



Foto: Pixabay

# Kopfschmerzen und Migraine

Die besten Kräuter, Gewürze und  
andere natürliche Helfer

Dr. Sabine Paul  
Institut für Evolutionäre Gesundheit  
[www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de)

## Inhalt:

<b>1   Kopfschmerz und Migräne? – Sie sind nicht allein!</b>	3
<b>2   Spannungskopfschmerz</b>	5
Spannungskopfschmerz: Symptome, Schweregrad, Lokalisation	5
Spannungskopfschmerz: Ursachen	5
Spannungskopfschmerz: Standard-Therapie	6
<i>Medikamentöse Therapie episodischer Kopfschmerz</i>	6
<i>Medikamentöse Therapie chronischer Kopfschmerz</i>	7
<b>3   Migräne</b>	8
Migräne: Symptome, Schweregrad, Lokalisation	8
Typische Phasen einer Migräne-Attacke	8
Migräne: Häufigkeit des Auftretens	9
Migräne: Ursachen	9
Migräne: Trigger (Auslöser)	10
Migräne: Medikamentöse Therapie	11
<b>4   Kopfschmerzen &amp; Migräne: Selbsttherapie mit natürlichen Methoden</b>	13
4.1 Quick-Start	13
4.2 Prävention mit natürlichen Helfern	14
<b>1   Ernährung: Triggerfrei, antientzündlich und entspannungswirksam</b>	14
<b>2   Bewährte Bewegungsarten</b>	17
<b>3   Besondere Entspannungstechniken</b>	17
4.3 Behandlung akuter Kopfschmerzen und Migräne	21
<b>1   Schmerzstillende Temperatur-Effekte</b>	21
<b>2   Akupunktur und Akupressur</b>	24
<b>3   Koffein</b>	25
<b>4   Ätherische Öle aus Kräutern, Gewürzen, Blüten und Bäumen</b>	26
Basilikumöl gegen Migräne und Kopfschmerzen	27
Kiefernöl gegen Migräne und Innenraum-bedingte Kopfschmerzen	28
Lavendelöl gegen Stress, Kopfschmerz und Migräne	29
Pfefferminzöl bei mildem Kopfschmerz und Magen-Darm-Problemen	30
Rosenöl gegen Stress und Migräne	32
Rosmarinöl gegen Kopfschmerz und Migräne	33

Anwendung ätherische Öle: Mischtablette Anti-Migräne-Mischung .....	35
Anwendung ätherische Öle: Raum- und Kissenspray, Kopf-klar-Raumduft.....	36
<b>5   Gewürze, Blatt- und Rindenextrakte gegen Migräne.....</b>	<b>37</b>
Ginkgoblätter (Ginkgo biloba) .....	37
Ingwerwurzel .....	39
Kiefernriden-Extrakt bei chronischer Migraine.....	41
Kurkuma (Curcuma longa) gegen episodische Migraine.....	41
<b>6   Weitere Optionen mit Kräutern.....</b>	<b>42</b>
Kräuter für Hormonbalance bei prämenstruellem Kopfschmerz .....	42
Kräuter gegen Migräne.....	43
<b>5   Wann ist ein Arztbesuch notwendig? .....</b>	<b>44</b>
<b>6   Kater-Kopfschmerz durch Alkohol mindern oder verhindern .....</b>	<b>45</b>
<b>7   Literatur.....</b>	<b>49</b>

## Urheberrechts- und Haftungshinweise

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungs-systeme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Dieses E-Book dient der allgemeinen Information und allgemeinen Weiterbildung. Die Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Alle Informationen ersetzen in keinem Fall eine Diagnose oder Therapie bei gesundheitlichen Beschwerden. Diese können ausschließlich durch medizini-sches Fachpersonal erstellt und durchgeführt werden.

Die Autorin ist Biologin, der Inhalt des Buches ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren oder zu behandeln und macht kein medizinisches oder gesundheitliches Heilversprechen. Die Inhalte dürfen nicht zur eigenständigen Diagnose, Beginn, Veränderung oder Beendung der Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Der Text erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Wirksamkeit. Die Au- torin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden durch unsachgemäße Anwendung der in diesem Buch zur Verfügung gestellten Informationen, Methoden und Rezepturen.

Bei Nennung von Produkten oder anderen geschützten Dingen wurde aus Platzgründen auf das entsprechende Zeichen verzichtet. Sie können nach deutschem oder internationalem Recht besonders geschützt sein. Die Nen- nung ohne Hinweis auf ein eingetragenes Waren-/Marken- oder sonstiges Schutzzeichen ist daher nicht als Verletzung dieser Schutzrechte und nicht als Schädigung der Firmen oder Personen, die diese Rechte besitzen, zu verstehen.

## 1 | Kopfschmerz und Migräne? – Sie sind nicht allein!

Nach Angaben der Krankenversicherungen werden mehr die Hälfte aller Deutschen, zumindest gelegentlich, von Kopfschmerzen verschiedener Intensität geplagt. In vielen Fällen lässt sich mit natürlichen Mitteln ein Weg zur Selbsthilfe finden.

<i>Die häufigsten Kopfschmerz-Arten</i>	Betroffene in Deutschland	Alter
Spannungskopfschmerz	>30%	Ab 20-30 Jahren
Migräne	10-15%	Ab Pubertät
Cluster-Kopfschmerz	0,05-1%	Meist Männer 30-50 Jahre

Erst 1988 hat die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) ein Ordnungssystem für die mehr als 200 Bekannten Kopfschmerzarten geschaffen. Die zwei Hauptgruppen sind:

- **Primäre Kopfschmerzen:** Der Schmerz selbst ist die Erkrankung. Die häufigsten Vertreter sind **Spannungskopfschmerz** und **Migräne**
- **Sekundäre Kopfschmerzen:** Kopfschmerz als Folge einer anderen Erkrankung, z.B. Hirnhautentzündung, Entzündung von Nasennebenhöhlen, Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen, Gehirntumor, Infektionskrankheiten (Bitte lesen Sie im Kapitel „Wann ist ein Arztbesuch notwendig?“ weiter).

Je nach Art des Kopfschmerzes kommen unterschiedliche Behandlungsmethoden zum Einsatz. Nützlich

ist daher zu wissen, welche Art Kopfschmerzen oder Migräne bei Ihnen vorliegt.

Wichtige Informationen für Sie persönlich und/oder behandelnde Mediziner ergeben sich aus der Beantwortung folgender Fragen.

Tragen Sie die Antworten am besten direkt ein und vergleichen Sie Ihre Antworten mit der Tabelle am Ende dieses Kapitels zu den Kopfschmerzarten für eine Einordnung:

- Welche Kopfregion ist vom Schmerz betroffen (einseitig, zweiseitig)?

---

- Wie ist der Schmerz-Charakter (pulsierend, pochend, nicht pulsierend)?

---

- Wie stark ist der Schmerz (leicht, mäßig, mittelstark, sehr stark)?

---

- Wie häufig treten die Kopfschmerzen auf (mehrfach pro Monat, mehrfach pro Jahr, akut, chronisch)?

---

- Wie lange dauert der Schmerz an (30 Minuten bis zu 7 Tage oder 4-72 Stunden)?

---

- Wann trat der Kopfschmerz zum ersten Mal auf?

---

- Gibt es Begleiterscheinungen (keine, Übelkeit, Erbrechen, Reizempfindlichkeit)?

---

- Was löst bei Ihnen Kopfschmerzen aus?

---

- Was lindert oder verstärkt den Schmerz?

---

- Hat ein Familienmitglied ebenfalls ähnliche Kopfschmerzen?

---

- Verstärken sich die Schmerzen bei körperlicher Aktivität?

---

### Kurzübersicht: Die häufigsten Kopfschmerzarten

	Spannungskopfschmerz	Migräne	Cluster-Kopfschmerz
<b>Betroffene Kopfregion</b>	beidseitig	einseitig	einseitig
<b>Schmerz-Charakter</b>	nicht pulsierend	pochend, pulsierend	glühend, wie mit einem Messer zwischen den Augen
<b>Häufigkeit</b>	<b>episodisch</b> (gelegentlich, weniger als 15 Tage im Monat); <b>chronisch</b> (15 oder mehr Tage im Monat über 3 Monate oder mehr als die Hälfte der Tage im Jahr)	<b>episodisch</b> (einige Male pro Jahr bis mehrmals im Monat); <b>chronisch</b> (15 oder mehr Tage im Monat über mind. 3 Monate)	<b>häufig</b>
<b>Dauer</b>	30 Minuten bis zu 7 Tage	4-72 Stunden	
<b>Stärke</b>	leicht bis mittelstark	mäßig bis sehr stark	sehr stark
<b>Begleitbeschwerden</b>	Sehstörung, Übelkeit, Erbrechen, Licht-/Lärmempfindlichkeit,	keine oder milde Übelkeit; Licht- oder Lärmempfindlichkeit	Augenrötungen, Tränenfluss, einseitiges Nasenrinnen, geschwollenes Augenlid
<b>Schmerzveränderung bei Bewegung</b>	keine Verschlimmerung	Verschlimmerung	
<b>Einschränkung des Alltagslebens</b>	gering	mäßig bis stark	

## 2 | Spannungskopfschmerz

### Spannungskopfschmerz: Symptome, Schweregrad, Lokalisation

Spannungskopfschmerz macht sich oft mit diesen **Symptomen** bemerkbar:

- Dumpfer, drückender bis ziehender Schmerz
- Schmerz ist wahrnehmbar im ganzen Kopf
- Gefühl, einen zu engen Hut zu tragen, mit dem Kopf in einem Schraubstock eingezwängt zu sein, oder auf dem Kopf eine schwere Last zu tragen

**Schweregrad:** leichter bis mittelschwerer Schmerz.

**Lokalisation:** häufig im **Nacken** oder in der **Stirn**. Der Schmerz kann auch vom Halsansatz im Nacken über den Hinterkopf bis nach vor zur Stirn ziehen. Die Schmerzen strahlen oft bis in die Augen oder Wangen aus, die Augen werden müde, der Kopf erscheint zu schwer für den Körper.



Foto: Pexels

### Spannungskopfschmerz: Ursachen

Die genauen Ursachen für Spannungskopfschmerz gelten als unbekannt. Auffällig ist, dass **akuter Spannungskopfschmerz** vor allem bei **Muskelverspannungen** und **Stress** auftritt. Typische Situationen sind (Bhatt 2013):

- Autofahren in dichtem Verkehr
- Arbeiten unter Zeitdruck
- Arbeiten in schlecht belüfteten Räumen
- Ständige Körperfehlhaltungen (langes Sitzen, ungünstige Körperhaltung beim Sitzen)
- Überlastete Augen (lange Arbeit am PC)
- Schwierige Situationen in der Familie oder am Arbeitsplatz
- Ängste
- Organische Ursachen:
  - Zahnschmerzen
  - Wassermangel durch zu wenig Trinken oder zu hoher Alkoholkonsum

Bei **chronischem Spannungskopfschmerz** liegt neben solchen äußeren Faktoren vermutlich noch eine **erniedrigte Schmerzschwelle** vor.

## Spannungskopfschmerz: Standard-Therapie

Bei der Behandlung von Kopfschmerzen wird zwischen **Vorbeugung (Prävention)** und **Therapie von akuten oder chronischen Schmerzen** unterschieden.

### Medikamentöse Therapie episodischer Kopfschmerz

#### Einnahme von Schmerzmitteln.

Viele Schmerzmittel für akute Kopfschmerzen sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) gibt Empfehlungen zur Selbstmedikation heraus.

Von der DMKG empfohlen werden:

- Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein
- Kombination aus Paracetamol und Koffein
- Acetylsalicylsäure
- Diclofenac
- Ibuprofen
- Paracetamol

Hier einige Hinweise zu den Wirksubstanzen:

#### Acetylsalicylsäure (ASS)

- Stammt ursprünglich aus Weidenrinde, wird heute chemisch synthetisiert und teilweise in der Struktur abgewandelt
- Wirkung: schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend
- Wirkmechanismus: Nicht vollständig geklärt. Hemmt die Bildung von Prostaglandinen

(übermitteln die Wahrnehmung „Schmerz“).

- **Achtung:**
  - Nicht geeignet bei empfindlichem Magen, da die Hemmung der Prostaglandine die schützende Wirkung der Magenschleimhaut herabsetzt
  - Bei längerer oder hochdosierter Einnahme Gefahr von Magengeschwüren
  - In seltenen Fällen kann es zu Magenblutungen kommen

#### Ibuprofen

- Entzündungshemmend (Anti-Rheumatikum) und schmerzlindernd.
- **Achtung:** kann verschiedene Nebenwirkungen auslösen

#### Koffein

- Wirkung: belebend, beeinflusst Blutgefäße und ist schmerzlindernd
- Koffein kann die Wirkung von ASS und Paracetamol verstärken, wenn es gemeinsam aufgenommen wird

#### Paracetamol

- Wirkung: schmerzlindernd, fiebersenkend
- Wirkmechanismus: nicht vollständig bekannt. Angenommen wird eine Hemmung der Prostaglandine
- Meist gut verträglich (wird bei Kindern zur Fiebersenkung eingesetzt)

**Achtung: Schmerzmittel-Kopfschmerz:**  
Alle Kopfschmerzmittel können selbst Kopfschmerz verursachen, wenn sie zu oft, zu lange und/oder zu hoch dosiert eingenommen werden.  
Empfehlung der DMKG: Kopfschmerz- und Migränemittel **höchstens an 10**

Tagen pro Monat (egal in welcher Dosierung) und maximal 3 Tage hintereinander einnehmen.

Achten Sie auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die Sie einnehmen.

