

Migräne stoppen – Natürliche Massnahmen

Migräne setzt schachmatt. Meist ist das Bett der einzige Ort, an dem es sich mit Migräne aushalten lässt. Migräne gilt bislang als unheilbar. Ihre Ursache ist unbekannt. Ja, selbst über die möglichen Auslöser (Trigger) streitet man sich. Sicher ist jedoch, dass ein Magnesiummangel die Entstehung einer Migräne fördern kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. September 2019

Stand: 23. September 2019

Migräne – Viel mehr als Kopfschmerz

Auch wenn bei einer Migräne in der Regel immer auch Kopfschmerzen auftreten, so handelt es sich bei Migräneattacken nicht *ausschliesslich* um Kopfschmerzen. Es existieren grundsätzlich zwei Typen der Migräne: Eine Migräne mit und eine Migräne ohne so genannte Aura. In beiden Fällen kommt es jedoch zu ähnlichen Symptomen wie beispielsweise Übelkeit, Brechreiz und einer extremen Empfindlichkeit gegen Licht und Geräusche.

Die Migräne mit Aura beginnt mit einer Vorstufe, die sich in Sehproblemen und einem Schwindelgefühl äussert. Erst dann folgen die Kopfschmerzen. Eine Migräne ohne Aura beschreibt hingegen schwere Kopfschmerzen, die sich mit der Zeit pulsierend äussern und oftmals Hand in Hand mit Übelkeit und Brechreiz auftreten – manchmal gar über Tage hinweg.

So kann ein Migräneanfall zwischen 4 und 72 Stunden andauern. Die Anfallshäufigkeit variiert von wenigen Tagen im Jahr bis hin zu extremen Fällen mit fast täglichen Migräneattacken.

Achtung: Migräne ist nicht mit Kopfschmerzen zu verwechseln. Während mindestens 50 Prozent der Bevölkerung immer wieder unter Kopfschmerzen leiden, sind davon "nur" ca. 10 bis 12 Prozent von Migräne betroffen.

Schulmedizinische Therapie bei Migräne

Treffen die oben beschriebenen Migräne-Symptome auf Sie zu und berichten Sie davon Ihrem Arzt in der Hoffnung, Hilfe zu erhalten, wird er Ihnen in den allermeisten Fällen zunächst einmal die "frohe" Botschaft übermitteln, dass Migräne nicht heilbar sei. Anschliessend werden Ihnen Schmerzmittel und/oder Medikamente auf Basis sog. Triptane verschrieben.

Triptane verengen die Blutgefässe im Gehirn und wirken daher der bei Migräne typischen Gefässerweiterung entgegen. Sie bringen jedoch auch sehr oft Nebenwirkungen wie Schwindel, Hitzewallungen, Herzklopfen und Schwächeanfälle mit sich, so dass viele Menschen unter Einwirkung dieser Arzneimittel zwar unter weniger Schmerzen leiden, jedoch nach wie vor nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen. Auch an Autofahren ist mit Triptanen nicht leise zu denken.

Finden Sie die Ursache!

Da viele Menschen – sobald sie ihre persönliche Migräne-Ursache gefunden haben – dauerhaft schmerz- und migränefrei werden, lohnt es sich deutlich, die an jeder Ecke zu lesende und hörende Prophezeiung, Migräne sei unheilbar, in Frage zu stellen und sich davon nicht verunsichern zu lassen. Stattdessen raten wir Ihnen, sich konsequent und motiviert auf den Weg der Ursachenforschung zu begeben und nie aufzugeben, bevor Sie nicht Ihre persönliche Migräne-Ursache gefunden und aus der Welt geschafft haben.

Denn was wäre die Alternative? Ein Leben lang Medikamente zu nehmen? Seinem Körper die Nebenwirkungen der starken Arzneimittel zumuten? Kopfschmerz- und Migränebetroffene sind übrigens wie kaum eine zweite Patientengruppe von Medikamentenmissbrauch gefährdet. Werden jedoch zu oft Kopfschmerzmedikamente in hoher Dosierung eingenommen, kann es zum sog. Rebound-Kopfschmerz kommen – einem Kopfschmerz, der aufgrund der Medikamente eintritt.

