

DIE ZWEI HÄUFIGSTEN KOPFSCHMERZARTEN

	Migräne	Spannungskopfschmerz
Charakteristik	Einseitiger, pulsierender, pochender Schmerz, der sich bei Bewegung verstärkt	Beidseitiger, dumpf drückender Schmerz
Begleitsymptome	Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, manchmal mit Erbrechen, evtl. Sehstörungen	Manchmal Überempfindlichkeit der Augen und Ohren. Körperliche Aktivität oder Licht haben keinen Einfluss
Dauer	Vier Stunden bis drei Tage	30 Minuten bis sieben Tage
Akut-Therapie*	Medikamente wie Triptane (z. B. „Imigran“, „AscoTop“, „Formigran“, „Maxalt“), Mutterkornalkaloide (z. B. „Ergo Kranit akut“), Antiemetika (z. B. „Paspertin“, „Motilium“), Analgetika (z. B. „Nurofen“, 1000 mg „Aspirin“, „ben-u-ron“, „Paracetamol Ratiopharm“, „Proxen“, „Migränin Phenazon“) oder Kombipräparate wie „Thomapyrin“	Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, kurz ASS (z. B. „Aspirin“), Ibuprofen (z. B. „Nurofen“), Diclofenac (z. B. „Diclofenac-Ratiopharm Schmerztabletten“), Paracetamol (z. B. „ben-u-ron“), Metamizol (z. B. „Novalgin“) oder Kombipräparate aus ASS + Paracetamol + Koffein (z. B. „Thomapyrin“). Pfefferminzöl auf Nacken und Schläfen (z. B. „Euminz“)
Vorbeugen	Regelmäßiges Walking und Joggen kann die Dauer von Kopfschmerz- und Migräneattacken deutlich mindern, zeigt eine Studie der Uni Kiel und der DMKG. Generell gelten sanfte Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren als heilsam. Akupunktur kann kurz- und mittelfristig Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen vorbeugen und wirkt mindestens so gut wie Medikamente. Untersuchungen aus Deutschland und den USA belegen, dass die Heilpflanze Pestwurz die Häufigkeit von Migräneattacken um die Hälfte reduzieren kann. Besonders wichtig ist regelmäßige Entspannung, um Schmerzen vorzubeugen: autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Meditation helfen.	



Tabletten sprudeln den Schmerz weg



Pestwurz reduziert Schmerzattacken

*QUELLENANGABE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR NEUROLOGIE, DEUTSCHE MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZGESELLSCHAFT

MIGRÄNE-PROPHYLAXE

SCHUTZ vor Schmerz

Die Alternativmedizin schwört schon lange auf Pestwurz zur Migräneprophylaxe. Jetzt hat die Pflanze auch in schulmedizinischen Leitfäden einen Platz – sogar mit Bestnote. Weil der Extrakt wirksam wie synthetische Arzneimittel und dabei besser verträglich ist, sollten Ärzte ihn empfehlen. Zur Akuttherapie helfen Analgetika (z. B. „Nurofen“, „Dolormin Migräne“ oder „Thomapyrin“).



Gemeiner Pestwurz

Migräne – Hilfe gegen das Gewitter im Kopf



PEFFERMINZÖL: Massiert man es bei den ersten Symptomen an den Schläfen ein und schont sich, lässt sich die Migräne oft ausbremsen

Migräne-Attacken sind eine Qual. Nicht nur, dass der Kopf rasend schmerzt. Die meisten Betroffenen leiden auch unter Übelkeit und sind sehr licht- und lärmempfindlich. Gute Nachricht: Es gibt wirksame Mittel für den akuten Fall und zur Vorbeugung.

► **Symptome:** Bei Migräne treten die pochenden, pulsierenden Schmerzen fast immer einseitig auf. Sie können aber im Laufe eines Anfalls die Seite wechseln. Bei jedem zehnten Patienten tritt zudem eine „Aura“ auf. Das heißt, dass den Kopfschmerzen Symptome wie Sehstörungen, Kribbelgefühle oder Schwindel vorausgehen.

