:
Pressen Sie frische, reife dunkle Trauben und trinken Sie den puren Saft.[39]

Heilpflanzen:
Bei Migräne wirksame Heilpflanzen sind Cayennepfeffer mit dem enthaltenen Capsaicin, Bitterklee, Bockshornklee, Fenchel, Kamille, Mariendistel, Mutterkraut, Schlüsselblumenblüten und Thymian. Sie werden jeweils einzeln oder in Mischungen in Form von Kräutertees eingenommen. Der Tee sollte zehn Minuten lang ziehen und mehrmals täglich über mindestens vier Wochen lang getrunken werden.[40]

Salvacold – Das Akupressur-Eisband bei Migräne:
Salvacold ist eine Kombination aus Kühl- und Akupressurfunktion und wird als Stirnband um den Kopf getragen. Dank der Eingebung von Katharina Mundschin – Migränepatientin und ausgebildete Migränetherapeutin – die bei Anfällen meist auf selbstkreierte Eisstirnbänder zurückgriff, konnte nach wertvollen Gesprächen mit Fachleuten Salvacold in seiner heutigen Form und Funktionalität entwickelt und produziert werden.[41]

Biofeedback bei Migräne:
In der Praxis von Dr. Nagorsen spielt Biofeedback bei der Migräne-Behandlung eine zentrale Rolle: "Die wichtigste nicht-medikamentöse Beahndlung der Migräne ist das Vsaokonstriktionstraining. Bei dieser speziellen Form des Biofeedback lernen die Patienten den Durchmesser und die Variabilität ihrer Gefäße zu beeinflussen. Mit Hilfe einer Sonde, die auf der Schläfenarterie platziert wird kann der Durchmesser des Gefäßes gemessen werden. Dies ermöglicht ersten im akuten Anfall der explosionsartigen Erweiterung des Gefäßes entgegen zu wirken (das ist genau der Effekt, den wir ansonsten mit Hilfe der Triptane erzielen). Darüber hinaus ermöglicht ein Vasodilatationstraining die Gefäße zu trainieren und einer chronischen Gefäßverengung entgegen zu wirken. Dies ist eine Anfallsprophylaxe, die der medikamentösen Therapie in der Langfristigkeit ihrer Wirkung überlegen ist. Das Biofeedback ist das einzige wirksame klinisch geteste nicht-medikamentöse Verfahren in der Behandlung der Migräne. Im Schnitt werden 15-20 Sitzungen benötigt. Es wird im Schnitt eine Reduktion der Anfallsfrequenz von 50-70 % erreicht und eine Reduktion der Anfallsdauer und Schmerzintensität von Über 50 %. Bei allen Patienten findet sich ein deutlicher rückgang der Medikation (Ergebniss aus Metaanalyse von 55 Biofeedbackstudien mit 1721 Patienten-Nestoriuc et al. 2005)."[42]

Homöopathie: Blutwurz:
anguinaria (Blutwurz) - bei Kopfschmerzen, die morgens beginnen und sich über den Tag hin steigern; Migräne, wenn sie mit Erbrechen verbunden ist.[43]

Kneipp- und Hydrothermotherapie bei Migräne:
Dr. med. Bachmann empfiehlt bei Migräne folgende Maßnahmen aus der Kneipp-Therapie:
ansteigendes Armbad, Wechselarmbad, Wechselarmguss
Nackenguss temperaturansteigend
Dreiviertelbad mit ätherischen Ölen wie Melisse, Rosmarin, Baldrian als Badezusatz
ansteigendes Fußbad (Schiele-Bad)auch im Anfall
Wassertreten, Trockenbürsten, Wechselduschen präventiv
Quarkauflagen oder kalter Gesichtsguß im Stirnbereich (im Anfall)
Bürstenbäder
Sauna
im Anfall auch Einlauf (Flüssigkeitszufuhr bei Erbrechen, Vagusaktivierung)[44]

---

[39] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[40] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen-hausmittel-ia.html
[41] http://chris-tas-blog.de/salvacold-das-akupressur-eisband-bei-migrane/
[42] http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/kopfschmerzen.html
[43] http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/kopfschmerzen.html
[44] http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/kopfschmerzen.html

Schwermetallausleitung, Herdsanierung und Minimierung elektromagnetischer Belastung bei Kopfschmerzen:
Aus Sicht von des Umweltmediziners Dr. Mutter spielen vor allem Schwermetalle als Ursache von Kopfschmerzen eine Rolle: "In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass eine Hauptursache für Kopfschmerzen die Belastung mit Schwermetallen aus Zahnfüllungen darstellt. Dazu gehören Amalgamfüllungen, die zu über 50 % aus Quecksilber bestehen, sowie verschiedene Goldfüllungen oder Kronen und weiterhin Titan-Implantate. Darüber hinaus können chronische Metallablagerungen im Kieferknochen, Kieferknochenentzündungen, Störfelder (wie z.B. wurzeltote Zähne) die Ursache von Kopfchmerzen sein.
In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass sich bei über 70 % der Patienten, welche sich unter besonderen Schutzmaßnahmen die Zahnmetalle entfernen ließen und danach evtl. eine echte Schwermetallausleitung durchführten, die chronischen Kopfschmerzen oder Migräne gebessert oder geheilt wurden. Dies deckt sich auch mit den therapeutischen Erfahrungen. Eine sicherere Zahnmetallentfernung, sowie Beseitigung von Störfeldern und Amalgamsplittern aus dem Kieferknochen führt schon meist zu einer Besserung. Bei zusätzlicher Entgiftungstherapie verschwinden die Schmerzen dauerhaft in fast 90 % der Fälle.Gerade bei Patienten mit Metallen im Körper oder Zähnen führen diese Metalle aufgrund ihrer Antennenfunktion zu einer bis zu 700-fachen Verstärkung der Strahlung, die auch unterhalb der deutschen Grenzwerte als schädlich diskutiert wird."
Auch der Heilpraktiker für Psychotherapie W. Laub sieht die Entgiftung als wichtigen Aspekt in der Therapie von Kopfschmerzen: "Es gibt zig Fälle, in denen Patienten erst geholfen werden kann, wenn z.B. auch Amalgam oder andere Giftstoffe entfernt werden oder Umweltgifte wie z.B. Schadstoffe im Haus entfernt werden. Dazu zählen auch Kopfschmerztabletten, die u.U. selbst Kopfschmerzen auslösen können, wie Untersuchungen der letzten Jahre ergaben."[45]