Es lohnt sich also deutlich, nach Wegen und Lösungen zu suchen, die den Ausstieg aus diesem Teufelskreis ermöglichen. Unsere Hinweise in diesem Artikel werden Ihre Chance, dass Sie Ihren persönlichen Migräne-Trigger bzw. Ihre persönliche Migräne-Ursache finden, enorm erhöhen. Sie können dann die entsprechenden Massnahmen ergreifen und auf diese Weise Ihre Migräne besiegen oder zumindest die Zahl Ihrer Migräneattacken deutlich reduzieren.

Entwicklung einer Migräne

Bei der Migräne kommt es nach anfänglicher Engstellung von Gefässen im Kopf zu einer anschliessenden Weitstellung, was jetzt die eigentlichen Schmerzen verursacht. Es handelt sich bei der Migräne also zum Teil auch um eine Funktionsstörung der Gefässe. Verschiedene Botenstoffe (so genannte Neurotransmitter) - wie beispielsweise das Serotonin - sind an dieser Funktionsstörung beteiligt, da das Serotonin auf die Blutgefässe im Gehirn eine erweiternde Wirkung hat.

Normalerweise wirkt das Serotonin stimmungsaufhellend, entspannend, schlaffördernd, antidepressiv und schmerzhemmend. Bei Migräneanfällen kommt es jedoch zu einer verstärkten Serotonin-Ausschüttung. Dieser übermässig erhöhte Serotoninspiegel stimuliert das Brechzentrum im Gehirn, ist für die Symptome der Migräne-Vorstufe, sowie auch zum Teil für die Schmerzentwicklung mit verantwortlich.

Zusätzlich erhöhen bei Migränepatienten so genannte Trigger die Wahrscheinlichkeit einer Migräneattacke.

Migräneauslöser - Trigger

Umwelteinflüsse oder körpereigene Disharmonien, die eine Migräne hervorrufen können, nennt man Trigger. Dabei kann es sich um chemische Dämpfe, grelles Licht, flimmerndes oder ständig aufblitzendes Licht, um Lärm, plötzlichen Wetterumschwung und Veränderungen des Luftdrucks handeln.

Genauso gehören Stress, Aufregung und psychische Überlastung sowie Schlafmangel, Alkohol und unregelmässige Mahlzeiten zu jenen Vorkommnissen, die von Betroffenen häufig als Trigger einer Migräneattacke genannt werden.

Blutzuckerschwankungen könnten eine Ursache sein

Sehr differenziert betrachten sollte man den Trigger "unregelmässige Mahlzeiten". Wer sich gesund ernährt und über eine gesunde Blutzuckerspiegelregulation verfügt, hat auch mit unregelmässigen Mahlzeiten kein Problem. Der Körper reguliert in diesem Fall zuverlässig den Blutzuckerspiegel, so dass es nicht so schnell zu bedenklichen Unterzuckerphasen kommen kann - auch dann nicht, wenn der Betreffende sich dazu entscheidet, einige Tage lang zu fasten.

Ganz anders sieht es dagegen aus, wenn sich jemand gerne von Mahlzeiten aus isolierten Kohlenhydraten (Weissmehlgebäck, Marmelade, süsse Teilchen, Süssigkeiten, gesüsste Getränke, weisser Reis, helle Teigwaren u. a.) ernährt. Dann steigt der Blutzuckerspiegel zunächst enorm an, was die Bauchspeicheldrüse dazu veranlasst, überreichlich Insulin auszuschütten.