Zu viele Reize lösen Attacken aus

► **Ursache:** Ganz geklärt ist die Ursache von Migräne nicht. Man weiß nur, dass das Nervensystem der Patienten überaktiv ist. Ihr Hirn nimmt Reize wie starkes Licht, Lärm oder Bildschirm-Flimmern früher und schneller auf als das von Gesunden. Ist die Reizflut zu stark, werden Botenstoffe freigesetzt, die eine Entzündung an den Hirnhäuten auslösen. Diese verursacht die Schmerzen.

► **Behandlung:** Bei leichter bis mittelschwerer Migräne

helfen z.B. Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol. Sinnvoll ist es, sie zu Beginn eines Anfalls einzunehmen. Bei schweren Attacken sind Triptane besser. Diese speziellen Migräne-Mittel kann der Arzt verschreiben. Aber es gibt auch rezeptfreie Präparate in der Apotheke.

Ruhe lindert die Beschwerden

Gut tut es allen Patienten, zusätzlich zu den Medikamenten etwas Pfefferminzöl auf die Schläfen aufzutragen. Zudem sollte man sich, wenn möglich, in einen dunklen, ruhigen Raum zurückziehen.

► **Vorbeugung:** Studien belegen, dass Pestwurz-Extrakt, regelmäßig eingenommen, die Zahl der Migräne-Attacken im Monat um bis zu 60 Prozent reduziert. Das pflanzliche Mittel (Petasis Petadolex) wirkt krampflö-

send und entzündungshemmend. Migräne-Patienten leiden zudem häufig unter Magnesiummangel. Untersuchungen zeigen, dass sich die Zahl und Intensität von Migräneattacken verringert, wenn man täglich zwei Mal 300 mg Magnesium nimmt.

► **Alltags-Tipps:** Für die Patienten ist ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus wichtig. Auf das Frühstück zu verzichten, ist nicht ratsam. Die nach der Nacht leeren Kohlenhydratspeicher müssen gefüllt werden, z.B. mit Müsli oder Vollkornbrot. So bekommen die Nervenzellen im Gehirn genügend Energie und sind weniger „reizbar“. Migräne-Kranke sollten zudem lernen, öfter Pausen zu machen, mal Nein zu sagen und Stress zu meiden. Unterstützend wirken auch Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga.

INFO Wenn alle anderen Mittel versagen

Botox für chronische Fälle

Bei chronischer Migräne ist jetzt auch die Therapie mit Botox zugelassen. Voraussetzungen: mindestens 15 Kopfwehstage pro Monat, die Attacken rühren nicht von einem übermäßi-

gen Gebrauch von Schmerzmitteln her und andere Behandlungen helfen nicht. Die Spritzen werden ca. alle zwölf Wochen verabreicht. Die Kasern zahlen nach vorheriger Genehmigung.

Fotos: action press, Corbis, ddp stock, fotolia



Ausgabe 13, 2012

■ **Pestwurz zur Migräneprophylaxe.** Der Spezial-Extrakt aus dem unterirdischen Wurzelstock der Pestwurz ist wirksam zur Migräneprophylaxe, um Häufigkeit und Schwere der Schmerzattacken zu reduzieren. Das ist das Fazit der neuen, evidenzbasierten Leitlinien der American Academy of Neurology (AAN) und der American Headache Society (AHS). Unter allen geprüften Substanzen der Kategorie freiverkäufliche und komplementäre Präparate hat einzig Pestwurz-Extrakt die Einstufung „Mittel der 1. Wahl“ (Level A) erhalten.

Gelegentlich berichten Patienten nach der Einnahme des Extrakts von harmlosem Aufstoßen. Der Pestwurz-Spezialextrakt kann rezeptfrei unter dem Namen Petasites Petadolex® Kapseln bestellt werden über www.petadolex.eu oder unter der Hotline 01805-0504020.



Ausgabe 8, 2012

GESUNDHEIT FREIZEIT direkt

Pestwurz

Er wirkt nicht gegen jede Form von Migräne, und als Tee schon gar nicht, doch als hochdosierter Extrakt in Dragees kann Pestwurz eine Alternative zu Migräne-Medikamenten sein. Vor allem dann, wenn die Migräne-Pillen nicht vertragen werden. Pestwurz-Kapseln eignen sich nicht zur Akutbehandlung – sie beugen Attacken vor.