AOK am 2.9.2010 = Glutamat löst Migräne aus:
[...]Die Forscher des International Headache Genetics Consortiums fanden nun heraus, dass Glutamat einer der beteiligten Botenstoffe(Neurotransmitter) zur Migräneauslösung sein kann.[46]

Warnung: Migräne und Milch:
Bei Migräne ist es möglich, die Schmerzen durch das Weglassen von Milchprodukten (und/oder anderen krankmachenden Lebensmitteln) zu verringern. Einer der häufigsten diätetischen Auslöser von Migräne sind Milchprodukte. Selbst kleine Mengen können eine Schmerzattacke auslösen.
Im Erwachsenenalter erreichen zwischen 20 und 50 % der Patienten eine Verringerung oder sogar eine Beseitigung ihrer Migräne, wenn häufige Auslöser, wie Milchprodukte, vermieden werden.[47]

Kamillen-Kompressen:(bei Migräne)-das ist der Rat einer Migränebetroffenen:
Man bereitet einen Aufguss aus Kamillenblüten(frisch oder getrocknet), ziehen lassen(3-5 min),abseihen und die Kompresse in dem noch heißen (ca. 40 Grad)Aufguss einlegen und auf die Stirn bzw. Schläfen legen. Dazu einen frisch gebrühten Pfefferminztee trinken und 20 min ruhen. [48]

Brennessel-Tee:(Kopfschmerzen) – das ist der at einer Migränebetroffenen:
Einen TL Brennnesselblätter auf 1/4 Liter Wasser geben, das Kraut brühen, eine halbe Minute ziehen lassen und schluckweise trinken.[49]

Natur-Rezepte bei Migräne:
Eine beginnende Migräne kann verhindert werden, wenn man reines Rosmarin-Öl in der Handfläche verteilt und die Dämpfe einatmet.

---

[45] http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/kopfschmerzen.html
[46] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/glutamat-ia.html
[47] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/
[48] http://www.groops.de/kraeuterhexenzirkel/post/wirksame-mittel-gegen-migraene-und-kopfschmerzen
[49] http://www.groops.de/kraeuterhexenzirkel/post/wirksame-mittel-gegen-migraene-und-kopfschmerzen

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Baldrianwurzel, Kamille, Spitzwegerich, 1/3 Teil Brombeerblätter und etwas Lavendel.
Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen schluckweise und ungesüßt trinken.
Morgens auf nüchternen Magen 1/16 l Petersiliensaft.
3 x täglich 1 Tasse Kümmel- oder Fencheltee trinken.
Generell viel trinken.[50]

Stoffwechsel in Ordnung bringen:
Migräne ist eine klare Stoffwechselerkrankung. Sie kann mit dem Darm zusammenhängen. Durch Fehlernährung, insbesondere Eiweißmast und Einnahme von Medikamenten, kann sich die Darmflora verändern. Die negativen Bakterien vermehren sich übermäßig, indem sie unverdaute Nahrung durch Gärung verwerten. Das Milieu der Darmflora verändert sich dadurch. Giftige Abbauprodukte der Gärungsbakterien, die sich übermäßig vermehren, kann der Körper nicht mehr ausscheiden. Die Giftstoffe gelangen über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf und lagern sich im Bereich der oberen Halswirbelsäule ab. Dort kommt es dann zu einem Entzündungsprozess, von dem auch die Spinalnerven betroffen sind. Für den Körper ist die Entzündung die einzige Möglichkeit, die Säuren zum Teil abzubauen. Es entsteht der typische Migränekopfschmerz. Durch die immer wiederkehrenden Entzündungsprozesse bilden sich Gewebsverhärtungen und ein kleiner Säureschub genügt, um einen Migräneanfall auszulösen. Ein leidgeprüfter Migränepatient hat mit Majoran, Kümmel und Koffein wirksame Hilfe erfahren. Er nahm täglich zweimal die Gewürzkräuter getrennt oder gemischt kaffeelöffelweise mit einem Glas reinem Wasser und trank möglichst anschließend eine Tasse Kaffee.[51]

Migräne und Milchkonsum:
Bei rheumatoider Arthritis und Migräne ist es möglich, die Schmerzen durch das Weglassen von Milchprodukten (und/oder anderen krankmachenden Lebensmitteln) zu verringern. Einer der häufigsten diätetischen Auslöser von Migräne- und Arthritisschmerzen sind Milchprodukte. Selbst kleine Mengen können eine Schmerzattacke auslösen. Im Erwachsenenalter erreichen zwischen 20 und 50 % der Patienten eine Verringerung oder sogar eine Beseitigung ihrer Migräne, wenn häufige Auslöser, wie Milchprodukte, vermieden werden.[52]

Vitamin B2 (Riboflavin):
In verschiedenen Studien erwies sich eine Supplementierung von Riboflavin (Vitamin B2) als effektiv zur Prävention der Migräne bei Kindern und Erwachsenen. 2004 haben Wissenschaftler der Charité publiziert, dass durch Supplementierung von 400 mg Riboflavin die Häufigkeit der Kopfschmerzen signifikant zurückging, außerdem wurden weniger Migränemedikamente benötigt. Die günstigen Effekte des Riboflavins dürften hauptsächlich darauf zurückzuführen sein, dass dieses Vitamin die mitochondriale Energieproduktion verbessert. Riboflavin ist besonders effektiv bei Migränepatienten mit Abnormitäten der mitochondrialen Gene.[53]

Coenzym Q10:
Auch Coenzym Q10 ist ein Mikronährstoff, der für die die mitochondriale ATP-Synthese eine zentrale Rolle spielt. Coenzym Q10 ist ein wichtiges fettlösliches Antioxidans. In einer Dosierung zwischen 100 und 300 mg täglich hatte es einen günstigen Effekt bei der Prävention von Migräneanfällen bei Erwachsenen; ebenso ging die Häufigkeit der Migräneanfälle zurück. Auch bei Kindern und Heranwachsenden mit Migräne wurde ein Q10-Mangel nachgewiesen.[54]