### *Medikamentöse Therapie chronischer Kopfschmerz*

#### Einnahme von Schmerzmitteln.

Bei chronischen Kopfschmerzen werden **trizyklische Antidepressiva** eingesetzt. Sie erhöhen die Schmerzschwelle.

Ein Effekt ist frühestens nach 4-6 Wochen zu erwarten.

Die Therapiedauer beträgt ca. 3-6 Monate.



Foto: 87693883, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

### Achtung

Durch Einnahme von Schmerzmitteln werden die Ursachen nicht behoben, sondern nur die Symptome behandelt.

Versuchen Sie daher mittelfristig die Ursachen zu finden und zu beseitigen.



## 3 | Migräne

Migräne gilt als periodisch auftretende chronische neurologische Erkrankung mit Kopfschmerzen.

### Migräne: Symptome, Schweregrad, Lokalisation

Migräne macht sich oft mit diesen **Symptomen** bemerkbar:

- Attackenartiger Schmerz
- Schmerz ist pulsierend oder pochend
- Schmerz verstärkt sich bei körperlicher Anstrengung
- Allgemeines Krankheitsgefühl

Unterschieden wird zudem zwischen

- Migräne **ohne Aura** (ca. 85% der Migräne-Betroffenen)
  - Wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die oft in den frühen Morgenstunden beginnen und 4-72 Stunden dauern und sich im Verlauf von 5-20 Minuten steigern
  - Übelkeit, Erbrechen
  - Alltägliches wird zur Qual
  - Kognitive Einschränkungen
- Migräne **mit Aura** (ca. 10-15% der Migräne-Betroffenen)
  - Symptome wie bei Migräne ohne Aura, zusätzlich:
  - Neurologische Ausfallerscheinungen wie Seh- und Sprachstörungen, die der Schmerzattacke voraus gehen und etwa 30-60 Minuten andauern

**Schweregrad:** Der Schweregrad ist meist stark, oft nur in dunklen, ruhigen

Räumen ertragbar. In einigen Fällen sind die Auswirkungen nur minimal.

**Lokalisation:** Der Schmerz ist meist begrenzt auf **eine Kopfhälfte**, er kann von einer Seite zur anderen übergehen; etwa ein Drittel der Betroffenen spürt die Attacken über den ganzen Kopf verteilt.



Foto: 111746508, www.123rf.com

### Typische Phasen einer Migräne-Attacke

#### 1. Prodromal-Phase

Einige Stunden oder Tage vor der eigentlichen Migräne-Attacke treten Müdigkeit, Gähnen, Stimmungsänderungen oder Heißhunger auf. Möglich ist auch eine gesteigerte Empfindlichkeit für Licht, Geräusche, Lärm.

#### 2. Aura-Phase

Sie kommt nur bei einigen, nicht bei allen Migräne-Patienten vor. Visuelle Veränderungen wie das Sehen von Lichtblitzen, Flimmern oder Zickzack-Linien können auftreten, auch Empfindlichkeitsstörungen wie Kribbeln in bestimmten Körperteilen. In seltenen Fällen treten auch Sprech- oder Bewegungsstörungen auf.

### 3. Kopfschmerz-Phase

Mittelschwere bis sehr starke Kopfschmerzen sind Kennzeichen dieser Phase. Begleitet werden sie oft von Übelkeit, Erbrechen und erhöhter Reizempfindlichkeit, die sich nur in ruhigen, dunklen Räumen aushalten lassen. Diese Phase kann bis zu 3 Tage andauern.

### 4. Schlaf-/Besserungs-Phase

Nach der Kopfschmerz-Phase herrscht oft ein Schlafbedürfnis. Nach dem Schlaf sind die Kopfschmerzen vorbei. In der Besserungs-Phase kommt die übliche Energie zurück, gelegentlich sogar ein positiver Energieschub.

### Migräne: Häufigkeit des Auftretens

Durchschnittlich eine Attacke pro Monat ist typisch bei Migräne. Die Anzahl der Attacken nimmt bis zum 45. Lebensjahr zu, dann in Häufigkeit, Dauer und Schwere allmählich wieder ab.

Als Migräne-Patient gilt eine Person, wenn sie in ihrem Leben mindestens zwei Migräneattacken ohne Aura hatte.



Foto: Pixabay

### Migräne: Ursachen

Die genauen Ursachen der Migräne gelten als unbekannt. Vermutet wird, dass eine **erbliche Veranlagung, verschiedene organische Prozesse und äußere Faktoren in der Kombination** zum Auslöser werden.

Der genetische Anteil wird anhand von Zwillingsstudien auf ca. 50-60 Prozent bei Frauen und auf etwa 40 Prozent bei Männern geschätzt.

Diskutiert wird, dass es sich um eine **angeborene Überaktivität** bei der Reizverarbeitung im Gehirn handelt, mit einem Mechanismus, der über ein Zuviel an **Kaliumionen** und der Freisetzung von zu viel **Glutamat** (ein erregender Gehirnbotenstoff) angetrieben wird.

Kommen **Auslöser (Trigger)** hinzu, werden **zu viele Gehirnbotenstoffe** (Neurotransmitter) wie Serotonin freigesetzt. Dies wird vom Körper als Vergiftungsreaktion fehlinterpretiert – er reagiert daher mit Übelkeit und Erbrechen.

Die Übererregung von Nervenzellen kann in der Folge mit einer **verminderten Aktivität** gekoppelt sein – was die Aurasymptome, Taubheitsgefühle zum Beispiel in Fingerspitzen und depressive Phasen erklären würde.

Bei Migräne-Patienten mit Reizempfindlichkeit könnten die Gehirnzellen **besonders empfindlich auf Reize** sein und Betroffene daher schon bei geringen Ausprägungen von Auslösern (Trigger) wie Stress, Hormonschwän-

kungen oder Nahrungsmitteln mit Migräneattacken reagieren. Störungen der Elektrolytkonzentrationen, z.B. von **Magnesium** kann zur Erregung von Schmerzrezeptoren führen. In der Folge werden **Entzündungsbotenstoffe** freigesetzt, die nach 30-60 Minuten eine Entzündung der Blutgefäße in den Hirnhäuten bewirken. Sie verstärkt den Migräneschmerz. Erst wenn die Botenstoffe vom Körper abgebaut sind, lässt der Schmerz nach.

Als eine Ursache der Migräne wird diskutiert, dass ein Zyklus von **starken Verengungen der Arterien** stattfindet, die das Gehirn mit Blut und Nährstoffen versorgen. Diese Verengungen sind gefolgt von **schnellen Erweiterungen** und neuen Verengungen, welche die Nervenphysiologie und die Gehirnchemie aus der Balance bringen und zu **entzündeten Blutgefäßen des Gehirns** führen.

Zusätzlich haben Migräne-Patienten **veränderte Blutplättchen**, sowohl während als auch zwischen den Migräne-Attacken. Blutplättchen sorgen für die Blutgerinnung (wichtig für die Wundheilung). Migräne-Patienten haben oft eine **starke spontane Verklumpfung** der Blutplättchen – und eine **verringerte Freisetzung des „Glückshormons“ Serotonin** (Bhatt 2013).

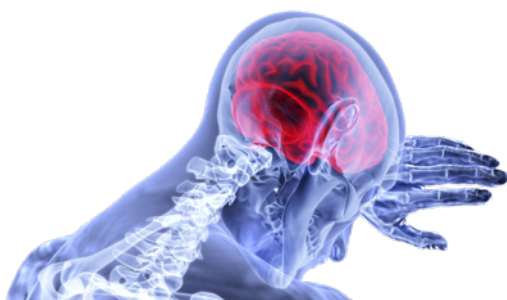


Foto: Pixabay

## Migräne: Trigger (Auslöser)

Die Auslöser für Migräne-Attacken sind **individuell unterschiedlich**.

Ein **Kopfschmerz- oder Migräne-Tagebuch** kann hilfreich sein, um diesen persönlichen Triggern auf die Spur zu kommen.

- **Seelischer oder körperlicher Stress** gilt als einer der entscheidenden Auslöser von Migräne. Die Attacke folgt dann oft in der Nach-Stress-Phase, d.h. abends, am Wochenende, nach einem Streit (Maghbooli 2014).
- **Veränderung im Schlaf-Wach-Rhythmus.** Dies kann durch Zeitverschiebung, Jetlag, Schichtarbeit oder Krankheit auftreten.
- **Hormonschwankungen.** Vor allem bei Frauen können die Zeit der Menstruation oder des Eisprungs Migräne auslösen. Während einer Schwangerschaft treten die Attacken seltener auf.
- **Nahrungsmittel.** Erfahrungen zeigen, dass vor allem Käse und Schokolade mit Migräne-Attacken einher gehen können.
- **Schwankender Blutzuckerspiegel**
- **Alkohol.** Mengen und Art des Alkohols können eine Rolle spielen. So ist Migräne häufiger nach dem Genuss von Rotwein als von Weißwein.
- **Umweltreize.**
  - Visuell: Starke Sonneneinstrahlung, flackerndes Licht
  - Auditiv: Lärm
  - Olfaktorisch: starke Gerüche
  - Wetterwechsel

- Starke Temperaturschwankungen: z.B. bei Saunabesuchen

Letzlich führt die individuelle Kombination aus Veranlagung und äußeren Faktoren zur Veränderung der Signalübertragungen im Gehirn. Dies löst eine Stress-Reaktion über die Hypothalamus-Achse (Cortisolausschüttung) und den Gehirnstamm aus, die zu einer **Überaktivierung des Gehirnstamms** und damit zu deutlichem Schmerzempfinden führt (Goschorska 2020).

## Migräne: Medikamentöse Therapie

### Prophylaxe (Vorbeugung)

Das Ziel der Vorbeugung ist, Migräne-Attacken zu verhindern oder ihre Anzahl, Dauer und Schwere zu verringern.

Die Prophylaxe ist von besonderer Bedeutung bei Menschen, die auf Akutschmerzmittel nicht ansprechen oder diese aufgrund gesundheitlicher Probleme oder Wechselwirkung mit Medikamenten nicht einnehmen können. Die DMKG empfiehlt:

- **Betablocker: Metoprolol und Propanolol.** Sie werden sonst zur Regulation von Angstzuständen und Bluthochdruck eingesetzt. Ihr Wirkmechanismus ist vermutlich die Hemmung von Stresshormonen wie Adrenalin.  
**Achtung: Nicht geeignet für Menschen mit Durchblutungsstörungen an Armen und Beinen, bei Impotenz, Schlafstörungen, Asthma, Diabetes, bei niedrigem Blutdruck.**

- **Calciumantagonisten: Flunarizin.** Sie hemmen vor allem in Gefäßmuskulatur und im Gehirn den Einstrom von Calcium. Sie werden vor allem bei Menschen mit Untergewicht und Schlafstörungen eingesetzt.  
**Achtung: Nicht geeignet für Menschen über 60 Jahre, bei Neigung zu Depression oder Parkinson.**
- **Antikonvulsiva: Topiramat, Valproinsäure.** Diese Mittel wurden ursprünglich zur Behandlung von Anfällen (Epilepsie) verwendet. Sie dämpfen die Übermäßige Erregung im Gehirn und greifen in den Botenstoffhaushalt des Gehirns ein. Sie werden bei Patienten eingesetzt, die keine Betablocker einnehmen dürfen.  
**Achtung: Nicht geeignet für Asthmatiker und Diabetiker.**

Diese Medikamente werden über einen Zeitraum von **mindestens 6 Monaten** empfohlen, mit Auslassversuchen nach 6 oder 12 Monaten.

Die zur Migräne-Prophylaxe eingesetzten Medikamente können verschiedene **Nebenwirkungen** haben:

- **Gewichtszunahme**
- **Veränderung des Blutdrucks**
- **Veränderung des Kreislaufs**
- **Müdigkeit**

### Behandlung akuter Migräne

Von der DMGK empfohlen werden **bei leichten bis mittelschweren Migräne-Attacken:**

- Acetylsalicylsäure
- Diclofenac
- Ibuprofen
- Paracetamol
- Natatriptan

**Achtung:** Bei Übelkeit und Erbrechen kann die Aufnahme der Substanzen im Darm verringert sein. Empfohlen wird ca. 15 Minuten vor der Einnahme eines Schmerzmittels ein Mittel gegen Übelkeit einzunehmen.

Von der DMGK empfohlen werden **bei mittelschweren bis schweren Migräne-Attacken: Triptane.** Sie wirken als Serotonin-Antagonisten.

**Achtung:** Die früher verwendeten Mutterkorn-Alkaloide (Ergotamine) werden nicht mehr empfohlen.

Triptane stimulieren Serotonin-Rezeptoren und wirken auf diese Weise gefäßverengend, hemmen Entzündungen und unterbrechen Schmerzsignale, die aus der Hirnhaut vermittelt werden.

Die aktuell verfügbaren sieben Triptane können individuell unterschiedlich wirksam sein.

Bei starker Übelkeit werden Zäpfchen und Nasensprays statt Tabletten empfohlen, um die Aufnahme zu verbessern.

**Achtung:** Triptane müssen bestimmungsgemäß eingesetzt werden und sind nicht geeignet bei Patienten nach Herzinfarkt oder mit Durchblutungsstörungen am Herzen, im Gehirn oder den Gliedmaßen.



Foto: 87693883, www.fotolia.com

## 4 | Kopfschmerzen & Migräne: Selbsttherapie mit natürlichen Methoden

### 4.1 Quick-Start

Aufgrund der vielen möglichen Kontraindikationen, Nebenwirkungen und der Gefahr der Abhängigkeit bei einigen Substanzen, suchen immer mehr Menschen nach natürlichen Alternativen, die sanftere und dennoch wirkungsvolle Hilfe bieten.