Insulin sorgt dafür, dass der Zucker – bis auf jenes Mindestmass, das immer vorhanden sein sollte – aus dem Blut verschwindet und in die Körperzellen hinein transportiert wird. Viel Zucker führt aber zur Ausschüttung von so viel Insulin, dass zu viel Zucker in die Zellen verfrachtet wird. Das Ergebnis ist ein zu niedriger Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie), der meist dazu führt, dass man erneut Hunger bekommt und wieder etwas isst.

Kommt man jedoch während einer solchen Unterzuckerphase nicht dazu, erneut zu essen und gelingt es dem Körper auch nicht, seinen Blutzuckerspiegel selbständig wieder einzupendeln, dann kann die andauernde Unterzuckerphase bei migräneanfälligen Menschen eine Migräne triggern.

Zusätzlich machen Unterzuckerphasen das Gehirn für sog. Excitotoxine extrem verwundbar. Als Excitotoxine gelten Botenstoffe wie z. B. das weiter unten genannte Glutamat, das in bestimmten Mengen wichtig für unser Gehirn ist, in übermässigen Mengen jedoch Schaden verursachen kann.

Migräne durch Hyperinsulinismus

Bei manchen Menschen, die sich seit Jahren bevorzugt von den oben genannten kohlenhydratreichen Speisen ernähren, hat sich nun jedoch bereits eine Insulinresistenz entwickelt. Das heisst, die Zellen reagieren nicht mehr auf Insulin, woraufhin der Insulinspiegel im Blut erhöht bleibt. Man spricht von Hyperinsulinismus.

Hyperinsulinismus wurde bereits in zahlreichen Studien mit einer erhöhten Migräneanfälligkeit in Verbindung gebracht. In diesen Fällen erhöht also nicht eine Unterzuckerphase das Migränrisiko, sondern der hohe Insulinlevel. Dieser nämlich führt zu hohen Leptinwerten und Leptin wiederum – ein Sättigungshormon – ist in hohen Dosen ein bekannter Migränetrigger.

Alkohol ein weiterer Trigger

Die beiden möglichen Trigger Schlafmangel und Alkohol (und bei manchen Menschen auch Kaffee) fungieren meist nur dann als Trigger, wenn sie in gewissen Zeitabständen eintreffen, also für den Betroffenen keine Regelmässigkeit bedeuten.

Wer beispielsweise jeden Abend erst um 2 Uhr morgens schlafen geht und um 8 Uhr frisch und fröhlich aufsteht, wird durch das späte Einschlummern sicher keine Migräneattacke erleiden. Wer sich hingegen immer um 23 Uhr aufs Ohr legt und grundsätzlich acht Stunden Schlaf benötigt, um ausgeruht zu sein, kann leicht Opfer einer Migräne werden, wenn er ausnahmsweise einmal erst um 2 Uhr morgens ins Bett kommt und womöglich schon wieder um 6 Uhr aufstehen muss.

Genauso verhält es sich mit dem Alkohol. Wer jeden Tag dazu neigt, einen über den Durst zu trinken, wird in den seltensten Fällen - allein aufgrund des Alkohols - jeden Tag eine Migräneattacke erleiden.

Bei jenem Migränepatienten jedoch, der normalerweise eher wenig Alkohol zu sich nimmt und dann bei einem Fest zwei Gläser Sekt trinkt, kann der ungewohnte Alkohol eine Migräne triggern. Hier ist es also empfehlenswert, Alkohol konsequent zu meiden.

Manche Migränebetroffenen reagieren jedoch nicht bei jedem alkoholischen Getränk mit einer Migräne, sondern nur nach Rotwein, Sekt und Schampus. Wo liegt hier das Problem?

Histaminintoleranz

Wenn sich eine Migräne pünktlich nach dem Genuss von Rotwein einstellt, Weisswein und andere Alkoholquellen hingegen deutlich weniger Probleme bereiten, dann könnte es sein, dass sich die Migräne hier infolge einer sog. Histaminüberempfindlichkeit oder Histaminintoleranz entwickelt.