---

[50] http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/migraene---natuerliche-mittel---hausmittel.shtml
[51] Ulmer, Günter A.: Insulin. Wichtiger Regulator für unsere Gesundheit, 116f.
[52] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-1/
[53] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[54] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html

Magnesium:
Magnesium beeinflusst verschiedene neuronale und vaskuläre Prozesse, die bei der Entwicklung eines Migräneanfalls eine Rolle spielen. Migränepatienten haben meist niedrige Magnesiumspiegel im Serum, die auch mit der Häufigkeit von Migräneanfällen korrelieren. Eine Kombination aus Magnesium und L-Carnitin könnte sich zur Migräneprophylaxe eignen, was aber noch in längeren Studien bestätigt werden muss.[55]

Vitamin E:
2009 wurde eine Studie iranischer Wissenschaftler publiziert. Bei 72 Frauen mit menstrueller Migräne wurde der Effekt einer Vitamin-E-Supplementierung untersucht. Zwei Tage vor und drei Tage nach der Menstruation wurde Vitamin E in einer Dosierung von 400 i.U. verabreicht. Vitamin E erwies sich gegenüber einem Placebopräparat in der Verbesserung verschiedener Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit und Übelkeit als überlegen.[56]

Oxidativer Stress:
Mehrfach wurden bei Migränepatienten erhöhte Parameter des oxidativen Stresses nachgewiesen, auch bei Kindern und Jugendlichen, wie eine Studie türkischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2010 zeigte. Forscher der Universität Graz publizierten 2011, dass erhöhter oxidativer Stress mit Migräne assoziiert ist. Die österreichischen Forscher halten den oxidativen Stress für einen Schlüsselfaktor in der Pathophysiologie der Migräne. In einer weiteren türkischen Studie aus dem Jahr 2011 wurde nachgewiesen, dass bei Migränepatienten das Gleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidantien in Richtung oxidativer Stress verschoben ist.[57]

Aminosäuren:
Eine Tryptophandepletion, d.h. ein experimentell ausgelöster Serotoninmangel im Gehirn, verschlechterte Übelkeit, Kopfschmerzen und Lichtempfindlichkeit bei Migränepatienten. Japanische Wissenschaftler haben 2008 publiziert, dass bei Migränepatienten mit Aura die Serotoninspiegel im Plasma signifikant niedriger waren als bei Kontrollpersonen und bei Migränepatienten ohne Aura.[58]

Thiole:
Auch der Spiegel der Glutaminsäure könnte für die Pathophysiologie der Migräne eine Rolle spielen. Bereits 1998 wurde veröffentlicht, dass bei Migränepatienten die Aminosäuren Glutaminsäure, Glutamin und Glycin erhöht waren, während sich die Konzentration der Thiole (Cystein/Cystin) als vermindert erwies.[59]

Glutamat meiden:
Italienische Wissenschaftler konnten in einer Studie nachweisen, dass bei Migränepatienten ***erhöhte Glutamatspiegel*** im Plasma vorliegen. Eine Prophylaxe, die zu einer Verminderung der Kopfschmerz-Häufigkeit führte, senkte signifikant den Glutamatspiegel. Weibliche Migränepatienten zeigten eine verminderte Glutamatausscheidung im Urin, die mit einem rund vierfach erhöhten Risiko für Migräne assoziiert war.[60]

Sonstige
Möglicherweise könnte auch eine Homocysteinsenkung Migränebeschwerden bessern. Bei Frauen mit menstrualer Migräne wurde häufig eine Eisenmangelanämie nachgewiesen.[61]

---

[55] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[56] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[57] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[58] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[59] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[60] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[6161] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html

Erklärungshypothesen der Migräneentstehung:
Die Prävalenz der Migräne hat in den Industrieländern in den letzen 40 Jahren um den Faktor zwei bis drei zugenommen, woraus man ersehen kann, dass Umweltfaktoren und Lebensstil sicherlich eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Migräne spielen. Migräne kann bei empfindlichen Personen durch so genannte Trigger (Schlüsselreize) ausgelöst werden. Zu den auslösenden Ernährungsfaktoren gehören z.B. Natriumglutamat, Nitrite, Tyramine als natürliche Bestandteile von Weinen und verschiedenen Käsesorten, außerdem Phenyläthylamin, ein Stoff, der z.B. in der Schokolade vorkommt. Auch hormonelle Faktoren dürften einen großen Einfluss haben. Ein Migräneanfall kann bei Frauen besonders während der späten lutealen Phase des Zyklus auftreten (Östrogenabfall). Häufiger Auslöser der Migräne sind auch Stress, Schlafmangel oder zuviel Schlaf, Wetterschwankungen sowie die Einnahme von Arzneimitteln, die gefäßerweiternde Eigenschaften besitzen.
Wie die Migräne überhaupt entsteht, ist noch nicht völlig aufgeklärt. Es gibt verschiedene sich ergänzende Hypothesen, mit denen versucht wird, die Entstehung einer Migräne zu beschreiben. Eine bedeutende Rolle spielt auf jeden Fall der Neurotransmitter Serotonin. Migränepatienten haben niedrigere Serotoninspiegel im Gehirn. Seit etwa 20 Jahren werden in der Therapie der Migräne Triptane verwendet, die auf einen bestimmten Typ von Serotoninrezeptoren einwirken. In früheren Jahren der Migräneforschung bestand die Auffassung, dass eine Erweiterung der Blutgefäße der entscheidende Faktor für die Entstehung eines Migräneanfalls ist. Mit dieser so genannten vaskulären Hypothese lässt sich auch gut der pulsierende Charakter des Migränekopfschmerzes erklären. Andere Faktoren wie die Aurasymptome und die Begleitsymptome der Migräne sind dadurch nicht ausreichend erklärbar. Heute wird die Migräne nicht mehr als eine ursächlich vaskuläre Erkrankung angesehen.
Ein weiterer pathophysiologischer Faktor ist eine Übererregbarkeit der Hirnrinde des Hinterhauptlappens. Diese Übererregbarkeit ist an eine Freisetzung von Kaliumionen in den Extrazellulärraum gekoppelt. Außerdem gibt es das Erklärungsmodell einer neurogenen Entzündung. Während eines Migräneanfalls kommt es zu einer vermehrten Freisetzung von Entzündungsmediatoren, wodurch im Gehirn eine „sterile“ neurogene Entzündung mit einer Aktivierung von Mastzellen ausgelöst wird. Darüber hinaus können bei der Migräne auch genetische Ursachen bei der Migräne eine Rolle spielen.[62]