Stoppen Kopfschmerzen

Omas Hausmittel

22 Wasser gegen Druckgefühl und Pochen: Bei ersten Anzeichen zügig 1 großes Glas kühles (nicht eiskaltes) Wasser trinken.

23 Pfefferminzöl gegen Spannungskopfweg: Schläfen mit ein paar Tropfen ätherischem Öl massieren. Nach Bedarf wiederholen.

24 Kältepackung gegen wetterbedingtes Druckgefühl: Zerstoßene Eiswürfel in eine Plastiktüte geben, für 1 Minute auf Stirn, Schläfen oder in den Nacken legen. 3 Minuten pausieren. Nach Bedarf wiederholen.

25 Weidenrinde gegen Fieberkopfweg: 1 TL Rinde mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, 10 Minuten stehen lassen, ab-

sehen. Bis zu 4 Tassen täglich.

26 Armbad gegen pochenden Schmerz: Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (evtl. Eis zufügen), Unterarme nacheinander bis über die Ellenbogen 10 bis 30 Sekunden eintauchen, danach nicht abtrocknen.

27 Pestwurz gegen Migräne: Das Heilkraut gibt es als Extrakt oder homöopathisches Präparat (Apotheke). Nach Anleitung nehmen.



Ausgabe 34, 2012



Ausgabe 4, 2012

Zwei Mittel gegen Migräne



Mit einem Extrakt aus der Wurzel der Heilpflanze Pestwurz können Migränepatienten Kopfschmerzattacken reduzieren. Die Übelkeit bei Migräne lässt sich mit einem Akupressurband lindern. Darauf deutet eine Studie von Forschern an der Universität Turin hin. Pestwurzpräparate und Akupressurbänder gibt es in der Apotheke.



Ausgabe 16, 2012



Ausgabe 39, 2012

Für Sie entdeckt!

- **Männer und Frauen** gehen mit Gefühlen unterschiedlich um. Warum das so ist, erklärt Barbara Schweder in ihrem Buch „Frauen fühlen anders. Männer auch.“ (Orac Verlag, € 22,-).
- **Migräne vorbeugen** kann man mit Pestwurz. Die amerikanische Kopfschmerzgesellschaft empfiehlt den pflanzlichen Extrakt sogar als Mittel der ersten Wahl.
- **Praktisch für unterwegs** ist die ratiopharm Tablettenbox. Sie gibt es jetzt für zwei rezeptfreie Schmerzpräparate (Paracetamol & IBU-ratiopharm Lysinat) in der Apotheke.



Fotos: Thinkstock, Orac

WOCHHEUTE
WISSENSWERTES

Welcher Kopfwertyp

Etwa jeder Zweite in Deutschland hat gelegentlich bis regelmäßig mit der Pein im Kopf zu kämpfen. Doch Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Um ihn richtig und gezielt behandeln zu können, muss man wissen, was das Hämmern im Schädel verursacht.

Migräne
Sie gehört zu den häufigsten Kopfschmerzkrankungen in Deutschland, wobei Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen sind. Typisch sind stechend-pulsierende, meist einseitige Schmerzen. Unbehandelt hält der Schmerz zwölf Stunden bis drei Tage an. Zusätzlich kommt es bei der Migräneattacke häufig zu Licht- und Geruchsempfindlichkeit sowie Übelkeit. Betroffene haben das Bedürfnis, sich in einem abgedunkelten Raum hinzulegen, da jede körperliche Anstrengung den Schmerz steigert. Als Auslöser für Migräne – *Trigger* genannt – werden unter anderem Hormonschwankungen, Stress, Wetterwechsel, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus und bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Alkohol, Käse, Räucherwaren) genannt. Hilfreich sind neben bekannten Schmerzmitteln sogenannte *Triptane*, die aber überwiegend verschreibungspflichtig sind.