Im Rotwein entstehen im Laufe der alkoholischen Gärung reichlich Histamine, die zur Stoffklasse der sog. biogenen Amine gehören. Normalerweise werden Histamine im menschlichen Organismus wieder auf ein gesundes Mass abgebaut, was vom körpereigenen Enzym Diaminoxidase (DAO) erledigt wird. Wer jedoch - aus welchen Gründen auch immer - über zu wenig DAO verfügt, leidet am darauf folgenden Histaminüberschuss.

Viele Menschen reagieren jetzt mit Fliessschnupfen, Verdauungsbeschwerden, Herzklopfen uvm. Manche aber auch mit einer Migräne.

Darmsanierung hilft

Da das Enzym DAO von den Zellen der Darmschleimhaut gebildet wird, ist eine wichtige Ursache des DAO-Mangels eine irritierte und beschädigte Darmschleimhaut. Gerade dies ist aber in der heutigen Zeit keine Seltenheit. Viele alltägliche Gegebenheiten zerstören die gesunde Darmflora und damit auch einen massgeblichen Schutzfaktor der Darmschleimhaut. Dazu gehören Antibiotika, Chlor im Trinkwasser, Fluoride in der Zahncreme und im Salz, Lebensmittelzusatzstoffe, eine Ernährung aus viel Zucker und ungesunden Fetten, reichlich Stress und vieles mehr.

Werden jedoch Massnahmen zum Aufbau der Darmflora evtl. im Rahmen einer Darmreinigung durchgeführt, dann kann man der Darmschleimhaut ihren gesunden Schutzmechanismus zurückgeben und sowohl ihr als auch jenen Zellen zur Regeneration verhelfen, die DAO produzieren. Die Histaminintoleranz kann auf diese Weise abgebaut und das Risiko für eine histamin-getriggerte Migräne auf ein Minimum reduziert werden.

Weitere starke Histaminquellen und daher auch Migränetrigger für histaminempfindliche Menschen können neben Rotwein insbesondere lang gereifte Käsesorten, Fischkonserven, geräucherter Fisch, fermentierte Gemüse (Sauerkraut), fermentierte Sojaprodukte (Miso, Tempeh), viele Wurstsorten sowie Essig (besonders Weinessig, weniger Apfelessig) und in Essig Eingelegtes sein.

Bei Histaminintoleranz gilt es noch viele weitere Details zu beachten, die an dieser Stelle den Rahmen sprengen würden. Bitte lesen Sie dazu unseren [Info-Text zur Histaminintoleranz](#).

Biogene Amine triggern Migräne

Neben Histamin gibt es noch weitere biogenen Amine, die sich in Lebensmitteln befinden und eine Migräne triggern können. Zwei der wichtigsten heissen Tyramin und Phenylethylamin. Beide können - ähnlich wie Histamin - im Zuge von Gärungs- und Fermentationsprozessen beim Abbau von Proteinen entstehen. Sie befinden sich daher in lang gereiftem Käse (besonders Tilsiter, aber auch Blauschimmel- und Brie Käse), Wein, Kakao, Essig, Rohwurst und Sauerkraut (hier nur Tyramin, nicht aber Phenylethylamin). Auch in manchen nicht fermentierten Lebensmitteln sind biogene Amine enthalten, z. B. in [Bananen](#) (Tyramin).

Sollten Sie also zu Migräne neigen, dann lohnt es sich enorm, die genannten Lebensmittel eine Weile konsequent zu meiden.

Die Pille: Häufiger Migräne-Trigger

Auch hormonelle Einflüsse können für Migräneattacken empfänglich machen, so dass manche Frauen Zusammenhänge zwischen ihrem Zyklus und dem Auftreten einer Migräne beobachten. Besonders am Ende der zweiten Zyklushälfte, also kurz vor Beginn der Periode tauchen die gefürchteten Migräneattacken auf.