Hier finden Sie eine Tabelle zur schnellen Orientierung, welche natürlichen Helfer in bestimmten Situationen **besonders empfehlenswert** sind. **Fett** hervorgehoben sind die Helfer, die in der Praxis häufig und erfolgreich eingesetzt werden.

Was persönlich tatsächlich hilfreich ist, muss individuell ausgetestet werden.

	Spannungs- Kopfschmerz	Migräne	Hormonell bedingte Kopfschmerzen
<b>Prävention</b>			
Antientzündliche, entspannungsförderliche Ernährung	X	X	X
Bewegung	X	X	X
Besondere Entspannungstechniken	X	X	X
<b>Selbstbehandlung</b>			
Schmerzstillende Temperatureffekte	X	X	X
Akupunktur, Akupressur	X	X	
Koffein	X	X	
Basilikumöl	X	X	
Kiefernöl		X	
Lavendelöl	X	X	X
<b>Pfefferminzöl</b>	<b>X</b>		<b>X</b>
Rosenöl	X	X	X
Rosmarinöl	X	X	
Ginkgoblätter		X	
<b>Ingwerwurzel</b>		<b>X</b>	
Kiefernrintenextrakt		Chronische M.	
Kurkumawurzel		Episodische M.	
Omega-3-Fettsäuren		X	

## 4.2 Prävention mit natürlichen Helfern

### 1 | Ernährung: Triggerfrei, antientzündlich und entspannungswirksam

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Prozesse im Gehirn – und damit auch für die Entstehung und Linderung von Kopfschmerzen und Migräne.

Dabei gibt es zwei Seiten der Medaille:

1. **Begünstiger und Trigger** für Kopfschmerzen und Migräne kennen und meiden.
2. Für **Nährstoffe** sorgen, die **Entzündungsprozesse** hemmen, den **Blutzucker** stabil halten und **Entspannung** ermöglichen.

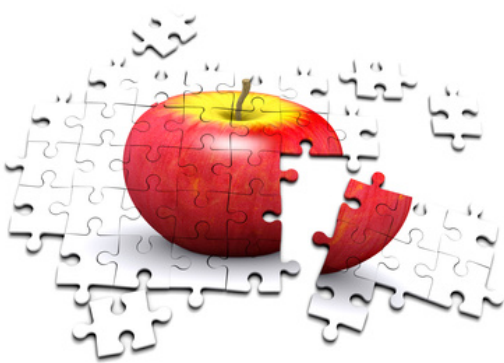


Foto: 43258283, www.fotolia.com

## Begünstiger oder Trigger in der Nahrung

Immer wieder werden einzelne Nahrungsmittel als Begünstiger oder Trigger für Kopfschmerzen und Migräne genannt. Die Studienlage dazu ist nicht einheitlich (Hindiyeh 2020).

Letztlich bleibt es niemandem erspart, die persönlichen Ernährungsfaktoren zu finden, die Kopfschmerzen oder Migräne auslösen können.

Hier einige Hinweise, die Sie **mit Hilfe eines Ernährungs- und Kopfschmerz-/Migränetagebuchs individuell** überprüfen können. Es sind Nahrungsmittel, die für ihre potenziell entzündungsförderlichen Eigenschaften bekannt sind:

- **Histaminhaltige Nahrungsmittel:** z.B. Fisch (vor allem, wenn die Kühlkette unterbrochen wurde), Käse (vor allem stark gereifte wie Parmesan), Salami, Sauerkraut, Rotwein, Essig
- **Histamin freisetzende Nahrungsmittel** z.B. Schokolade, Lakritz, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, einige Nüsse, Erdnüsse, Tomate, Spinat
- **Alkohol.** Tipp: Möglichst viel Wasser zu alkoholischen Getränken trinken, damit kann das Dehydrieren und damit verbundene Kopfschmerzen verringert werden
- **Koffein** (Kaffee, Energy Drinks): kann ein Trigger sein – aber auch hilfreich
- **Glutenhaltige Getreide** (vor allem Dinkel, Weizen, Gerste, aber auch Roggen und Hafer)
- **Hülsenfrüchte** (Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen)

## Kopfschmerz- und Migräne-reduzierende Ernährung

### Antientzündliche Nahrungsmittel

Vor allem Migräne, aber auch bestimmte Kopfschmerzformen, sind auf Entzündungsprozesse im Gehirn zurück zu führen. Einige Nahrungsmittel enthalten **entzündungshemmende Komponenten**. Ein bevorzugter Verzehr kann helfen, Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Dazu zählen:

#### 1 | Dunkelrote, dunkelviolette Obst-, Gemüse- und Salatsorten

Brombeeren, Blaubeeren, violette Möhren, roter Eichblattsalat etc.



Foto: 33767405, www.fotolia.com

#### 2 | Antioxidative Kräuter und Gewürze

Besonders antioxidativ sind zum Beispiel mediterrane Kräuter (Rosmarin, Basilikum etc.), Kurkuma. Weitere Beispiele, mit Studienbelegen zur Wirksamkeit bei Kopfschmerzen und Migräne finden Sie in den folgenden Abschnitten im Detail.



Foto: 70149672, www.123rf.com

## Antientzündliche und schmerzlindernde Nahrungsmittel

### 1 | Omega-3-Fettsäuren

Die meisten Omega-3-Fettsäuren wirken **antientzündlich**. Sie sind in allen **Weidetieren (Weiderind, Ziege, Schaf bzw. Lamm)**, sowie besonders reichhaltig in **Kaltwasserfischen, Fischöl, Algenöl** enthalten.

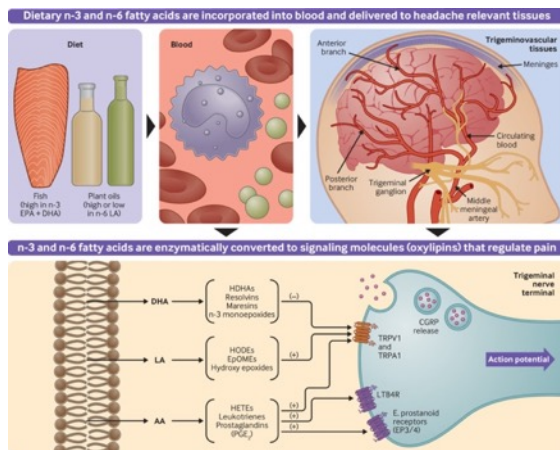
**Nüsse und Samen** können ebenfalls dazu beitragen. Bekannt sind hier vor allem **Leinsamen und Hanfsamen**.



Foto: 91618217, www.123rf.com

Metaanalysen zur Wirkung von Omega-3-Fettsäuren (vor allem EPA und DHA) auf Migräne weisen darauf hin, dass sie eine deutliche Verringerung in der Dauer der Migräne-Attacken bewirken können. Dabei wird nicht nur auf eine Nahrungsergänzung hingewiesen, sondern **explizit auch auf die Nutzung einer Omega-3-reichen (und Omega-6-reduzierten) Ernährung**, die in der Lage ist, **Kopfschmerz** zu verringern und die Lebensqualität zu steigern (Ramsden 2015; Dragan 2020).





was in Einzelfällen zu Kopfschmerzen bzw. Migräne führen kann (siehe vorheriger Abschnitt zu Auslösern/Trigger in der Nahrung).

### Entspannungsförderliche Nahrungsmittel: „Nervennahrung“

Einige Gehirnbotenstoffe, die für Entspannung und Schlaf zuständig sind, können vom Körper nicht selbst gebildet werden. Die dafür benötigten Bausteine, **essenzielle Nährstoffe**, müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Einige Nahrungsmittel sind reich an diesen essenziellen Nährstoffen und sollten vor allem wenn Stress und/oder Schlafmangel eine Rolle bei der Entstehung individueller Kopfschmerzen oder Migräne spielen, besonders beachtet und bevorzugt in den Speiseplan eingebaut werden. Dazu zählen:

- (Nüsse) und Samen
- Weidefleisch, Innereien
- (Fisch, Meeresfrüchte)
- Ei, (Hartkäse)
- Gemüse: Kohl, Paprika, Möhren
- Obst wie Beeren, Banane
- (Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Kichererbsen)

**Wichtig:** Achten Sie bitte darauf, ob Sie diese Zutaten vertragen. Hülsenfrüchte, Hartkäse, Fisch, Meeresfrüchte und einige Nüsse können die Histaminbalance aus dem Gleichgewicht bringen,

### Günstige Ernährungsmuster

Sowohl für

- **LowFat-**, als auch für
- **LowCarb- bzw. glutenfreie Ernährungsformen** (Paläo/Paleo, LCHF, Keto etc.)

wurden hilfreiche Effekte auf Kopfschmerzen und Migräne gefunden.

Die Ernährung spielt für die Prävention von Kopfschmerzen und Migräne eine sehr wichtige Rolle.

Die Nahrungsmittelkombination einer antientzündlichen, schmerzreduzierenden und entspannungsförderlichen Ernährung ist dabei besonders vielversprechend.

Insbesondere die Ernährungsformen Paläo/Paleo, LowCarb, LCHF bis hin zu Keto oder spezielle antientzündliche Ernährungsformen wie Autoimmunprotokolle sind hierfür besonders geeignet.

Schmerzstärke, Dauer der Migräne und der Begleitsymptome (Wells 2019).

**Empfohlene Pulsfrequenz:** 180 Schläge pro Minute minus Lebensalter.

Beispiel: Eine 55-jährige Frau sollte im Pulsbereich von  $180 - 55 = 125$  Schlägen pro Minute trainieren.



Foto: Pixabay

## 2 | Bewährte Bewegungsarten

### Ausdauertraining in der Natur

Obwohl sportliche Bewegung und sogar Treppensteigen bei einigen Migränepatienten als Trigger für oder Verschlimmerung einer Attacke gilt, kann moderate Bewegung zur Vorbeugung nützlich sein.

Hierfür hat sich **Ausdauertraining in der Natur** bewährt. Besonders geeignet sind:

- **Radfahren**
- **Walking**
- **Jogging**
- **Schwimmen**

**Empfohlene Dauer:** Dreimal pro Woche etwa 30-45 Minuten. Dies zeigte in einer Studie eine Verringerung der

## 3 | Besondere Entspannungstechniken

### Bei verspannter Muskulatur: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Viele Menschen verspannen Nacken- und Schultermuskulatur, aber auch die Muskeln des Kiefers und der Hände bei Stress oder langem Sitzen. Das kann zu Spannungskopfschmerz und auch zu Migräne führen.

Zur gezielten Lockerung verspannter Muskulatur ist die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** besonders geeignet.

Bei dieser Entspannungstechnik werden Muskeln für 7-10 Sekunden stark bewusst angespannt und anschließend für 20-30 Sekunden bewusst ent-

spannt. Diese Technik führt zu einer verbesserten Durchblutung und Lockerung der Muskulatur.

Die Progressive Muskelentspannung ist für die Migräne-Vorbeugung gut geeignet. Sie führt zu einer **signifikanten Verringerung der Migränehäufigkeit**. Vermutet wird ein günstiger Einfluss auf den Serotonin-Stoffwechsel. Serotonin dient unter anderem der Entspannung (Meyer 2016).



Foto: Pixabay

### Stress reduzieren: Power-Pausen

Als Anti-Stress-Maßnahme werden regelmäßige Pausen am Arbeitsplatz und privat empfohlen. Doch meist gehen diese Empfehlungen oder Vorsätze ins Leere, da sie nicht spezifisch genug sind, von Alltagsanforderungen schnell überrollt werden und – zumindest gefühlt – zu lange dauern.

**Power-Pausen** sind eine effektive und genussvolle Methode, um in kurzer Zeit eine gute Wirkung zu erreichen:

1. **Pausenrhythmus und Pausenlänge:** Schreiben Sie hier auf, wie häufig Sie gerne Pausen am Arbeitsplatz einlegen möchten, z.B. alle 30 Minuten, alle 60 Minuten oder spätestens alle 90 Minuten, und wie lange diese Pausen sein sollen (z.B. 1 Minute, 5 Minuten, 10 Minuten):

Mein Pausenrhythmus und Pausenlänge (z.B. alle 30 Minuten 5 Minuten Pause):

---

2. **Pauseninhalte:** Schreiben Sie jetzt auf, welche Aktivität Sie umsetzen wollen:
  - Ernährung (Wasser trinken, Tee/Kaffee trinken, Nüsse essen etc.)
  - Bewegung (z.B. kurzer Spaziergang, Kniebeugen)
  - Entspannung (z.B. Atemübung, 1 Lied von der Playlist für Entspannung oder gute Laune anhören).

Meine Pausenaktivität (z.B. Kurze Atemübung):

---

3. **Power-Komponente:** Durch den Einsatz Ihrer Sinne wird aus einer kurzen Pause eine Power-Pause. Denn Stress löst über die Sinne Signale im Gehirn aus. Sie können sie durch entspannende Signale über die Sinne neutralisieren. Versuchen Sie daher in Ihrer Pause eine der folgenden Komponenten zu integrieren – zusätzlich zu Ihrem bislang gewählten Inhalt, wenn noch nicht abgedeckt:
  - Schmecken: Anti-Kopfschmerz-Nervennahrung (siehe vorheriger Abschnitt) Kopfschmerz- und Migräne-reduzierende Ernährung) statt Standard-Snacks

- Riechen: Einen wohltuenden Duft einatmen (siehe Abschnitt „ätherische Öle“)
  - Hören: Wählen Sie ein angenehmes Geräusch bzw. Musik
  - Sehen: Blicken Sie bewusst auf entspannende Farben (z.B. eine grüne Pflanze, einen Baum vor dem Fenster)
  - Fühlen: Fassen Sie ein angenehmes Material an, z.B. eine warme Teetasse, einen Gegenstand aus Holz etc.
4. **Stellen Sie sich einen Wecker mit Wiederholungsfunktion** auf Ihrem Smartphone. Wenn er klingelt: Pause einlegen!