Heidelbeeren:
Schmerzmittel: Versuchen Sie es bei Migräne einmal mit Heidelbeeren. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Heidelbeer-Extrakt Spannungskopfschmerzen und -Migräne lindert. Ausschlag-gebend dafür sind die enthaltenen Anthocyane. Sie verleihen dem Obst übrigens auch seine Farbe.[63]

Natürliche Migräneprophylaxe: Rinde der Monterey-Kiefer plus Vitamin C wirken vorbeugend:
Migräneattacken verhindern oder zumindest lindern zu können, ohne Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen, wäre für jeden Betroffenen sicherlich eine verlockende Vorstellung. Die standardmäßig in der Migräneprävention verwendeten Beta-Blocker, Kalziumantagonisten oder trizyklischen Antidepressiva bereiten vielen jedoch zusätzliche, zum Teil erhebliche Probleme durch unerwünschte Effekte wie medikamenteninduzierten Kopfschmerz oder Kribbeln in den Fingern, im schlimmsten Fall sogar bleibende Schäden durch das Auftreten eines migränösen Infarkts.
Es existieren bereits eine Reihe von alternativen medikamentösen Behandlungsansätzen auf pflanzlicher Basis wie Pestwurz und Balsamkraut, die recht gut untersucht sind. Weniger bekannt ist die in Neuseeland beheimatete sog. Monterey-Kiefer (Pinus radiata), deren Rindenextrakt in der Migräneprophylaxe erfolgreich sein soll.
In einer offenen Studie ohne Kontrollarm wurde nun eine tägliche Dosis der Kombination aus 1200 mg Rindenextrakt der Monterey-Kiefer und 150 mg Vitamin C auf ihr Potenzial, Migräneanfälle zu verhindern bzw. ihre Intensität zu senken, untersucht. Die 50 Patienten mit Migräneproblematik wurden angehalten, jeden Morgen fünf Kapseln des pflanzlichen Präparats einzunehmen. Auf die bisher eingenommenen Präparate mussten die Studienteilnehmer während der Studienphase nicht verzichten.
Im Mittel konnte nach drei Monaten eine Verbesserung hinsichtlich der Tage mit Kopfschmerz um die Hälfte erzielt werden. Ebenso war eine signifikante Reduzierung der Kopfschmerzintensität um mindestens 45

[62] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/195-indikationen/migraene/936-wirkung-von-mikronaehrstoffen-bei-migraene.html
[63] http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/beeren-obst-fruechte-rezept-Ernaehrung-gesund-kochen-sommer-id131061.html

Prozent zu beobachten. 16 der verbliebenen 50 Patienten entschieden sich für eine weiterführende Teilnahme an der insgesamt 12 Monate währenden Beobachtung und konnten am Ende dieses Zeitraums einen Rückgang der Häufigkeit und Intensität ihres Kopfschmerzes um mehr als die Hälfte verzeichnen.
Einschätzung
Das in der Studie untersuchte Präparat – so vermuten die Wissenschaftler – wirkt auf der antioxidativen Ebene gegen freie Radikale im Hirn, welche die Migräneattacken triggern. Gerade in der Kombination des pflanzlichen Extrakts mit Vitamin C scheint die Stärke des Präparats zu liegen. Welchen Anteil die beiden Komponenten nun aber jeweils am beobachteten Effekt haben, bleibt in dieser Studie unklar. Die Ergebnisse sind außerdem zunächst zurückhaltend zu bewerten und müssen erst noch in Vergleichsstudien mit einer höheren Probandenzahl validiert werden.[64]

Lavendelduft vertreibt den Migräneschmerz:
Erfahrungswerte durch klinische Studie bestätigt
Das ätherische Öl des Lavendels (Lavendula angustifolia) enthält Inhaltsstoffe, die nicht nur für den typischen betörenden Duft verantwortlich sind, sondern auch eine beruhigende und entspannende Wirkung entfalten. Menschen mit häufig auftretenden Kopfschmerzen schwören auf den schmerzlindernden Effekt des ätherischen Öls aus der Mittelmeerpflanze.
Zur Überprüfung der Erfahrungswerte mit Lavendelöl bei Kopfschmerzen wurde jetzt eine placebokontrollierte Studie mit Migränepatienten durchgeführt. Die Probanden in der Verumgruppe wurden angehalten, bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen zwei bis drei Tropfen Lavendöl auf ihrer Oberlippe zu verreiben und den aufsteigenden Duft eine Viertelstunde lang zu inhalieren. In der Placebogruppe verfuhren die Teilnehmer ebenso, mit dem Unterschied, dass sie (unwissentlich) statt des Lavendelöls Paraffinöl verwendeten.
Schließlich bewerteten die Teilnehmer den Grad ihrer Kopfschmerzen bis zu zwei Stunden während ihrer Schmerzattacke auf einer Schmerzskala (VAS = Visual Analogue Scale). Diese Prozedur wurde bei insgesamt sechs Attacken durchgeführt. Zusätzlich sollten die Probanden ihre migränespezifischen Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit protokollieren. Diese konnten durch das Inhalieren des Lavendelöldufts bei 74 Prozent der Probanden gelindert werden. Die Intensität des Kopfschmerzes konnte in der Lavendelgruppe signifikant gesenkt werden, auch der Zeitraum zwischen Anwedndung und Schmerzlinderung war unter Lavendelöl kürzer.[65]

Ingwer lindert den akuten Kopfschmerz:
Als Hausmittel wird die scharfe Knolle zur Vorbeugung von Migräne schon länger empfohlen, nun wurde die ***Wirksamkeit eines Ingwer-Extrakts bei Patienten mit Migräneschmerz ohne Aura getestet***. Die Ingwer-Kapseln reduzierten den Kopfschmerz innerhalb von zwei Stunden ebenso effektiv wie die standardmäßig eingesetzte Substanz Sumatriptan, verursachte aber im Vergleich viel weniger Nebenwirkungen. Für Migräne-Patienten ohne Aura, die eine verträgliche und wirksame Alternative zur Behandlung ihres Migräne-Kopfschmerzes suchen, wäre Ingwer-Extrakt somit ein probates Mittel.[66]