Wichtig bei Migräne: Schmerzmittel so früh wie möglich einnehmen, das kann den Verlauf einer Attacke oft bremsen. Vorbeugend sollte man leichten Ausdauersport treiben, Entspannungstechniken erlernen und seine typischen Trigger meiden. Welche das sind, finden Sie am besten mit einem Migränetagebuch heraus. Auch die regelmäßige Einnahme eines *Pestwurzextraktes* zeigt bei manchen Migränepatienten eine vorbeugende Wirkung. **Mehr Infos:** www.deutsche-migraeneliga.de

Spannungskopfschmerz
Er ist fast ebenso weit verbreitet wie Migräne. Die Beschwerden werden als dumpf, drückend oder ziehend empfunden. Die typischen Begleitsymptome der Migräne wie Übelkeit und Erbrechen fehlen. Unbehandelt kann der Schmerz von einer halben Stunde bis zu einer Woche anhalten. Dabei ist er allerdings längst nicht so heftig und lässt oft schon bei Bewegung an der frischen Luft nach. Schmerzmittel wie *Acetylsalicylsäure*, *Paracetamol* oder *Ibuprofen* sind gut wirksam, sollten aber nicht mehr als an 10 Tagen im Monat eingenommen werden.



Bei Lichtempfindlichkeit tut die Schlafmaske gut

Gesundheits-Tipp der Woche

Auch der Rücken braucht



Ausgabe 19, 2012

„Mit Cranberry bekam ich meine Blasenentzündung in den Griff“

NAME: Dr. Susanne Frommert, 30, Moderatorin.
PROBLEM: Blasenentzündung.
HEILPFLANZE: Cranberry.
VERLAUF: „2010 hatte ich eine Blasenentzündung. Doch zwei verschiedene Antibiotika vom Arzt schlugen nicht an. Tage später stellte er eine Nierenbeckenentzündung fest, verschrieb ein drittes Antibiotikum. Als es nicht besser wurde, suchte ich im Internet verzweifelt nach einer Lösung und stieß auf Cranberry-Beeren. Ich nahm täglich sechs Kapseln (30 Stück für fünf Euro), trank Cranberry-Direkt-Saft (0,5 Liter neun Euro). Nach drei Tagen ließen die Schmerzen nach.“

SITUATION HEUTE: „Als sich kürzlich neue Blasenprobleme ankündigten, nahm ich sofort Cranberry. Diese Entzündung war nicht so stark wie vorher.“



„Dank Pestwurz habe ich zum Glück keine Migräne-Anfälle mehr“

NAME: Saskia Schölzel, 17, Schülerin.
PROBLEM: Migräne.
HEILPFLANZE: Pestwurz.
VERLAUF: „Die Migräneanfälle begannen vor zwei Jahren. Erst kamen sie alle zwei Wochen, dann zwei- bis dreimal pro Woche. Deshalb konnte ich nicht zur Schule gehen. Durch die Migräne-Tabletten vom Arzt gingen die Schmerzen langsam

weg, bewahrten mich aber nicht vor dem nächsten Anfall. Meine Mutter und ich suchten im Internet nach weiterer Hilfe und stießen auf Pestwurz. Wir kauften in der Apotheke Kapseln, 200 Stück für 60 Euro. Davon nahm ich dreimal täglich eine, auch als ich migränefrei war. Nach einer Woche wurden die Anfälle schwächer.“
SITUATION HEUTE: „Zum Glück habe ich seit Monaten keine Migräne mehr. Trotzdem nehme ich als Vorsichtsmaßnahme weiterhin Pestwurz.“



„Seit ich Baldrian nehme, kann ich nachts wieder durchschlafen“

NAME: Rolf Ernser, 63, Dekorateur.
PROBLEM: Schlafstörungen.
HEILPFLANZE: Baldrian.
VERLAUF: „Vor zwanzig Jahren fing ich an Schlafstörungen an. Morgens wachte ich wie gerädert auf. Zwar halben Schlaftabletten, aber auf Dauer wollte ich mich nicht dran gewöhnen. Die nächsten Jahre probierte ich vieles aus: eiskalte Du-

schen, Wechselduschen, Auspowern mit Sport. Dann empfahl mir die Hausärztin Baldriantea. Daraufhin brühte ich zwei Stunden vor dem Zubettgehen anderthalb Tassen Baldriantea aus der Apotheke auf. Es half. Mittlerweile lasse ich den Tee sieben Minuten ziehen, trinke ihn eine Stunde vor dem Schlafengehen. Daraufhin schlafe ich die Nacht durch.“

SITUATION HEUTE: „Da ich wieder meine Nachtruhe bekomme, geht's mir gut.“



Pflückkräuter

Flohsamen hilft als Pulver bei Verstopfung und Reizdarm