### Meditation, Yoga, Achtsamkeitstraining und Tai Chi

Für **Yoga** wurde in Studien gezeigt, dass diese Technik bei Migräne-Patienten die **Häufigkeit, Schmerzintensität und Lebensqualität verbessern** kann (Wells 2019).



Foto: Pixabay

Im Gegensatz zu Yoga ist die Studienlage zur Wirkung von Meditation auf Migräne noch sehr überschaubar. In

zwei Studien zeigt sich der Trend, dass täglich 20 Minuten **„spirituelle Meditation“**, über 2-4 Wochen praktiziert, einen **stressreduzierenden Effekt** hat. Der stressreduzierende Effekt waren größer als bei „Entspannungstraining“, „standardisiertes Achtsamkeitstraining“ und bei dem vierwöchigen Training sank bei spiritueller Meditation die **Häufigkeit der Kopfschmerzattacken**. Der **Medikamentenverbrauch sank** bei spiritueller Meditation stärker als bei säkularer Meditation oder progressiver Muskelentspannung. Vermutet wird, dass die Schmerzempfindung durch spirituelle Meditation am stärksten reduziert wird (Wells 2019).

**Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wurde** in den letzten Jahren ebenfalls untersucht. Auch hier ist die Studienlage noch überschaubar und es ist noch nicht geklärt, ob die folgenden Effekte tatsächlich auf MBSR zurückzuführen sind oder aufgrund zu kleiner Fallzahlen und zu kurzer Beobachtungsdauer falsche positive Trends geben.

Das 8-wöchige MBSR-Programm führte in einigen Studien bei Kopfschmerz und bei Migräne zu geringerer Schmerzintensität und erhöhter Lebensqualität. In anderen Fällen konnte MBSR die Kopfschmerzhäufigkeit ebenso reduzieren wie Medikamente. MBSR könnte helfen, nach akutem Stress das Stress-System schneller wieder ins Gleichgewicht zu bekommen (Wells 2019).

Erste Untersuchungen zu **Tai Chi** bei Patientinnen mit episodischer Migräne

zeigen bei täglich 1-stündigem Training an 5 Tagen der Woche über 12 Wochen, dass weniger Migräne-Tage in der Tai Chi-Gruppe auftreten als in der Kontrollgruppe. Zudem sanken Blutdruck und Gewicht.

**Risiken und Nebenwirkungen** sind bei den beschriebenen Entspannungstechniken unwahrscheinlich. Bitte beachten Sie aber, dass es bei einigen wenigen Menschen bei Meditations-techniken zum **Triggern von Psychosen** kommen kann. Bei Yoga und Tai Chi kann es theoretisch zu **Muskel-Skelettverletzungen** kommen. Die wesentlichen Hürden liegen aber in der Regel nur im Zeitaufwand und gelegentlich bei den Kosten oder dem Finden eines geeigneten Trainers.

Als wirksame Entspannungstechniken zur Prävention oder Besserung von Kopfschmerzen oder Migräne hat sich vor allem **Yoga** erwiesen.

Es gibt Hinweise, dass auch **spirituelle Meditation**, Achtsamkeitstraining (MBSR) und Tai Chi wirksam sein könnten.

Die **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** empfiehlt sich vor allem bei Menschen, die durch Stress von Muskelverspannungen betroffen sind und dadurch bedingte Kopfschmerzen oder Migräne mit einer einfach erlern- und anwendbaren Methode in der Häufigkeit reduzieren möchten.

Weitere Techniken, die individuell ausprobiert werden können, sind beispielsweise:

- Geführte Imagination
- Biofeedback

- Hypnose
- Qi Gong
- Tiefenatmung

Bewährt hat sich auch ein **regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus**. Er lässt sich am besten erreichen, wenn man täglich (auch am Wochenende) zur gleichen Zeit ins Bett geht.

### 4.3 Behandlung akuter Kopfschmerzen und Migräne

Migräne wird häufig mit Medikamenten (Substanzen) wie Ergotamin, Dihydroergotamin, Iprazochrom, Pizotifen und Diazepam sowie nicht-steroidalen Entzündungshemmern (Aspirin, Paracetamol, Pesantin etc.) behandelt. Diese haben teilweise Nebeneffekte, können abhängig machen und werden mit Vorsicht und nur über einen begrenzten Zeitraum verschrieben.

**Traditionelle Behandlungsformen**, wie die Ayurvedische Medizin oder Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), verwenden schon seit langer Zeit Temperatureffekte, Akupunktur, Akupressur, bestimmte Nahrungsmittel, sowie Kräuter und Gewürze zur Behandlung von Migräne, zum Beispiel Ingwer. Diese haben üblicherweise keine oder kaum Nebenwirkungen und können gut in den Speiseplan oder als Getränke in den Tagesablauf integriert werden.

Die Wirkungen dieser Helfer können an verschiedenen Hebeln ansetzen:

- **Schmerzlindernde Wirkung**  
z.B. kalte oder warme Temperatur
- **Antientzündliche Wirkung**,  
z.B. Kiefernöl
- **Durchblutungsförderliche bzw. gefäßerweiternde Wirkung**,  
z.B. Rosmarin
- **Krampf lösende Wirkung**,  
z.B. Ingwer
- **Stressreduzierende Wirkung**,  
z.B. Lavendelöl

## 1 | Schmerzstillende Temperatureffekte

### Kühlung im Kopfbereich

Ein **kalter Umschlag** auf der Stirn, an den Schläfen oder im Nacken wirkt schmerzstillend gegen Kopfschmerzen. Auch kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen, kann hilfreich sein.

Viele Schlafbrillen enthalten einen speziellen Geleinsatz. Es gibt auch spezielle Gelbrillen mit Gestell. Beides kann man ins Tiefkühlfach legen. Ist das Gel kühl, setzt man die **Gelbrille** (oder legt den Geleinsatz) eine Minute auf. Nach einer Pause von ein paar Minuten (Gel wieder tiefkühlen) wird die Anwendung wiederholt – so lange, bis der Schmerz nachlässt.

### Kalt-warme Fußbäder und Wechsel-duschen gegen Kopfschmerzen

Reize an den Füßen wirken sich auf die Muskulatur und Blutgefäße bis in den Kopf aus. Die unterschiedliche Wassertemperatur wirkt zugleich entspannend und anregend.

#### Anwendung eines kalt-warmen Fußbads:

Zwei Gefäße, eines mit 38°C warmem Wasser, eines mit 12-18°C kaltem Wasser, bereitstellen.

Das Wasser sollte bis knapp unter die Kniescheibe reichen.

Beide Beine werden für 3-5 Minuten in das warme, dann für 8-10 Sekunden in das kalte Wasser gestellt. Dieser Wechsel wird 3x durchgeführt. Die Anwendung sollte immer mit einem kalten Fußbad enden.



Foto: Pixabay

Auch **kalt-warme Wechselduschen** können Erleichterung bei Migräne schaffen.

### Ansteigendes Senf-Fußbad bei prämenstruellem Kopfschmerz und schlechtem Schlafen

**Anwendung:** Eine tiefe Fußbadewanne oder einen großen Eimer knöchelhoch mit ca. 34°C warmem Wasser füllen. Dann 1-2 EL Senfmehl darin auflösen und die Füße ins Wasser stellen. Langsam warmes Wasser zulaufen lassen, bis zur Hälfte des Unterschenkels und maximal 38°C. Nach maximal 20 Minuten Fußbad Beine und Füße gut abspülen, abtrocknen und einer Pflegelotion eincremen.

**Achtung:** Eine leichte Hautrötung ist möglich und normal. Bei Schmerzen sofort abbrechen. Nie bei Verletzungen nutzen (Engelsing 2015).

### Warmes Vollbad mit Badezusätzen oder heiße Dusche bei verspannter Muskulatur

Kopfschmerzen, die durch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich entstehen, lassen sich durch ein warmes Vollbad lindern.

**Anwendung:** Legen Sie sich bis zu den Ohrläppchen für 10-20 Minuten in ein 36-38°C warmes Wannenbad, so dass die Wärme auf den Nacken und die Schulterpartie einwirken kann.

Folgende **Badezusätze** können die Wirkung noch erhöhen. Tipp: Geben Sie die getrockneten Pflanzenteile in einen Papierteefilter (mit Büroklammer verschließen) oder in ein kleines Säckchen aus Baumwolle oder Bastelbedarf.

- Entspannend, weil durchblutungsfördernd: **Fichtennadeln, Rosmarin**
- Entspannend, da mental beruhigend: **Lavendelblüten** (ca. 20 g je Vollbad; Bühring 2011)
- Schmerzstillend: **Arnika, Heublumen**



Foto: 35190270, www.fotolia.com

## Wärmekissen für den Nacken bei verspannter Muskulatur

Nicht immer ist ein Wannenbad möglich. Eine gute Alternative sind Nackenkissen, die im Backofen oder in der Mikrowelle angewärmt werden. Die Füllung der Kissen besteht entweder aus Getreidekörnern (Dinkel, Buchweizen, Hirse), Samen (Leinsamen, Rapsamen) oder Obstkernen (Kirschkern, Traubenkerne).

Das warme Kissen wird auf den Schultern aufgelegt und kann im Sitzen oder Liegen getragen werden.

Je nach Vorliebe bei der Größe, Auflagebereich, Füllung (fein, mittel, grob) und eventuellen Allergien (Achtung bei Dinkel) können verschiedene Modelle gewählt werden.

Die Füllung sollte etwa alle 2 Jahre ausgetauscht werden, da die Wärmespeicherkapazität im Lauf der Zeit abnimmt.



Foto: Sabine Paul



## 2 | Akupunktur und Akupressur

Beide Methoden können zur Entspannung und zum freien Fluß der Energie beitragen.

Akupressur lässt sich einfach selbst anwenden.

### Akupressur bei Kopfschmerz und Migräne

Akupressur ist eine Druckmassage an den Akupunkturpunkten.

#### Druckmassage am Beruhigungspunkt bei Kopfschmerz hinter der Stirn

Der für Kopfschmerz zentrale Beruhigungspunkt „Hsi-san“ liegt links und rechts der Schläfe, jeweils einen Fingerbreit vom Ende der Augenbrauen entfernt. Beide Punkte werden gleichzeitig behandelt, die Augen dabei geschlossen.

Die Punkte werden massiert, indem mit den Fingerspitzen kreisende, nicht zu kräftige Bewegungen durchgeführt werden.

#### Ohr-Akupressur bei Migräne

Nehmen Sie das rechte Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken Sie es ca. 1-3 Minuten kräftig. Wer einen leichten Schmerz verspürt, hat den richtigen Punkt gefunden.



Foto: Pixabay

### Schmerzpunkte triggern bei Verspannungen

Das Triggern von Schmerzpunkten ist eine sehr effektive Methode der Manual-Therapie.

Ähnlich wie ein Physiotherapeut mit dem Daumen Verspannungen bearbeitet, lässt sich mit entsprechenden Geräten dieser Effekt selbst auslösen. Durch die punktuelle Akupressur auf die Schmerzpunkte wird eine Entspannung und schnellere Regeneration gefördert, vor allem im Schulter- und Nackenbereich, sowie an der Lendenwirbelsäule.

Stabile und nachhaltig produzierte Produkte gibt es z.B. von Blackroll (Blackroll Trigger Plus).

**Tipp:** Viele Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich entstehen durch zu langes Sitzen an nicht optimalen Schreibtischen und Bürostühlen. Es kann sich lohnen, in **höhenverstellbare Schreibtische** und **wirbelsäulenmobilisierende Stühle** zu investieren, damit die Verspannungen gar nicht erst auftreten.

### 3 | Koffein

Die Wirkung von Koffein auf Kopfschmerz und Migräne kann gegenteilige Effekte haben:

- Eine Wirkung als Trigger (Auslöser)
- Eine Anwendung als Therapie

#### Koffein als Migräne-Trigger

Ein Kaffee allein ist vermutlich kein Trigger für eine Migräne-Attacke. Meist wird Kaffee bei Schläfrigkeit und geringem Energielevel getrunken, welche einer Migräne-Attacke vorausgehen.

Bei **chronischem Kaffeeübergebrauch oder plötzlichem Entzug** kann dies für eine **Subgruppe von Migräne-Patienten** (in Studien zwischen 2-30%) als Trigger wirken (Nowaczewsk 2020).

Als generelle Einschätzung gilt, dass 300-400 mg (4-5 Tassen) Kaffee am Tag für Erwachsene (Schwangere ausgenommen) gesundheitlich unbedenklich sind. Darüber hinaus gehende Mengen können beispielsweise Nervosität, Kopfschmerzen, Benommenheit, Übelkeit, Schlafstörungen und Herz-Rhythmus-Störungen hervorrufen.

Empfohlen wird Migränepatienten **nicht mehr als 200 mg Koffein pro Tag** zu sich zu nehmen, um eine Überdosierung und den folgenden Entzugskopfschmerz zu vermeiden. Zu dieser Tagesdosis sollten neben Kaffee auch alle anderen koffeinhaltigen Lebensmittel gerechnet werden wie Tee, Guarana, Energy Drinks etc. (Nowaczewsk 2020).

#### Koffein als Therapie

Alle Studien, die Koffein zur Behandlung von akuter Migräne untersucht haben, konnten eine Wirkung feststellen.

Oft wird Koffein (Kaffee) mit anderen schmerzstillenden Mitteln kombiniert und erzielt damit eine bessere Wirkung.

Die Wirkung von Koffein wird vermutlich über verschiedene Mechanismen ausgelöst, hauptsächlich als Adenosinrezeptor-Anatagonist mit Gefäßverengung und reduziertem CBF und günstigem Einfluss auf die Darmflora (Nowaczewsk 2020).