Bio-Äpfel etc. :
Wer Kopfweh bekämpfen will, muss nicht sofort zu Tabletten greifen. Auch Wasser und Obst können helfen, so Prof. Jürgen Kesselring von der Reha-Klinik Valens (Schweiz). Denn viele Anfälle werden nur durch einen Mangel an Flüssigkeit ausgelöst. Äpfel haben noch einen weiteren Vorteil: Sie enthalten neben viel Flüssigkeit auch Salicylate. Diese wirken bei Migräne schmerzlindernd und entzündungshemmend.[67]
Nüchtern am Morgen und bei Anfall einen Apfel nach den anderen essen / 3 Monate Vegetarisch / viel Wasser trinken.[68]

Warnung vor falschem Schlafrhythmus:
Ein falscher Schlafrhythmus führt zu Migräne.[69]

---

[64] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/natuerliche-kombination-gegen-migraene.html
[65] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/lavendelduft-vertreibt-den-migraeneschmerz.html
[66] http://www.carstens-stiftung.de/artikel/sanfte-alternative-bei-migraene.html
[67] http://www.vital.de/gesundheit/kopfschmerzen-und-migraene/news/migraenekiller-apfel
[68] Radio Horeb – Sendung . Migräne – mehr als nur Kopfschmerz

Bärwurzpulver: [70]

Ursache der Migräne bekämpfen:
Migräne: Die Schmerzen sind häufig einseitig und pochend. Begleitet werden sie oft von Übelkeit, Licht- und Lichtempfindlichkeit sowie Sehstörungen (Aura).
Ursache der Migräne: Die Wände der Blutgefäße im Gehirn sind so gereizt, dass bestimmte Substanzen ins Gewebe eintreten. Das hat Entzündungen zur Folge, die die Schmerzen auslösen. Behandeln: Äußerste Ruhe, möglichst in abgedunkelten Räumen. Geräuschquellen wie Fernsehen und Radio ausschalten und hinlegen. Auch Schlaf und kalte Kompressen auf der Stirn können helfen, die Symptome zu mildern.[71]

Starker Kaffee mit halber Zitrone:
Ist die Migräne-Attacke nicht so stark, kann eine Tasse starker Kaffee mit dem Saft einer halben Zitrone Linderung verschaffen. Durch das Koffein aus dem Kaffee werden die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Gehirn verengt. Das Vitamin C aus der Zitrone kann die Bildung eines körpereigenen Botenstoffes erhöhen, der den Kopfschmerz dämpft. Was Kaffee als möglichen Migräne-Auslöser betrifft, so belegen Studien, dass Menschen, die regelmäßig sechs Tassen Kaffee pro Tag trinken, dann eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine Migräne-Attacke haben, wenn sie unvermittelt auf den Kaffee verzichten. Wer seinen Kaffeekonsum reduzieren möchte, sollte dies also schrittweise tun.[72]

Die häufigsten Gründe für Migräne sind folgende:
Verdauungsstörungen
Hormonstörungen
Augenprobleme oder visuelle Überforderung
Spannungen im Kiefer
Zahninfektionen
Verspannung und Blockaden in der Halswirbelsäule
Bluthochdruck
Anämie
Nierenprobleme
Nasennebenhöhlenentzündung
Beseitigung von Toxinen
Die Gründe, die wir oben genannt haben, lösen sich meist von alleine wenn wir unseren Körper von Schadstoffen befreien und ihm erlauben, einen natürlichen Ausgleich zu finden.
Die Ausleitung von Schadstoffen kann sich positiv auf den Blutdruck und Blutarmut auswirken, den Verdauungsapparat und das Hormonsystem regulieren und einen Überschuss an Flüssigkeiten und Schleim beseitigen.
Und genau dafür sind Zitrone und Ingwer sehr effektiv.[73]

Saft aus Zitrone und Ingwer gegen Migräne;
Jeden Morgen bereitest du folgendes Getränk zu:
Zutaten
2 Biozitronen mit Schale
5 Löffel (50 g) frischen Ingwer, geschält.
2 Liter Wasser
.***Zubereitung:***
Dieses Getränk bereitest du im Mixer zu.
Du gibst die in Viertel geschnittene Zitrone mit Schale und dann den Ingwer in den Mixer.
Dann fügst du 2 Liter Wasser und Stevia hinzu und mixt alle Zutaten 2 Minuten auf mittlerer Stufe.

---

[69] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e
[70] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e
[71] Aktuell für die Frau, 3/2018
[72] https://www.chronischemigraene.de/tipps/
[73] https://bessergesundleben.de/zitrone-und-ingwer-gegen-migraene/

