

Migräne: Pflanzliche Mittel und regelmäßiger Lebensrhythmus schützen vorbeugend

Mediziner sind sich einig: Wer häufig unter Migräne leidet, kann die Häufigkeit und Stärke der Schmerzattacken durch eine gut verträgliche, vorbeugende Behandlung und einen regelmäßigen Lebensrhythmus deutlich lindern. Ein in plazebo-kontrollierten Studien untersuchter Pestwurz-Extrakt (Petasites Petadolex) kann Migräneattacken um bis zu 58 Prozent senken. Und mit einfachen Tricks im Tagesablauf lassen sich die Anfälle weiter reduzieren.

Pestwurz lindert Migräne um mehr als die Hälfte

Bei akuten Migräneattacken helfen Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen oder Triptane. Damit erst gar kein Gewitter im Kopf aufzieht, empfehlen Migräneexperten eine vorbeugende Behandlung. Auch die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) hat Pestwurz in ihre Therapieleitlinien aufgenommen. Denn bei regelmäßiger Einnahme des pflanzlichen Extraktes nehmen die Schmerzattacken um bis zu 58 Prozent ab, so zeigen kontrollierte Studien. Besonderer Vorteil der pflanzlichen Behandlung: Pestwurz ist sehr gut verträglich und hilft belastende Schmerzmittel einzusparen.

Einheimische Heilpflanze wirkt schmerzlindernd und krampflösend

Bereits im antiken Griechenland wurde die Pestwurz (lat. *Petasites hybridus*) zu Heilzwecken verwendet. Ihr Name stammt von dem Arzt Dioskurides, der die Blätter mit einem breitkrepigen Hut (Petasos, griech.) verglich. Die Extrakte aus dem einheimischen Wurzelstock der Pestwurz wirken stark krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Zudem wirkt die Pflanze entspannend und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Der patentierte Pestwurzextrakt ist ohne Rezept erhältlich.

Vielfältige Migräneauslöser

Auslöser von Migräneattacken können vielfältiger Natur sein. Typisch sind zum Beispiel der Hormonabfall vor der Menstruation, Stresssituationen bzw. die Erholung nach dem Stress oder auch Störungen im Schlaf-wach-Rhythmus. Nicht selten werden auch Lebensmittel oder Genussmittel verantwortlich gemacht. Im Einzelfall kann das durchaus zutreffend sein, wie z. B. Alkohol oder Gerichte, denen der Geschmacksverstärker Natriumglutamat zugesetzt wird. Der vielzitierte Schokoladengenuss hingegen ist kein Auslöser von Migräneattacken. Der Heißhunger auf Süßes ist vielmehr ein Vorbote der Migräneattacke. Die Migräne kommt, unabhängig davon, ob man dem Appetit nach Schokolade nachgibt oder nicht.

Das Gehirn von Migränepatienten liebt Regelmäßigkeit

Migränepatienten sind sehr störanfällig für äußerliche Auslöser. Um das Gehirn möglichst nicht aus dem Takt zu bringen, ist ein regelmäßiger Tagesablauf entscheidend und kann sogar vor Attacken schützen.

Experten raten deshalb ihren Patienten:

- Schlafen Sie regelmäßig und zu den gleichen Uhrzeiten. Versuchen Sie, immer zur gewohnten Uhrzeit aufzustehen, auch am Wochenende, um den Körper an den Rhythmus zu gewöhnen.
- Essen Sie regelmäßig und zu den gleichen Uhrzeiten. Vermeiden Sie dabei große Essensportionen, ebenso wie strikte Nulldiäten, da sie den Körper zusätzlich belasten.
- Trinken Sie ausreichend (1 Liter pro 30 Kilogramm Körpergewicht pro Tag)
- Betreiben Sie regelmäßig leichten Ausdauersport. Die Wirkung von Sportarten wie Schwimmen, Joggen oder Fahrradfahren in der Prophylaxe der Migräne ist belegt.
- Führen Sie ein Migränetagebuch, um den Auslösern auf die Spur zu kommen.

Ausführliche Informationen zur Pestwurz gibt es in dem Internetportal www.petasites.eu

Patienten können den Pestwurz-Spezialextrakt unter dem Namen Petasites® Petadolex bestellen, ganz einfach über www.petadolex.eu oder bei unserer kostenlosen Bestell-Hotline 0800/ 204 23 90.