#### Anwendung

##### Kaffee

Eine Tasse starker Kaffee zu Beginn einer Migräne-Attacke kann die Stärke und/oder Dauer verringern (Nowaczewsk 2020).

Als Hausmittel ist Kaffee mit etwas Zitronensaft bekannt.



Foto: Y6F6SVG9N8, StockSnap

## 4 | Ätherische Öle aus Kräutern, Gewürzen, Blüten und Bäumen

Ätherische Öle sind leicht flüchtige Substanzen aus verschiedenen Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern, Rinden, Samen oder Wurzeln. Sie fallen durch ihre duftenden, manchmal auch farbigen, Komponenten auf.

Die meisten ätherischen Öle werden durch **Wasserdampf-Destillation** gewonnen. Die in kleinen Flaschen erhältlichen Öle sind dann **hochkonzentriert**. Schon sehr wenige Tropfen genügen für die **Wahrnehmung von Geruch und Wirkung**.

Verwenden Sie bitte keine „Parfümöle“ oder „Duftöle“, sondern naturreine ätherische Öle ohne Zusätze.

**Achten Sie unbedingt auf folgende Merkmale beim Kauf, damit Sie eine Wirkung erzielen können und keine synthetischen oder gar schädlichen Substanzen aufnehmen:**

- **Bio-Qualität**
- **100% naturrein**  
(„natürlich“ genügt nicht)
- Angabe des **genauen Artnamens** der Pflanze,  
z.B. *Lavendula angustifolia*

**Empfehlenswerte Hersteller hochwertiger ätherischer Öle:**

- Farfalla (Schweiz)
- Feeling (Österreich)
- Oshadhi (Deutschland)
- Primavera (Deutschland)
- Taoasis (Deutschland)

Hochwertige ätherische Öle dieser Unternehmen erhalten Sie in Apotheken, Bio-Supermärkten, Reformhäusern oder Onlineshops der Hersteller.



Foto: 107111601, www.fotolia.com

Im Alltag kommen oft auch die **Pflanzenteile, die ätherische Öle enthalten, direkt zum Einsatz**.

Beispiele sind Basilikumblätter, frische Ingwerwurzel, getrocknetes Kurkumapulver, Pfefferminzblätter, Lavendelblüten, Rosenblüten, Rosmarinblätter (Rosmarinnadeln).

Sie werden in Gerichten verwendet, sind Bestandteil von Tees oder werden Bädern zugegeben.

Auch für diese Verwendungen gilt: Nicht viel hilft viel, **sondern „weniger ist mehr“**. Nutzen Sie die Wirksubstanzen der Pflanzen **regelmäßig in kleinen Mengen**.



Foto: Pexels

## Basilikumöl gegen Migräne und Kopfschmerzen

Auf die Verwendung von europäischem Basilikum (*Ocimum basilicum*) als Helfer bei Migräne verweisen einige Heilpflanzenbücher. In der traditionellen iranischen Medizin wird Basilikum gegen Kopfschmerzen verwendet (Chevallier 2017; Ahmadifard 2020).

Basilikum enthält in seinem ätherischen Öl verschiedene Substanzen wie Linalool, Cineol, Estragol, Gamma-Terpinen, Geraniol, Menthol und Eugenol, die bekannt sind für ihre antientzündlichen, angstlösenden, gerinnungshemmenden Eigenschaften. Basilikum hat antioxidative Effekte und einige Studien haben gezeigt, dass manche Antioxidanzien gegen Migräne helfen können. Das in den Basilikumblättern enthaltene Eugenol blockiert die Cyclooxygenasen (COX), die schmerzauslösende Enzyme, die auch von Schmerzmitteln wie Aspirin, Ibuprofen und Naproxen blockiert werden (Aggarwal 2014).

Eine dreifach verblindete, randomisierte, placebokontrollierte Studie mit diagnostizierten Migräne-Patienten zeigte, dass die Anwendung von ätherischem Basilikum auf die Haut, alle acht Stunden über drei Monate, (Ahmadifard 2020):

- die **Stärke der Migräneattacken** signifikant reduziert
- Die **Häufigkeit der Migräneattacken** signifikant reduziert.

Die beste Wirkung wurde mit einem 6%-igem Basilikumöl erreicht. Die Wirkung ist bereits nach zweiwöchiger Anwendung deutlich erkennbar.

### Anwendungen

#### Einreibung

Herstellung eines 6%-igen Basilikumöls: 10 Tropfen ätherisches Basilikumöl (Bio-Qualität, 100% naturrein) in 10 ml (9 Gramm) Basisöl (z.B. Olivenöl, Mandelöl) geben, gut mischen.

Ein paar Tropfen der Basilikumölmischung alle 8 Stunden auf Stirn und Schläfen auftragen und einreiben.

#### Inhalation

Ätherisches Basilikumöl kann man auch als Raumduft oder in einem Kopfkissen-Spray verwenden.

#### Innerliche Aufnahme

Testen Sie die Wirkung von frischem Basilikum bei Migräne mit

- Basilikum-Tee
- Pesto auf Basilikum-Basis

Für den Winter steht ätherisches Basilikumöl mit Lebensmittelzulassung für die Verwendung in der Küche zur Verfügung (von Vegaroma oder Baldini).



Foto: Pexels

## Kiefernöl gegen Migräne und Innenraum-bedingte Kopfschmerzen

Kiefernprodukte werden traditionell gegen viele **entzündliche Erkrankungen** eingesetzt, zum Beispiel bei Rheuma oder zur Wundheilung. Auch zur Förderung der **Durchblutung** werden Kiefernbestandteile genutzt.

Das ätherische Öl vieler Kiefernarten wirkt antientzündlich. Es enthält, je nach Kiefernart hauptsächlich alpha-Pinen, beta-Pinen, Bornylacetat, d-3-Caren, Linalool-Acetat, beta-Caryophellen (Süntar 2012; Xie 2015; Basholli-Salih 2017).

Das ätherische Öl wird aus den Nadeln und Zweigen, manchmal auch aus den Zapfen, der Kiefern destilliert.

Ätherisches Öl der Waldkiefer (*Pinus silvestris*) ist unter dem Handelsnamen „Kiefernadel“ erhältlich.

Ätherisches Kiefernöl setzt sich zu einem sehr großen Teil aus raumluft-desinfizierenden Monoterpenen zusammen. Bei **Kopfschmerzen, die durch Schimmelpilze in Innenräumen hervorgerufen werden**, kann das antifungale Kiefernöl helfen und die Luftqualität verbessern (Motiejunaite 2004).

Hinweis: Mehr zur Wirkung von **Kiefernrinde bei Migräne** finden Sie im Abschnitt „Gewürze und Rinden gegen Migräne“.

## Anwendungen

### Innerliche Einnahme

**Kiefernadel-Tee:** Frische Kiefernadeln enthalten nicht nur antientzündliche und antifungale Eigenschaften, sondern auch viel Vitamin C, welches ebenfalls antientzündlich wirkt. Daher sollten möglichst frisch geerntete Kiefernadeln für einen Tee verwendet werden.

Die Nadeln werden mehrfach zerschnitten und im Verhältnis 1:10 mit Wasser als Teeaufguss wie ein Kräutertee zubereitet. Nach Belieben kann mit Honig gesüßt werden.

**Ätherisches Kiefernöl sollte nie direkt innerlich eingenommen werden.**

### Äußerliche Anwendung

#### Kiefernadel-Vollbad

Für ein Vollbad werden 8-10 Tropfen ätherisches Kiefernadelöl in Honig oder Milch aufgelöst und dann ins Vollbad gegeben.

**Ätherisches Öl sollte nie direkt in ein Wannenbad gegeben werden, da es auf dem Wasser aufschwimmt und so zu Hautverbrennungen führen kann.**



Foto: Pixabay

## Lavendelöl gegen Stress, Kopfschmerz und Migräne

Ätherisches Lavendelöl ist mild und hilft sowohl gegen Stress als auch gegen Kopfschmerzen und Migräne. Seine Wirkung ist, je nach Sorte, entkrampfend, schmerzstillend und entzündungshemmend.

**Wichtig zu wissen:** Es gibt **verschiedene Lavendelsorten**, mit unterschiedlichem Wirkprofil. Testen Sie individuell aus, welche Variante bei Ihnen am besten wirkt. Hier finden Sie das allgemeine Wirkstoffprofil der besten Sorten für Kopfschmerz und Migräne (Wabner 2012):

Ätherische Öle von	Echter Lavendel	Lavandin
Artnamen (für Kauf von Bedeutung)	<i>Lavendula angustifolia</i> ; <i>Lavendula officinalis</i>	<i>Lavendula hybrida</i>
Entzündungshemmend	+	++
Krampflösend, Muskelentspannend	+++	+++
Schmerzlindernd	++	++
Antikoagulierend (Blutplättchen)	+	+

## Anwendungen

### Inhalation

Die **Inhalation von ätherischem Lavendelöl über 15 Minuten** reduziert innerhalb von zwei Stunden im Vergleich mit Placebo die Kopfschmerzen bei diagnostizierten **Migräne**-Patienten (Sasanejad 2012).

Zur Inhalation eignen sich Diffuser (Vernebler) oder auch Duftsteine, auf die das ätherische Öl aufgetropft wird.

**Tipp:** Ätherisches Lavendelöl mischt sich gut mit anderen ätherischen Ölen, die belebend und stimmungsaufhellend wirken:

- Bergamotte
- Kiefer
- Limette
- Rosmarin

### Einreibung

Ätherisches Lavendelöl ist so mild, dass es als eines der wenigen ätherischen Öle direkt auf die Haut aufgetragen und **in die Schläfen einmassiert** werden kann. Massieren Sie 1 Tropfen je Schläfe ein.

Zur allgemeinen Entspannung eignet sich Lavendelöl auch als **Zugabe in ein Massageöl**.

### Innerliche Einnahme

Die innerliche Einnahme ist auf zwei Arten möglich:

1. **Lavendel-Tee:** 1 gehäufte TL getrocknete Lavendelblüten auf 150 ml kochendes Wasser, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und trinken
2. **Lavendel-Honig-Emulsion:** 1 Tropfen ätherisches Öl von Echtem Lavendel auf 1 TL Honig geben, mit einem Zahnstocher vermischen, dann langsam lutschen (Bühning 2011; Chevallier 2017).



Foto: Pixabay

## Pfefferminzöl bei mildem Kopfschmerz und Magen-Darm-Problemen

Plinius der Ältere empfahl angeblich schon vor 2000 Jahren bei Kopfschmerzen das Auflegen von Pfefferminzblättern auf die Schläfen. Das Öl der Pfefferminze (*Mentha piperita*) wird traditionell seit Jahrhunderten aufgrund seiner schmerzstillenden Wirkung verwendet.

Pfefferminzöl aktiviert die körpereigenen Systeme zur Schmerzlinderung:

- Die Stimulation der Kälterezeptoren in der Haut führt zu einem kühlenden und schmerzstillenden Effekt
- Die Hautkapillaren werden stärker durchblutet
- Die Anspannung der perikranialen Muskulatur verringert sich

### Anwendungen

#### Einreibung

Pfefferminzöl wird **immer verdünnt** angewendet.

- **Selbst machen:** 20 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl auf 10 ml Basisöl geben (ca. 1 EL Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl oder Kokosöl)
- **Kaufen:** als Präparat ist eine 10-prozentige alkoholische Pfefferminzlösung unter dem Namen „Euminz“ in Apotheken erhältlich.

Die verdünnte Pfefferminzlösung wird auf Stirn und Schläfen aufgebracht und leicht einmassiert. Die schmerzlindernde Wirkung des Pfefferminzöls tritt nach ca. 15-30 Minuten ein.

In randomisierten, placebo-kontrollierten klinischen Studien wurde belegt, dass Pfefferminzöl als 10-prozentige ethanolische Lösung, die auf die Haut aufgetragen wird, vergleichbar schnell und ebenso wirksam ist wie Acetylsalicylsäure (Aspirin) oder Paracetamol. Dabei wurden, im Gegensatz zu den Medikamenten, bei Pfefferminzöl keine Schädigungen von Magen-Darm-Trakt, Leber oder Nieren beobachtet. Gelegentlich treten leichte Augenreizungen auf. Empfehlenswert ist dann, das Pfefferminzöl etwas stärker zu verdünnen.

Die Anwendung von verdünntem Pfefferminzöl ist bereits **für Kinder ab sechs Jahren möglich und wirksam**. Dies ist deshalb von Bedeutung, weil laut des KiGGS-Gesundheitssurveys des Robert-Koch-Instituts 78% der 11-17-jährigen Kinder unter Kopfschmerzen leiden – und ein großer Teil von ihnen Schmerzmedikamente einnimmt.

Die schmerzstillende Wirkung von Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerz gilt als so gut belegt, dass sie in die „Praxis-Leitlinie zu primären Kopfschmerzen“ der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin als Akut-Therapie aufgenommen wurde: „Die kutane Applikation von Pfefferminzöl (*Oleum menthae piperitae*) in 10%iger ethanolischer Lösung ist wirksam zur Behandlung des episodischen Kopfschmerzes vom Spannungstyp. Die Wirkung ist der Einnahme von Paracetamol 1000mg oder Acetylsalicylsäure 1000mg ebenbürtig“ (DGS, Version 2015, S. 108).

Das sollte bei der Anwendung von Pfefferminzöl beachtet werden:  
Nur verdünnt auf der Haut verwenden.  
Pfefferminzöl kann die Augen reizen, daher nicht in die Augen reiben, Hände gut waschen.  
Pfefferminzöl greift thermoplastische Kunststoffe wie Polystyrol und Plexiglas an. Vorsicht daher z.B. bei Computer-Tastaturen, Brillengestellen.  
Pfefferminzöl eignet sich nicht zur inneren Anwendung, bei Schwangeren, Säuglingen und Kindern unter 6 Jahren.