Danach den Saft sieben.
Der Saft wird dann wie folgt getrunken:
2 Gläser vor dem Frühstück
3 Gläser am Morgen
3 Gläser am Nachmittag
und dann 1 Glas vor dem Schlafengehen
Wann ist diese Behandlung sinnvoll?
Diese Behandlung können wir auf zwei verschiedene Arten durchführen:
Wenn du bereits an Migräne leidest, solange bis du dich besser fühlst. Damit die Behandlung effektiv und von Dauer ist, ist es wichtig auf alle tierischen Produkte (Milchprodukte, tierische Eiweiße, Frittiertes und andere schädlichen Fette) sowie auf schwer verdauliche Lebensmittel zu verzichten.
Zur Vorsorge wird dieser Saft dann 15 Tage lang alle drei Monate oder in Zeiten, in denen du besonders anfällig für Migräne bist, eingenommen.[74]
Migräne ist eine extreme Art von Kopfschmerzen, welche das tägliche Leben von Betroffenen sehr einschränken kann. Glücklicherweise, gibt es natürliche Heilmittel gegen Migräne.
Migräne tritt in Form von einem intensiven, pulsierenden Schmerz auf. Dieser breitet sich normalerweise von einer Seite des Kopfes aus weiter aus. Manchmal kann eine Migräne sogar mit Sehstörungen, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und neurologischen Störungen einhergehen.
Die Ursache einer Migräne ist die Ausdehnung einer Arterie im Kopf. Diese Ausdehnung führt zu einer Entzündungsreaktion, welche dann die Symptome auslöst.
Migräne kann außerdem durch ein kontaminiertes Umfeld, Stress oder Lebensmittel, die zu Irritationen führen, ausgelöst werden.
Ein chronischer Anfall kann zwischen 4 und 72 Stunden andauern und macht den Betroffenen in dieser Zeit die normale Bewältigung des Alltags unmöglich.
Man kann Migräne normalerweise durch Schmerz- oder entzündungshemmende Mittel unter Kontrolle bringen. Es gibt aber auch einige natürliche Heilmittel, die entspannend wirken und somit gegen Migräne helfen.
Heilmittel:
Ingwer-Zitronen Tee:
Der in Ingwer enthaltene Wirkstoff Gingerol wirkt sowohl entzündungshemmend, als auch schmerzlindernd. Wenn dieser nun gemeinsam mit Zitronensaft eingenommen wird, entspannen sich die Arterien. Dies wirkt den starken Kopfschmerzen entgegen.
Zutaten:
250 ml Wasser
1 Teelöffel geriebener Ingwer
Saft einer halben Zitrone
Zubereitung:
Bringe das Wasser zum Kochen und gib dann den Ingwer und Zitronensaft hinzu.
Lass den Tee 5 Minuten ziehen und gieße ihn dann durch ein Sieb, um die Feststoffe zu entfernen.
Anwendung:
Trink den Tee Schluck für Schluck, 2 bis 3 Mal am Tag.
Kamille und Honig gegen Migräne
Kamille und Honig gegen Migräne
Die Kamillenblüten können durch ihre entspannende und entzündungshemmende Wirkung die Spannungen, welche während einer Migräne entstehen, lösen.
Damit wird die Blutzirkulation wieder hergestellt. Dadurch wird wiederum die Sauerstoffversorgung der Zellen angeregt und somit die Entzündung, welche Migräne auslöst, bekämpft.
Zutaten:
1 Esslöffel Kamillenblüten (10 g)
250 ml Wasser
1 Teelöffel Honig (25 g)
Zubereitung:
Gib die Kamillenblüten in eine Tasse kochendes Wasser und lasse sie 5 Minuten lang ziehen.

[74] https://bessergesundleben.de/zitrone-und-ingwer-gegen-migraene/

Gieße das Getränk danach durch ein Sieb und süße es mit Honig.
Anwendung:
Trinke den Tee bis zu 3 Mal pro Tag.
Mutterkraut gegen Migräne:
Mutterkraut ist nicht sehr bekannt, doch diese Heilpflanze wirkt schmerzlindernd und beruhigend und hilft deshalb auch bei Migräne.
Mutterkraut kann in speziellen Naturheilmittelgeschäften erworben werden. Man kann es gelegentlich zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne einnehmen.
Zutaten:
250 ml Wasser
1 Esslöffel Mutterkraut (10 g)
Zubereitung:
Erhitze das Wasser und füge das Mutterkraut hinzu sobald der Siedepunkt erreicht ist.
Lass das Ganze bei Raumtemperatur 5-10 Minuten lang ziehen.
Anwendung:
Trinke den Tee sobald du die ersten Anzeichen einer Migräne bemerkst. Wenn du möchtest, kannst du die Einnahme gerne auch noch zweimal am Tag wiederholen.
Artischockenwasser gegen Migräne:
Artischocken sind reich an Ballaststoffen, Antioxidationsmitteln und essentiellen Mineralien. Sie sind deshalb ausgezeichnet gegen Migräneanfälle.
Artischocken haben außerdem eine harntreibende Wirkung, welche Wasseransammlungen entgegenwirkt.
Die in ihr enthaltenen natürlichen Wirkstoffe regen die Blutzirkulation an und lindern die negativen Auswirkungen von Stress.
Zutaten:
1 kleine Artischocke
500 ml Wasser
Saft einer halben Zitrone (optional)
Zubereitung:
Schneide die Artischocke in Stücke und koche sie im Wasser.
Nimm den Topf vom Herd, sobald die Stücke weicher werden. Lass das Ganze dann 20 Minuten lang ziehen.
Fülle eine Tasse des Tees ab und füge bei Bedarf den Zitronensaft hinzu.
Anwendung:
Trinke den Tee, sobald du die ersten Anzeichen einer Migräne verspürst.
Leidest du öfter unter diesen Beschwerden? Dann solltest du unsere Heilmittelchen gegen Migräne unbedingt ausprobieren. Somit kannst du die Symptome bekämpfen, bevor sie deinen Tagesablauf beeinträchtigen.[75]

Ein „Geheimtip“ von Patienten ist das Mittel VeenVeen, auch in den Foren wird es als tolles Mittel gegen Migräne und Kopfweh beschrieben[76]

Kopfschmerz
5% leiden täglich, 70% anfallsweise unter HP | 90% davon haben entweder Spannungs-Kopfschmerz (80%) oder Migräne (10%)
95% funktionelle Störungen, d.h. bei Untersuchungen unauffällig, daher Ursachen unbekannt.
Funktionsschwächen eines an sich normal gebauten Systems.
1) Alles was „Neu“ ist.
2) heftiger, immer weiter zunehmender Kopfschmerz (SAB=Hirnblutung)
3) Nackensteifigkeit, unmöglich auf den Bauch runterzuschauen (Hirnhautentzündung)
Hinterkopf-Schmerz: hoher Blutdruck !! typisch dafür: Sexual-Kopfschmerz, Hustenkopfschmerz, Hebe-Kopfschmerz. Oft ist der Bluthochdruck „unerkannt“
Kopfschmerz nach Essen: Histamin-Intoleranz (wird immer häufiger! Vitamin C Mangel)
Migräne stark durch Pille beeinflussbar.

---
[75] https://bessergesundleben.de/5-natuerliche-heilmittel-gegen-migraene/?utm_medium=post&utm_source=website&utm_campaign=featured_post
[76] http://www.homeopathy.at/pflanzliches-venenmittel-gegen-kopfweh

Spannungs-Kopfschmerz
80% aller Kopfschmerzen. Keine wirkliche „medizinische“ Ursache bekannt. Für mich 4 klare Phänomene Muskel-Fehlspannungen: durch Büroarbeit mit stundenlangem „Runterschauen“ verkürzt der Kopfwender-Muskel und die vorderen Kopfbeuger. Auch Angst und Stress „verkrampft“. Wenn Kopf wieder hochgenommen wird, muss die Nackenmuskulatur extra Arbeit machen um Kopfbeuger zu dehnen – Schmerzen der Nackenmuskeln sind die Folge. Diese werden nun massiert ohne anhaltenden Effekt, den die Ursache ist ja die Überspannung vorne. Durch die vorne-hinten angespannte Muskulatur wird die dazwischenliegende Wirbelsäule gestaucht: Schwindel, Tinitus, Nackenverspannungen und oft auch Sehstörungen und Augenschmerzen. Lässt sich oft überraschend gut durch LnB–Muskeldehnung beheben.
Hormon-Störungen (Östrogendominanz) und Vitamin-D Mangelzustände – leicht über Bluttest zu diagnostizieren und auszugleichen
kürzlich entdeckter Krankheits-Komplex: Nitrostress. Stress verbraucht Schutzvitamine, bei deren Mangel entsteht Stickoxid „Nitro“. Dieses bewirkt eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden: Durchblutungsstörungen im Kopf aus (Pochen, Hitze), niederen Blutdruck im Körper trotz „Stress“ (Schwindel), stressabhängige Verdauungsbeschwerden, Darmentzündungen, letztlich BurnOut (Energie-Stoffwechsel bricht durch B12-Mangel zusammen) oder Depression (Serotonin-Mangel durch Darmentzündungen). Diagnose erfolgt durch Blut/Harntest, Therapie ist neben „Entspannung“ v.a. mit den durch Nitro verbrauchten Vitaminen. Psychotherapie vermindert den Stress aber nicht die Symptome des Schutzstoffmangels, daher ist sie alleine nur mäßig hilfreich.
Besonders quälend sind es Achsenfehlstellungen der Halswirbel. Folge eines Schleuder-Traumas. Führt zu Reizzuständen an den Hirnhäuten mit „komische Symptome“ die „psychosomatisch“ fehlgedeutet werden. Führt zu Nitrostress. Super Buch dazu: Kuklinski „Schwachstelle Genick“. Multimodale Behandlung notwendig, gute Physiotherapie, Kissen, Vitamine usw.
Migräne
Pathomechanismus ungeklärt, jedenfalls beteiligt ist eine Veränderung der Hirndurchblutung. Diese wird u.a. auch durch Serotonin beeinflusst. ***Insgesamt ist jedoch Migräne eher ein Symptom eines globalen Serotonin-Mangels, daher bei Depressiven häufiger***. Progesteron hat starken Einfluss – daher gibt es in der Schwangerschaft kaum Migräne-Attacken (Östrogendominanz). Wenn dann Östrogen nach dem Wechsel wegfällt, verschwindet auch oft die Migräne.
Therapeutische Maßnahmen:
Akupunktur:
Damit sind sicher > 50% Schmerz und Frequenzminderung möglich: empfohlen:
Vitamin D Mangel und Kopfschmerz
Einige Studien (s.u.) zeigen starken Zusammenhang, v.a. bei Spannungskopfschmerz und Vitamin D-Mangel. Meine eigenen Vitamin D-Messungen bestätigen einen besorgniserregenden Vitamin tD-Mangel gerade ab Jänner – April in unserer Bevölkerung, daher auch jetzt gerade die Grippe-Welle. Ich konnte eine Patientin mit Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) und zusätzlichen täglichen Kopfschmerzen seit Kindheit mit Vitamin D sowohl von den Rücken- als auch Kopfschmerzen befreien.
Übrigens: Studien zeigen dass man ca. 40% der Krebsfälle mit einem seriösen VitD-Spiegel vermeiden könnte.
Zink & B-Vitamine eliminierten alle Migränen, Q10 kann helfen:
In einer Studie von 2011 konnten alle 30 Migräne-Patienten durch Zink und VitB vollständig beschwerdefrei gebracht werden, die Begründung sowie die Verbindung des Zinkmangels zu den Hormonen wird in der Studie aufgez:eigt.
VeenVeen:
Ein „Geheimtip“ von Patienten ist das Mittel VeenVeen, auch in den Foren wird es als tolles Mittel beschrieben.
Fall aus der Praxis: Patient mit inoperablem Hirntumor, Gliom Tumor wächst seit 2 Jahren, mittlerweile 2 x 2cm im Mesencephalon. Er leidet begreiflicherweise an Kopfschmerzen. 2 Schluck VeenVeen und der Schmerz ist verschwunden. VeenVeen ist das einzige Mittel welches diesen Effekt bei ihm hat, andere Kopfschmerzmittel funktionieren nicht.
Weitere Mittel:
Magnesium wirkt krampflösend und kann auch Spasmen der Kopf-Blutgefäße auflösen. Wird zur Prophylaxe und auch Akut-Therapie sowohl bei Migräne als auch Kopfschmerz erfolgreich verwendet.

Homöopathie:
Homöopathie sehr wohl eine der wirkungsmächtigsten Therapie
Coenzym Q10:
Studie 2011 – unklar ob Q10 wirklich etwas bringt, da auch die Plazebo-Gruppe gut profitiert hat. In der Q10-Gruppe war jedoch viel rascher ein Ergebnis hinsichtlich Minderung der Frequenz der Migräne-Anfälle.
Studie 2007 bei kindlicher Migräne – hier zeigt sich, dass viele Kinder an Q10-Mangel litten und dort vermehrt Migräne vorhanden war. Q10-Gabe normalisierte den Mangel und führt zu einer 30% Reduktion der Anfälle.
Magnesium:
Magensium wirkt krampflösend, kann daher Krämpfe und Krampfzustände der Blutgefäße vermindern. In diesem Zusammenhang wird es erfolgreich bei Migräne und Kopfschmerzen eingesetzt.
Review 2009 Neurologie: Magnesium bei Migräne routinemäßig verwendbar.
Studie 1998 zeigt 50% ansprechen auf Magnesium bei Migräne, v.a. im Akuten Fall kommt es zur raschen Lösung des Problems durch Magnesium-Infusion.
Zink und B-Komplex heilten alle Migränen
Studie aus Indien 2011 erläutert den Zusammenhang zwischen Östrogen, Progesteron, Spurenelementen und Migräne. Östrogene (machen Migräne) erhöhen die Kupferaufnahme, das Kupfer verdrängt Zink, es besteht ein relativer Zink-Mangel. Durch Zink-Gabe und einem B-Komplex über 6 Wochen konnten alle 30 Migräne-Patienten ausgeheilt werden.
Vitamin D und Migräne & Kopfschmerz:
Migräne-Stärke/Häufigkeit häufiger im Norden. Vitamin D-Mangel wird als vermutliche Ursache diskutiert Studie 2010.
Patienten mit argem Vitamin D-Mangel (führte zur Knochen-Erweichung) hatten auch Spannungskopfschmerzen, die auf nichts angesprochen haben. nach Vitamin D und Calcium-Gabe verschwanden die Kopfschmerzen. Studie 2010
Viamin tD-Gabe und Calcium konnte Migräne-Anfälle eliminieren. Studie 1994 | vom selben Arzt berichtete 2 Fälle von Menstruations-assoziierter Migräne, die nach 2 Monaten mit VitC / Calcium massiv verbessert war. Studie 1994.
Patientin, die seit ihrer Kindheit wöchentlich mehrmals Kopfschmerz-Attacken erlitten hatte. Dies auch auf der Basis einer starken Skoliose ihrer Wirbelsäule, welche lebenslange Kreuzschmerzen verursacht haben. Durch Vitamin D Gabe verschwanden die Rückenschmerzen vollständig sowie auch die Kopfschmerzattacken in hohem Masse.[77]