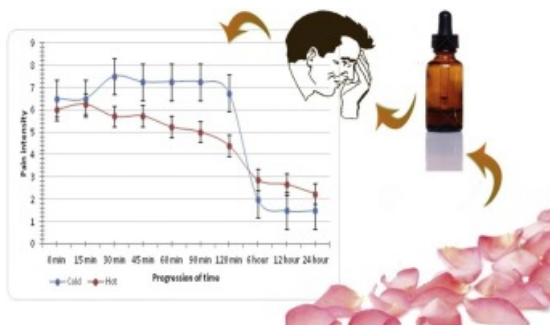
Foto: 40612236, [www.123rf.com](http://www.123rf.com)



## Rosenöl gegen Stress und Migräne

Das Öl der Rosenblätter wirkt harmonisierend und wirkt günstig auf Hormonschwankungen. Es gibt sehr viele verschiedene Rosensorten. Im Zusammenhang mit Schmerzen und entzündlichen Erkrankungen ist vor allem die **Damaszener-Rose** untersucht worden. Zur Gewinnung eines hochwertigen Rosenöls werden die frischen Blütenblätter in Sesamöl mazeriert. Es wird entweder innerlich aufgenommen oder als Einreibung aufgebracht.

In einer Studie wurde gezeigt, dass für **Migräne-Patienten vom „heißen Typ“** (rote Augen, pulsierender Schmerz, Verschlimmerung durch Licht, heiße Temperaturen oder Gerüche) von einer Einreibung mit Damaszenerrosenöl profitieren: die Intensität der Migräne verringerte sich (Niazi 2017; Mahboubi 2019).



### Einreibung

2 ml Rosenöl (in Sesamöl) werden auf der Stirn verrieben bei den ersten beiden Migräne-Attacken (Niazi 2017).

### Innerliche Einnahme

#### Rosen-Ingwer-Tee

4-5 ganze Rosenblüten (getrocknet) und 2-3 dünne Scheiben frische Ingwerwurzel werden mit 250 ml

kochendem Wasser aufgegossen. Nach 10 Minuten abseihen und dann trinken (Engelsing 2015).

### Kräuter-Gewürzmischung mit Damaszener-Rose

Damaszener Rose, Veilchen und Koriandersamen werden traditionell in der iranischen Medizin gegen Migräne eingesetzt. In einer aktuellen Studie wurde diese Mischung gegenüber Placebo bei Migränepatienten getestet. Die Mischung aus Rosenblüten (Damaszener Rose), Veilchenblüten und Koriandersamen war dabei der Placebo-Mischung überlegen (Kamali 2018): Die Häufigkeit, Länge und Schwere der Migräne-attacken sind signifikant verkürzt.

Herstellung der Mischung:

- In Mischung zu gleichen Teilen aus getrockneten Rosenblüten, Veilchenblüten und Koriandersamen wird pulverisiert
- Das Pulver kann zur vereinfachten Einnahme in Kapseln gefüllt werden (jeweils mit 0,5 Gramm Füllgewicht)
- Einnahme: 3x täglich 0,5 Gramm Pulver (oder 1 Kapsel) nach dem Essen
- Einnahmedauer: 4 Wochen (nach 2 Wochen sind bereits deutliche Effekte zu sehen)



Foto: Pixabay

## Rosmarinöl gegen Kopfschmerz und Migräne

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) wird aufgrund seiner gefäß-erweiternden Eigenschaften traditionell zur Behandlung von Kopfschmerzen und kardiovaskulären Erkrankungen verwendet.

Neben den **Rosmarinblättern**, frisch oder getrocknet, kann auch das **ätherische Öl** eingesetzt werden. Es werden aufgrund unterschiedlicher Herkunft und Zusammensetzung sogenannte „Chemotypen“ unterschieden (Wabner 2012):

- **Rosmarin ct. borneon** (Kampfer), auch „Spanischer Rosmarin“: schmerzlindernd bei Migräne. Es darf aufgrund des möglicherweise hohen Kampfergehalts nicht innerlich verwendet werden, d.h. nicht zur Zubereitung von Tees oder für Speisen (Wabner 2012).
- **Rosmarin ct. verbenon**, auch „Französischer Rosmarin“: krampflösend bei Kopfschmerzen und Migräne. Es sollte sicherheitshalber nicht von Schwangeren innerlich verwendet werden (Wabner 2012).
- **Rosmarin ct. cineol**, auch „marokkanischer Rosmarin“: durchblutungsförderlich, wirkt gegen stressbedingte Beschwerden, was sich ebenfalls positiv bei Migräne auswirken kann. Das Öl wirkt gut in Massageölen und Bädern.

Im Jahr 2019 konnten erstmalig in einer Studie die wichtigsten **gefäßweiternden Komponenten des Rosmarins** bestimmt werden, wie Carnosol, Carnosolsäure, Epirosmanolmethyl-

ether. Sie wirken über einen Anstieg von Stickoxid (NO) und die Verringerung von Angiotensin-II (Ang-II) (Zhang 2019).

Rosmarin gilt als gut verträglich. In Einzelfällen kann es zu Kontaktdermatitis oder Asthma kommen. Aufgrund fehlender Daten zur Verträglichkeit wird empfohlen, dass Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren bei regelmäßigem Gebrauch oder erhöhten Mengen Rücksprache mit einem Mediziner halten (HMPC 2010). Rosmarin ist **nicht für Epileptiker** geeignet und wird **Menschen mit Bluthochdruck** nicht empfohlen.

## Anwendungen

### Innerliche Einnahme

**Rosmarin-Tee:** Bei Migräneanfall täglich bis zu 600 ml Aufguss (Tee) aus je 1 gestrichenem TL Rosmarinblätter, gehackt, pro 150 ml Wasser trinken (Chevallier 2017).

### Inhalation

Zur Anwendung von ätherischem Rosmarinöl eignen sich **Raumsprays** und **Kissensprays** sehr gut. Sie wirken besonders harmonisch, wenn Rosmarin mit weiteren ätherischen Ölen gemischt wird (siehe folgende Tabelle und Anleitung für Raum- und Kissensprays).

## Äußerliche Anwendung

### Massageöl

Auf 1 EL Trägeröl (z.B. Oliven- oder Mandelöl) 5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl vom Chemotyp cineol geben. Einige Tropfen davon an den Schläfen einmassieren (Chevalier 2017).

### Wannenbad

1 Handvoll frischer Rosmarinnadeln mit 150 ml Wasser (oder 100 ml Milch und 50 ml Sahne) für 10 Minuten köcheln lassen. Rosmarin entfernen, nach Wunsch mit 1 EL Honig und 1 EL Olivenöl mischen. Ein Drittel der

Mischung in ein Wannenbad geben. Der Rest hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank (abgewandelt nach Bühring 2011).



Foto: Pixabay

## Anwendung ätherische Öle: Mischtablette Anti-Migräne-Mischung

	Rosmarin ct borneon schmerzlindernd	Rosmarin ct verbenon krampflösend	Rosmarin ct cineol durchblutungsförderlich
Tropfen	30	30	30
Zitrusöle: 30 Tropfen			
Orange		X	
Mandarine	X		X
Zitrone			X
Nadelbaumöle: 10 Tropfen			
Kiefernadel	X		X
Zedernholz	X	X	
Gartenkräuter: 10 Tropfen			
Basilikum	X		
Majoran		X	X
Pfefferminze	X		
Blüten: 20 Tropfen			
Lavendel	X	X	X
Rose		X	

### Anleitung für eine Anti-Kopfschmerz- bzw. Anti-Migräne-Mischung

- Rosmarinöl passend zu den Beschwerden wählen, z.B.
  - Rosmarin ct borneon, um Schmerzen zu lindern (30 Tropfen)
- Aus den vier Kategorien Zitrus-, Nadelbaum-, Gartenkräuter-, Blütenöle **ZWEI** Kategorien auswählen und aus jeder dieser Kategorien **EINEN** Duft, z.B.
  - Kategorie Zitrusöl (30 Tropfen); Duft: Mandarine
  - Kategorie Blütenöl (20 Tropfen); Duft: Lavendel
- **Mischung zusammenstellen:** Anzahl der Tropfen, wie in der Tabelle angegeben, in einer kleinen Flasche kombinieren, z.B.
  - 30 Tropfen Rosmarin ct borneon
  - 30 Tropfen Mandarine
  - 20 Tropfen Lavendel
- **Anwendung:** Anti-Migräne-Mischung als Raumspray, Kopfkissenspray, in Duftlampen, auf Duftsteinen etc. verwenden.

## Anwendung ätherische Öle: Raum- und Kissenspray, Kopf-klar-Raumduft

### Raumspray und Kissenspray

#### Material

- 100 ml Wodka
- 20-40 Tropfen der Anti-Migräne-Mischung  
(oder eine andere wohltuende Kombination ätherischer Öle)
- 100 ml Sprayflasche (Apotheke)

#### Zubereitung:

- Zutaten mischen
- Flasche beschriften

#### Anwendung:

- Vor jedem Gebrauch gut schütteln, damit sich die ätherischen Öle gleichmäßig in der Flüssigkeit lösen
- Ein paar Sprühstöße in die Raumluft (Raumspray) oder auf das Kopfkissen (Kissenspray) geben



Foto: 114576258, www.123rf.com

### Kopf-klar-Raumduft

#### Material

- 5-8 Tropfen der Anti-Migräne-Mischung  
(oder eine andere wohltuende Kombination ätherischer Öle)
- Duftlampe, Duftbrunnen, Duftstein oder Vernebler

#### Anwendung:

- Raum stoßlüften, um frische Luft herein zu lassen
- Mischung der ätherischen Öle auf Duftlampe, Duftbrunnen, Vernebler oder Duftstein aufbringen und damit im Raum verteilen
- Nach ca. 1-2 Stunden Raum erneut lüften, nach Belieben die Anwendung der ätherischen Öle wiederholen oder mit einer anderen Mischung fortsetzen

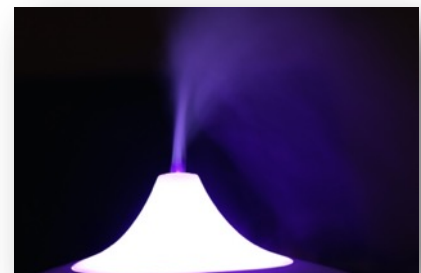


Foto: Pixabay

## 5 | Gewürze, Blatt- und Rindenextrakte gegen Migräne

### Ginkgoblätter (*Ginkgo biloba*)

Ginkgoblätter werden traditionell in China und Japan medizinisch eingesetzt und auch in westlichen Ländern gegen Demenz, bei kardiovaskulären Erkrankungen oder zur Steigerung kognitiver Leistung verwendet.

Ginkgo ist dafür bekannt, die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße zu verbessern und kann damit unter anderem bei Migräne hilfreich sein.

Verschiedene Inhaltsstoffe und ihre Wirkung sind untersucht:

- Ginkgolid A: angstlösend
- Ginkgolid B: gegen Migräne mit Aura (D'Andrea 2009), Multiple Sklerose
- Bilobalid: bei Ischämie (Durchblutungsstörungen)
- Quercetin: Blutdrucksenkend

Die Inhaltsstoffe der Ginkgoblätter verringern durch ihre hohe antioxidative Aktivität oxidativen Stress, modulieren die glutamatergen Gehirnbotenstoffe und hemmen die Blutgerinnung (vor allem Ginkgolid B, welches den Plättchenaktivierenden Faktor hemmt). Alle diese Prozesse reduzieren die Migränehäufigkeit, die Intensität und Aura-Symptome. Auch wird dadurch ein Nervenzellschutz (Neuroprotektion) möglich (Goschorska 2020).

## Innerliche Anwendung

### Kapseln oder Dragées mit Ginkgoblatt-Extrakt

Da Herkunft, Ernte, Extraktionsverfahren und einige Komponenten mehr bei Naturprodukten teils sehr unterschiedlichen Zusammensetzungen führen, wurde ein standardisierter Ginkgo-Extrakt (EGb761®, Tanakan®, Tebonin®) entwickelt, der 2,8-3,4% Ginkgolide (A, B und C), 2,6-3,2% Bilobalide, 24% Flavonoide (hauptsächlich Quercetin, Kämpferol, Isorhamnetin) und maximal 5 ppm der potenziell allergenen Ginkgolsäure enthält. Dieser Extrakt gilt als sicher in der Anwendung, unter anderem, da keine Monoaminoxidasen- oder CYP450-Hemmung erfolgt (Nash 2015).

Der Vorteil eines Gesamt-Extrakts gegenüber einzelner Ginkgo-Komponenten liegt darin, dass sich die Bestandteile in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können. Das liegt nicht nur an Synergieeffekten, sondern möglicherweise auch an Substanzen, die bislang noch nicht isoliert wurden und daher unbekannt sind. **Ein Vollblatt-Extrakt ist daher Präparaten mit Einzelkomponenten vorzuziehen.**

**Achten Sie beim Kauf von Ginkgo-Blattextraktpräparaten nicht nur auf das Vollspektrum des Blattinhalts, sondern auch darauf, dass kein Titandioxid (E 171) enthalten ist. Es kann durch Schädigungen an der Darmschleimhaut das neuronale Entzündungsgeschehen befeuern.**

**Empfohlene Tagesdosis und****Anwendungsdauer:**

120-1600 mg Blattextrakt über 6-8 Wochen, danach pausieren (Bühning 2011).

**Wechselwirkungen:** mit Blutverdünnungsmitteln möglich.

**Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen *Ginkgo biloba*.



Foto: Pixabay

### Ingwerwurzel

Ingwer reduziert Entzündungen und Blutplättchen-Aggregation, welche bei Migräne-Patienten auftreten. Zudem wirkt Ingwer gegen Übelkeit, Schmerzen und Anspannung – welche neben Kopfschmerzen oft typische Symptom bei Migräne sind (Bhatt 2013).

In klinischen Studien (randomisiert, doppel-blind, placebo-kontrolliert) wurde die Wirkung von Ingwer auf die Therapie von Migräne untersucht.

**Ingwerpulver** führt dabei zu einer 44%igen Linderung aller Kopfschmerz-Attacken zwei Stunden nach der Anwendung und ist vergleichbar in der Wirkung mit dem Arzneistoff Sumatriptan (Maghbooli 2014)

**Ingwer-Extrakt** zeigt bei gleichzeitiger Gabe eines Medikaments (Ketoprofen) nach einer Stunde, 1,5 und zwei Stunden eine signifikante Verbesserung im Vergleich mit Placebo. Ingwer reduziert den Schmerz und verbessert den funktionalen Status (Martins 2019).

Ingwer wirkt (Bhatt 2013):

- krampflösend,
- als Stimulanz der Blutzirkulation,
- über die Weitung der Blutgefäße

Ingwer und seine Stoffwechselprodukte wirken über den Metabolismus der Arachidonsäure (Cyclooxygenasen und Lipoxygenasen) – dadurch wird die Akkumulation von Prostaglandinen und Leukotrienen reduziert, die für Schmerz und Entzündungsreaktionen verantwortlich sind.

Es wird angenommen, dass bei einigen Migränepatienten vermehrt Cytokine gebildet werden. Ingwer hemmt das

Ablesen von Genen, die bei Entzündungsreaktionen eine Rolle spielen, z.B. für Cytokine und Chemokine.

Zusätzlich hemmt Ingwer das Gen *Thromoxan A2* und hemmt Histaminausschüttungen, welche ebenfalls bei Entzündungen eine Rolle spielen.

Auch CGRP (Calcitonin gene-related peptide) ist ein zentraler Entzündungsmediator bei Migräne und wird durch Calcium aktiviert. Versuche an Zellkulturen zeigen, dass Ingwer die Calciumausschüttung inhibiert und die CGRP-Abgabe verringert wird (Slavin 2016).

Ingwer ist nach aktuellem Stand des Wissens gut verträglich.

**Folgende Personenkreise sollten Ingwer in höheren Konzentrationen jedoch nur nach Rücksprache mit einem behandelnden Mediziner verwenden (Bhatt 2013):**

- Schwangere
- Stillende
- Menschen mit Gallensteinen
- Menschen, die Blutgerinnungshemmer (Blutverdünner) einnehmen, dazu zählt auch Aspirin
- Menschen mit empfindlicher Magenschleimhaut
- Diabetiker (Ingwer wirkt blutzuckersenkend)
- Menschen mit niedrigem Blutdruck bzw. Medikamenten zur Regulation des Blutdrucks (Ingwer wirkt blutdrucksenkend)
- Kinder unter 2 Jahren



## Anwendungen

### Innerliche Einnahme

Basierend auf den Studien werden ca. 0,3-0,5 Gramm (TL-Spitze bis 0,5 Teelöffel) Ingwerpulver zu Beginn einer Migräne-Attacke empfohlen bzw. bei Bedarf alle 30 Minuten zu Beginn einer visuellen Aura.

Erfahrungswerte gehen davon aus, dass insgesamt nicht mehr als 2-4 Gramm Ingwerpulver pro Tag eingenommen werden sollten.

Das Ingwerpulver wird meist in warmes oder heißes Wasser eingerührt und wie ein Ingwertee getrunken.

Bei entzündlichen Erkrankungen, wie Migräne, hat sich bewährt, Ingwerpulver statt frischem Ingwer zu verwenden. Achten Sie beim Kauf auf hochwertiges, ungeschwefeltes Bio-Pulver.



Foto: 45543374, [www.123rf.com](http://www.123rf.com)

### Kiefernriden-Extrakt bei chronischer Migraine

Bei Patienten mit chronischer Migraine und fehlender Wirksamkeit von mindestens zwei Medikamenten zur Prophylaxe wurde die Wirkung der stark antioxidativen Monterey-Kiefernrinde (1200 mg) getestet, in Kombination mit Vitamin C (150 mg). Bei einer täglichen Anwendung über 3-12 Monate zeigte sich eine Verbesserung in der Zahl der Kopfschmerztage und der Kopfschmerzintensität auf etwa die Hälfte (Chayasirisobhon 2013).

Die Wirkung der Kiefernrinde wird den antioxidativen Inhaltsstoffen zugeschrieben, die antientzündlich wirken. Diese Eigenschaft wird durch Vitamin C verstärkt.

Der Extrakt der Monterey-Kiefer (*Pinus radiata*) ist auch unter dem Handelsnamen Pycnogenol® bekannt. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass keine weiteren Inhaltsstoffe vorhanden sind, außer evtl. Vitamin C, wie in der Studie von Chayasirisobhon.

Kiefernridenextrakt ist als Pulver in Kapseln, als loses Pulver, in Dragees und Tabletten in Apotheken, Naturkostläden, einigen Drogerien und in Onlineshops erhältlich.



Foto: Pixabay

### Kurkuma (Curcuma longa) gegen episodische Migraine

Curcumin, der gelbe Farbstoff der Kurkumawurzel (Gelbwurz), ist ein Polyphenol. Polyphenole sind stark antioxidativ und antientzündlich durch Hemmung der Cyclooxygenase, von Interleukin-1 und Interleukin-6.

Bei Patienten mit diagnostizierter episodischer Migräne erzielt Curcumin in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren eine Verringerung des Entzündungsfaktors TNF-alpha (Goschorska 2020). Die Kombination von Curcumin gemeinsam mit Coenzym Q10, prophylaktisch über 8 Wochen eingenommen, verringerte die Häufigkeit der Migräneattacken, ihre Länge und Intensität. Die Patienten zeigten keinerlei Nebenwirkungen (Parohan 2019).

Curcumin ist schlecht wasserlöslich und wird daher nur in geringen Mengen in das Blut aufgenommen. Um die Verfügbarkeit zu erhöhen, sollte Kurkuma mit Fett und/oder Pfeffer (Piperin) kombiniert werden.

Da andererseits zu große Aufnahmemengen die Blutgerinnung stören können, sollte Kurkuma zwar regelmäßig, jedoch in haushaltsüblichen Mengen als Gewürz (max. 1 TL Kurkumapulver pro Tag) verwendet werden.



Foto: 70149672, www.123rf.com

## 6 | Weitere Optionen mit Kräutern

### Kräuter für Hormonbalance bei prämenstruellem Kopfschmerz

Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe, Kamille und Brennnessel wirken ausgleichend auf die Hormone in der prämenstruellen Phase bei Frauen.

### Rotklee bei prämenstruellem Kopfschmerz

Der rasante Hormonabfall vor der Monatsblutung kann durch Rotklee ausgeglichen werden.

Die Einmalige Einnahme von 2 Dragees mit Rotklee (je 40 mg) kann sich positiv auf prämenstruellen Kopfschmerz auswirken (Engelsing 2015).



Foto: Pixabay

### Ausgleichender Tee bei prämenstruellem Kopfschmerz

Zutaten für eine Teemischung:

- 1 EL Frauenmantel
- 2 EL Schafgarbe
- 1 EL Brennnesselblätter
- 1 EL Kamillenblüten

Zubereitung Ausgleichender Tee:

- 1-2 gehäufte TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen
- 10-15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und trinken
- Bis zum Menstruationsbeginn täglich 2-3 Tassen trinken (Engelsing 2015)



Foto: 121768726, www.123rf.com

## Kräuter gegen Migräne

### Helmkraut

Einige weitere Pflanzen werden als Helfer bei Migräne diskutiert, die Anzahl der Studien ist noch überschaubar und es gibt wenige bis keine Dosierungsempfehlungen. Dennoch kann es individuell lohnenswert sein, solche Optionen auszuprobieren.

#### Helmkraut (*Scutellaria lateriflora*)



Foto: 9792337, www.123rf.com

Helmkraut ist in Nordamerika heimisch. Die Cherokee verwenden Helmkraut als Heilpflanze, z.B. gegen Brustschmerzen.

Im 19. Jahrhundert wurde Helmkraut als nervenstärkendes Mittel entdeckt und noch heute wird es als Nerventonicum zur Beruhigung der Nerven bei Stress und Schlaflosigkeit eingesetzt. Helmkraut wirkt zudem krampflösend, z.B. bei Menstruationsschmerzen und bei stressbedingten Muskelverspannungen (Chevallier 2017).

**Anwendungs-Tipps:** Testen Sie die Wirkung von Helmkraut bei Migräne mit

- Helmkraut-Tee: 1 gehäufte TL Kraut pro 150 ml kochendem Wasser; täglich bis zu 750 ml
- Helmkraut-Tinktur: zweimal täglich 3 ml mit Wasser

Tinktur ansetzen: 200 g getrocknetes Kraut auf 1 Liter 35-40%igen Wodka, 10-14 Tage kühl und dunkel ziehen lassen, gelegentlich schütteln, Flüssigkeit von Feststoffen abtrennen und Tinktur in einer dunklen Flasche verschlossen bis zu 2 Jahre lagern)

### Migräne-Kräutertee

Einige weitere Pflanzen werden als Helfer bei Migräne eingesetzt.

**Zutaten für einen Migräne-Tee** zur Vorbeugung und Behandlung.

Teemischung ansetzen aus folgenden getrockneten Zutaten:

- 20 g Lavendelblüten
- 20 g Mädesüßblüten
- 20 g Zitronenmelisseblätter
- 20 g Rosmarinblätter
- 20 g Mutterkraut

**Zubereitung:** 1-2 TL Migräne-Teemischung je 150 ml kochendem Wasser, ca. 7 Minuten ziehen lassen. Bis zu 3 Wochen lang täglich 3x eine Tasse trinken. Dann den gleichen Zeitraum pausieren und andere Maßnahmen nutzen (Bühning 2011).

## 5 | Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Sollten Ihre Kopfschmerzen folgende Kennzeichen aufweisen, ist dies ein Anzeichen für eine Erkrankung, die medizinisch abgeklärt und entsprechend behandelt werden muss:

- Plötzliche, einseitige Kopfschmerzen
- Langsam, aber stetig stärker werdende Kopfschmerzen während körperlicher Anstrengung
- Unvermittelt eintretende Kopfschmerzen während körperlicher Anstrengung
- Kopfschmerzen in Kombination mit anderen Symptomen wie Benommenheit, Fieber, Nackenschmerzen, Müdigkeit
- Erstmalige, nie gekannte Kopfschmerzen
- Wenn sich bekannte Kopfschmerzen verändern
- Wenn sich Kopfschmerzen durch Selbsthilfe nicht lindern lassen
- Wenn Kopfschmerzen immer wieder auftreten oder chronisch sind

## 6 | Kater-Kopfschmerz durch Alkohol mindern oder verhindern

Silvester, Weihnachten, Karneval, Wein-, Whisky- oder Rumproben: Es gibt immer wieder Gelegenheiten, bei denen Alkohol besonders gut schmeckt und oft in zu großen Mengen getrunken wird. Die häufige Folge: Ein „Kater“ am nächsten Tag mit Kopfschmerzen.

Ein „Kater-Kopfschmerz“ ist die Folge eines **großen Wasser- und Elektrolyt-Verlusts in Kombination mit einer Überforderung der Leber** beim Alkoholabbau („Entgiftung“).

Daraus leiten sich auch die ersten Tipps für die Zeit oder während des Alkoholgenusses ab:

- weniger Alkohol trinken
- viel mehr Wasser trinken
- mehr Elektrolyte aufnehmen
- Leber beim „Entgiften“ von Alkohol unterstützen

verringert oder vermeidet einen Kater.

**Schon gewusst?** – Einige Krankenhäuser greifen bei Jugendlichen, die nach „Koma-Saufen“ mit einer Alkoholvergiftung eingeliefert werden, zu einer drastischen „Erziehungsmaßnahme“: Sie geben den Betroffenen nur sehr wenig Wasser zu trinken, so dass die Kopfschmerzen sehr stark sind.

➤ **Viel Wasser** während der Alkoholaufnahme und am Tag danach zu trinken, ist **eine der effektivsten Methoden**, um den „Kater“ in Schach zu halten!

### 1. Vorsorge vor/während der Alkohol-Aufnahme

#### Alkohol

Alkohol ist der Hauptauslöser für den Kater-Kopfschmerz. Die beste Maßnahme, um Kater-Kopfschmerz zu verhindern ist daher:

- **keinen** Alkohol zu trinken oder
- **wenig** Alkohol zu trinken.

Auch die **Alkoholvariante** macht einen Unterschied in der Wirkung. Folgende Sorten fördern einen Kater (sie fördern die Durchblutung der Magenschleimhaut, dadurch wird Alkohol schneller aufgenommen):

- **warme, gezuckerte Alkoholgetränke** (Punsch, Grog, Feuerzangenbowle)
- **Alkohol mit Kohlensäure** (Alkopops, Sekt, Champagner, Bier)

Hilfreich ist zudem:

- „Harte“ Getränke meiden: **Spirituosen** wie Schnaps, Whisky, Rum – und daraus gemixte Cocktails
- **Getränke-Treue**: Nicht verschiedene alkoholische Getränke zu trinken, sondern bei einer Sorte bleiben



Foto: 21272479, www.123rf.com

## Wasser

Um den Wasserverlust bei Alkoholgenuss gering zu halten, hilft:

- **schon vor dem Alkoholgenuss viel Wasser trinken**
- **Während der Alkoholaufnahme die gleiche Menge Wasser trinken.**

**Tipp:** Wer kaltes Wasser nicht mag, kann **lauwarmes oder warmes Wasser** trinken – einfach nach dem Tee- oder Kaffeewasseraufkochen etwas heißes Wasser in eine Tasse geben.