Migräne – Tipps:
Die Migräne ist eine vielgestaltige Kopfschmerzerkrankung, die typischerweise durch einen periodisch wiederkehrenden, anfallartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerz gekennzeichnet ist. Zusätzlich kann ein Migräneanfall auch von Symptomen wie Übelkeit (80%), Erbrechen (50%), Lichtempfindlichkeit (60%) oder Geräuschempfindlichkeit (50%) begleitet werden. Schulmedizinisch werden zur Therpaie diverse Medikamentengruppen eingesetzt (Beta-Blocker, Antidepressiva, Antiepileptika). Wegen der sehr häufig auftretenden, unangenehmen Nebenwirkungen verweigern viele Patienten allerdings die Einnahme dieser Medikamente.
Bei der Therapie von Migräne spielt der Einsatz der Mikronährstoffe mittlerweile eine bedeutende Rolle. In neuen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass während eines Migräneanfalles der nitrosative und der oxidative Stress deutlich ansteigen. Interessant ist dabei, dass bei Migräne im Gegensatz zu anderen Kopfschmerzarten der hohe oxidative Stress mit vermehrtem Verbrauch von Mikronährstoffen auch nach der Kopfschmerzattacke noch weiter besteht. Die Einnahme zusätzlicher Mikronährstoffe als Radikalfänger ist also schon aufgrund des erhöhten oxidativen Stresses bei Migräne dringend anzuraten. Dabei haben sich natürliche Mikronährstoffkombinationen deutlich besser bewährt als die Einnahme einzelner Mikronährstoffe. So hat eine Studie aus Amerika gezeigt, dass Vitamine aus Obst oder Gemüse zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen darin mehr als 200-mal stärker vor freien Radikalen schützen als einzelne Vitamine.
In den aktuellen Richtlinien zur Behandlung von Migräne wurden einige Mikronährstoffe aufgenommen. ***Einen hohen Stellenwert genießt dabei Coenzym Q10, von dem nachgewiesen wurde, dass es die Anfallhäufigkeit und den Schweregrad von Migräneanfällen reduziert***. Das erklärt sich aus den drei

[77] http://www.homeopathy.at/kopfschmerz

Hauptwirkungen von Coenzym Q10: es ist die Schlüsselsubstanz für die Energieherstellung in den Zellkraftwerken und wirkt damit dem Energiemangel in den Nervenzellen entgegen. Gleichzeitig wirkt Coenzym Q10 auch dem erhöhten nitrosativen und oxidativen Stress entgegen.
Eine weitere Studie zeigte, ***dass Magnesium in Verbindung mit Vitamin E auch bei menstruationsbedingter Migräne hilfreich ist***. Außerdem reduzieren ***Mikronährstoffpräparate mit Magnesium auch die Anzahl der Kopfschmerztage bei Kindern.***
Andere essentielle Mikronährstoffe, die in den Studien häufig empfohlen werden, sind die ***Gruppe der B-Vitamine.*** Eine Studie aus Spanien mit 430 Migränepatienten zeigte, dass diese Patienten oft höhere Homocysteinwerte hatten als gesunde Menschen. Durch die zusätzliche Gabe von B-Vitaminen sanken nicht nur die Homocystein-Werte, auch wichtige Gene funktionierten anschließend besser.
Auch Omega-3-Fettsäuren nehmen in der Prävention von Migräneanfällen eine wichtige Rolle ein. In zahlreichen Studien wurde bewiesen, dass eine zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren das gesamte Entzündungsgeschehen positiv beeinflusst. So berichteten 4 von 5 Studienteilnehmern über eine Verringerung der Migränehäufigkeit als auch über eine reduzierte Schwere der Anfälle.
Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, wie wichtig ***die sekundären Pflanzenstoffe bei der Vorbeugung und Behandlung von Migräne sind***. So konnte beispielsweise von ***Inhaltsstoffen des grünen Tees in Kombination mit anderen Kräutern eine Dreifachwirkung gegen Migräne nachgewiesen werden***: Sie wirken schmerzdämpfend, verändern die Durchblutung positiv und verbessern die Bereitstellung von Nervenbotenstoffen.[78]

Tipps gegen Migräne:
Trinken Sie genügend Wasser. Mindestens 2 Liter am Tag sollten es sein Essen Sie auch in Stressperioden regelmäßig. Ernähren Sie sich gesund (regelmäßig Gemüse, Obst) und abwechslungsreich..
Trinken (Alkohol, Kaffee) und rauchen Sie nur wenig oder gar nicht, besonders aber sollten Sie darauf achten, dass der Konsum in Stresssituationen stark eingeschränkt wird. Vermeiden Sie den Anteil an Fleisch in ihrer täglichen Ernährung.
Sorgen Sie für regelmäßigen körperlichen Ausgleich: Spaziergänge, Sport, Gymnastik. Wenn Sie sich angespannt fühlen, versuchen Sie sich bewusst zu entspannen.[79]

Wildheidelbeeren:
Anthocyane können vermutl. Blut-Hirn-Schranke überwinden und im Gehirn antientzündlich wirken.

[78] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/migraene
[79] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/migraene