Foto: 13853788, www.123rf.com

## Elektrolyte

Elektrolyte sind Mineralstoffe, die den Wasserhaushalt der Zellen beeinflussen und die Reizweiterleitung der Nervenzellen. Bei Menschen sind dies vor allem Natrium (Salz), Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid, Phosphat und Hydrogencarbonat.

Sehr mineralstoffreich mit gleichzeitig großer Wassermenge sind Brühen. Daher empfiehlt sich vor oder während des Alkoholkonsumes:

- **Gemüse-, Fleisch-, Fischbrühen** trinken oder **entsprechende Suppen** zum Essen servieren (z.B. Hühnersuppe)
- **Gemüse-, Fleisch-, Fisch-Fondue** statt Käsefondue an Silvester oder Weihnachten

- Die Speisen etwas mehr salzen als sonst üblich bzw. **salzige Speisen** statt süßer Speisen wählen.

**Achtung: gesalzene Nüsse, Chips etc.** fördern den Appetit und können zu einer erhöhten Alkoholaufnahme führen und sind kalorienreich. Wählen Sie als Snacks lieber kalorienärmere Schinkenscheiben, Käsewürfel, Essiggurken oder „Mixed Pickles“.



Foto: Pixabay

## Leberunterstützung

In der Praxis hat sich die Verwendung von **Chlorella-Algen** bewährt. Chlorella ist eine Süßwasseralge (jod-arm), bindet Alkohol und verringert so die Alkohol-Menge, die ins Blut übergeht. Damit unterstützt sie die Leberfunktionen.

### Dosierungs-Tipp:

- Ca. 5-7 g Chlorella-Algen (meist in Form von Presslingen oder Tabletten erhältlich) **vor** dem Alkoholgenuss
- Ca. 2-3 Presslinge alle 2 Stunden **während** des Alkoholkonsums



Foto: 65826085, www.123rf.com

## 2. Erste Hilfe am „Kater-Tag“

### Speisen und Getränke

Die klassischen „Anti-Kater-Gerichte“ oder „Anti-Kater-Getränke“ haben durchaus eine günstige Wirkung, wenn sie

- **viele Mineralstoffe** = Elektrolyte liefern (salzige Speisen), und/oder
- **Säure** enthalten, die die Gefäße verengt und damit Kopfschmerzen abmildert, und/oder
- **Bitterstoffe** enthalten, die die Leber bei der Entgiftung unterstützen.

Dazu zählen:

- **Rollmops**: salzig, sauer
- **Heringsalat**: salzig
- **Ein paar Scheiben roher Schinken mit Essiggurken**: sauer, mineralstoffreich, salzig
- **Hartkäse**: mineralstoffreich
- **Hühnerbrühe**: mineralstoffreich
- **Wildkräuter**: mineralstoffreich, bitter – sehr gut in Salaten
- **Bitterpulver**: enthält oft Wildpflanzen oder Pflanzen mit hohem Bitterstoffanteil; anwendbar in Suppen oder grünen Smoothies
- **Bittertropfen**: Wie Bitterpulver, allerdings als (alkoholische) Tinktur: ein paar wenige Tropfen direkt auf die Zunge oder in Wasser aufgelöst verwenden



Foto: Pixabay

Getränke:

- **Espresso mit Zitronensaft**: Bitterstoffe und Säure
- **Wasser mit Apfelessig** (1-2 TL Apfelessig auf 200 ml Wasser): Wasser, Säure
- **Ingwer-Wasser**: Wasser, kopfschmerz-/migränelindernde Wirkung des Ingwers
- **Kräutertees, vor allem Pfefferminze**: Wasser, kopfschmerz-/migränelindernde Wirkung der Pfefferminze
- **Grüner Smoothie**: Wasser, mineralstoffreich, Bitterstoffe

### Kälte und Kühlendes

Der Alkoholabbau in der Leber verbraucht viel Sauerstoff. Dadurch kann es zu Sauerstoffmangel im Gehirn kommen – ein bekannter Kopfschmerz-Auslöser.

Kälte zieht die Blutgefäße zusammen, dadurch gelangt wieder mehr Sauerstoff ins Gehirn.

- **Waschlappen mit kaltem Wasser oder Kühlelement** (mit Handtuch umwickelt) **auf die Stirn oder in den Nacken** legen
- **Pfefferminzöl an den Schläfen einreiben**
- **Spaziergang an der frischen, kühlen Luft**

**Schon gewusst? – Rauchen** entzieht dem Körper zusätzlich Sauerstoff. Dadurch wird die Wirkung des Alkohols verstärkt, der Abbau verlangsamt. Daher kann der Kater bei Rauchern ausgeprägter sein als bei Nicht-Rauchern.



## REZEPT-TIPP

### NorCal-Margarita

#### Ein gehirnbewussterer Cocktail

Die klassische Margerita wird mit Tequila, Orangenlikör und Zucker bzw. Sirup zubereitet, ist also sehr zucker- und alkohollastig. Die „Nebenwirkungen“ sind:

- Viele Kalorien
- Der Alkohol steigt in dieser Kombination schnell zu Kopf, dehydriert und kann im Nachgang Kopfschmerzen verursachen



Foto: Pixabay

#### Die Alternative: NorCal-Margerita.

Das Rezept stammt aus der Paläo-/Crossfit-Szene, von Robb Wolf.

Die Vorteile:

- Diese Variante ist fast zuckerfrei und spart so viele Kalorien.
- Der Limettensaft oder Agrest bremsen den alkoholbedingten Insulinanstieg. Dadurch kommt es zu weniger Heißhungerattacken.
- Das Sodawasser verringert den Alkoholgehalt und erhöht den Wasseranteil – dies verringert das Kopfschmerzrisiko.
- Die Kohlensäure lässt diesen Cocktail hochprozentiger wirken, als er tatsächlich ist.

#### Zutaten

- 30 ml Tequila (aus 100% Agavensaft) – gute Qualität zahlt sich geschmacklich aus
- Saft von 1 Limette, alternativ: 100 ml Agrest (Verjus) – diese fein-fruchtige Säure kommt dem Geschmack der echten mexikanischen Limette näher als die europäische Limette  
mehr Info zu Agrest und gehirnförderlichen Eigenschaften: <https://www.nerven-power.de/spritzig-und-gehirnfoerderlich-agrest-alias-verjus-die-vergessene-saeure/>
- gecrushtes Eis
- 200 ml Soda-Wasser (der Klassiker ist Schweppes) oder Mineralwasser
- Optional: Etwas Salz für den Salzrand

#### Zubereitung

- Limette auspressen oder Agrest abmessen
- Optional: Glasrand des Cocktailglases mit etwas Limettensaft, Agrest oder Wasser anfeuchten, auf einem flachen Teller in etwas Salz drehen, bis ein Salzrand entsteht
- Tequielle, Limettensaft (Agrest) mit gecrushtem Eis in einen Shaker geben
- Alles schütteln und dann in ein Cocktailglas geben
- Sodawasser (Mineralwasser) zufügen

## 7 | Literatur

- Aggarwal, B.B., et al. 2014. Heilende Gewürze. Narayana-Verlag, Kandern
- Ahmadifard, M., et al. 2020. The Efficacy of Topical Basil Essential Oil on Relieving Migraine Headaches: A Randomized Triple-Blind Study. *Complement Med Res* 27:310–318
- Basholli-Salihi, M., et al. 2017. Phytochemical composition, anti-inflammatory activity and cytotoxic effects of essential oils from three *Pinus* spp. *PHARMACEUTICAL BIOLOGY* 55(1): 1553–1560
- Bhatt, N., et al. 2013. *Ginger: A functional herb*. publisher: Nova Science Publishers, Inc., NY, USA, ISBN-978-1
- Bühring, U. 2011. *Alles über Heilpflanzen*. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart
- Chayasirisobhon, S. 2013. Efficacy of *Pinus Radiata* Bark Extract and Vitamin C Combination Product as a Prophylactic Therapy for Recalcitrant Migraine and Long-term Results. *Acta Neurol Taiwan* 22:13-21
- Chevallier, A. 2017. *Das große Lexikon der Heilpflanzen*. Dorling Kindersley Verlag, München
- D’Andrea, G., et al. 2009. Efficacy of Ginkgolide B in the prophylaxis of migraine with aura. *Neurol Sci* 30:121-124
- Dragan, S., et al. 2020. Dietary Patterns and Interventions to Alleviate Chronic Pain. *Nutrients* 12:2510
- Engelsing, A.M. 2015. *Frauenkräuter: Der ganzheitliche Weg zum Heilsein*. BLV Buchverlag, München
- Göbel, H. 2016. *Oleum menthae piperitae* (Pfefferminzöl) in der Akuttherapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp. *Schmerz* DOI 10.1007/s00482-016-0109-6
- Goschorska, M., et al. 2020. The Use of Antioxidants in the Treatment of Migraine. *Antioxidants* 9(116); doi:10.3390/antiox9020116
- Hindiyeh, N.A., et al. 2020. The Role of Diet and Nutrition in Migraine Triggers and Treatment: A Systematic Literature Review. *Headache* 60:1300-1316
- HMPC. 2010. Community herbal monograph on *Rosmarinus officinalis* L., folium, Fassung vom 15.07.2010
- Kamali, M., et al. 2018. Efficacy of combination of *Viola odorata*, *Rosa damascena* and *Coriandrum sativum* in prevention of migraine attacks: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. *Electron Physician* 10(3):6430-6438
- Krause, D. 2012. *Aktiv gegen Kopfschmerzen und Migräne*. Informationsbroschüre Hallesche Private Krankenversicherung
- Maghbooli, M., et al. 2014. Comparison Between the Efficacy of Ginger and Sumatriptan in the Ablative Treatment of the Common Migraine. *Phytotherapy Research* 28:412-415
- Mahboubi, M. 2019. Therapeutic and Health Benefits of Rose Fixed Oil (*Rowghan-E-Gol*). *Traditional & Integrative Medicine* 4(4):200-205
- Martins, L.B., et al. 2019. Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) addition in migraine acute treatment. *Cephalalgia* 39(1):68-76
- Meyer, B., et al. 2016. Progressive muscle relaxation reduces migraine frequency and normalizes amplitudes of contingent negative variation (CNV). *The Journal of Headache and Pain* 17:37
- Motiejunaite, O., et al. 2004. Fungicidal properties of *Pinus sylvestris* L. for improvement of air quality. *Medicina (Kaunas)* 40(8):787-794
- Nash, K.M., et al. 2015. Current Perspectives on the Beneficial Role of *Ginkgo biloba* in Neurological and Cerebrovascular Disorders. *Integrative Medicine Insights* 10:1-9
- Niazi, M., et al. 2017: Efficacy of topical Rose (*Rosa damascena* Mill.) oil for migraine headache: A randomized double-blinded placebo-controlled cross-over trial. *Complement Ther Med.* 34:35-41
- Nowaczewska, M. 2020. The Ambiguous Role of Caffeine in Migraine Headache: From Trigger to Treatment. *Nutrients* 12: 2259
- Parohan, M., et al. 2019. The synergistic effects of nano-curcumin and coenzyme Q10 supplementation in migraine prophylaxis: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *Nutritional*

- Neuroscience, DOI: 10.1080/1028415X.2019.1627770
- Ramsden, C.E., et al. 2015. Targeted alterations in dietary n-3 and n-6 fatty acids improve life functioning and reduce psychological distress among chronic headache patients: secondary analysis of a randomized trial. *Pain* 156(4): 587–596
  - Sasannejad. 2012. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Clinical Trial Eur Neurol.* 67(5):288-291
  - Slavin, M., et al. 2016. Impact of Food Components on in vitro Calcitonin Gene-Related Peptide Secretion-A Potential Mechanism for Dietary Influence on Migraine. *Nutrients* 8(7): pii E406
  - Süntar, I., et al. 2012. Appraisal on the wound healing and anti-inflammatory activities of the essential oils obtained from the cones and needles of Pinus species by in vivo and in vitro experimental models. *J Ethnopharmacol* 139(2):533-540
  - Wabner, D., et al. 2012. Aromatherapie: Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. Urban & Fischer-Verlag, München, 2. Auflage
  - Wells, R.E., et al. 2019. Complementary and Integrative Medicine for Episodic Migraine: An Update of Evidence from the Last 3 Years. *Curr Pain Headache Rep.*; 23(2):10
  - Xie, Q., et al. 2015. Chemical Composition and Antioxidant Activity of Essential Oil of Six Pinus Taxa Native to China. *Molecules* 20:9380-9392
  - Zhang, J., et al. 2019. Screening active ingredients of rosemary based on spectrum-effect relationships between UPLC fingerprint and vasorelaxant activity using three chemometrics. *J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci.* 1134-1135:121854

### Buch-Tipp

Wenn Sie sich für die Gehirn-Wirkung von Gewürzen und Kräutern interessieren, ist dieses Buch eine weitere gute Inspirationsquelle:

Gehirndoping mit Gewürzen:

Das Upgrade für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung und Stress-Resistenz.

Sabine Paul.

Expert-Fachmedien Verlag, 2. Auflage 2020



ISBN: 978-3946010128 | EUR 19,80

Im lokalen oder Online-Buchhandel, sowie direkt beim Verlag erhältlich

**Ausgabe:** Dezember 2021

IFEG Institut für Evolutionäre Gesundheit

Dr. Sabine Paul

Skylineblick 14 | 60438 Frankfurt

[www.nerven-power](http://www.nerven-power)