Nicht selten leiden auch Pillenanwenderinnen - meist während der Einnahmepause der Pille - an Migräne, und zwar auch dann, wenn sie vor der Pilleneinnahme nie Probleme mit Kopfschmerzen hatten. Hormonelle Verhütungsmethoden gehören daher nicht unbedingt zu den Triggern, sondern vielmehr zu den Ursachen der Migräne.

Wer also erst seit Einnahme der Pille an Migräne leidet, sollte unbedingt testen, wie sich die Migräne verhält, wenn die Pille wieder abgesetzt wird.

Selbstverständlich kann nicht nur die Pille eine Migräne auslösen. Dies können auch andere hormonelle Verhütungsmethoden tun, sei es die Dreimonatsspritze, die Hormonspirale oder der Verhütungsring.

Ein weiterer Faktor, der unmittelbar vor oder während der Periode zu einer Migräne führen kann, ist die Tatsache, dass viele Frauen bei Schmerzen während der Regel zu Schmerzmitteln greifen. Manche davon hemmen die Aktivität des Histamin abbauenden Enzyms DAO, so dass bei Migräne nach Einnahme von Medikamenten auch immer abgeklärt werden sollte, inwiefern sich die betreffenden Arzneimittelwirkstoffe auf den Histamin-DAO-Haushalt auswirken können.

Eine Trigger für Migräne: Glutamat

Weit weniger bekannt ist, dass der Lebensmittelzusatzstoff und Geschmacksverstärker Glutamat ein wichtiger Trigger für Migräne sein kann - wie eine genomweite Assoziationsstudie aus dem Jahr 2010 zeigte. Für diese Studie verglich das *International Headache Genetics Consortium* die Gene von 2.731 Migräne-Patienten aus drei europäischen Ländern mit denen von 10.747 gesunden Studienteilnehmern.

Das Experten-Team fand heraus, dass Patienten mit einer bestimmten DNA-Variante auf Chromosom Nummer 8 mit einem signifikant höheren Migränrisiko zurecht kommen müssen als Patienten ohne diese genetische Besonderheit. Die Forscher lieferten auch eine Erklärung für diesen Zusammenhang: So scheine es, dass der entsprechende Genabschnitt für die Regulation des Glutamatspiegels zuständig sei.

Glutamat hat nicht nur die Aufgabe, den Geschmack von Fertiggerichten zu verstärken, sondern fungiert ausserdem im Körper als Neurotransmitter (Botenstoff), der Botschaften zwischen den Nervenzellen und dem Gehirn transportiert. Eine Anhäufung von Glutamat an den Synapsen (Verbindungsstellen) der Nervenzellen im Gehirn, kann nun - so die Studienergebnisse - die Schlüsselrolle bei der Entstehung von Migräneattacken spielen.

Wenn man bedenkt, dass Glutamat heutzutage in ausserordentlich vielen Fertigprodukten enthalten ist und nur noch in wenigen Restaurants ohne Glutamat gekocht wird, so lohnt es sich bei einer Neigung zu Migräne ganz enorm, Produkte mit Glutamat konsequent zu meiden, um damit den Glutamatlevel im Körper nicht noch zusätzlich zu erhöhen.

Besonders glutamatreich sind ausserdem Würz- und Hefeextrakte, so dass beim Studieren der Zutatenliste von Fertigprodukten auch auf diese Begriffe geachtet werden sollte, wenn man Glutamat aus dem Weg gehen möchte.

Alternativen sind im Hinblick auf Würzmittel hefefreie Gemüsebrühen sowie die reichliche Verwendung von frischen und getrockneten Kräutern, Würz-Ölen, Knoblauch, Ghee mit Kräutern (z. B. Salbei-Ghee) etc.

Glutamat ist jedoch nicht der einzige Lebensmittelzusatzstoff, der Migränegeplagten zum Verhängnis werden kann. Auch der Süsstoff Aspartam ist im Gespräch, bei manchen Menschen Migräneattacken auslösen zu können.

Vermeiden Sie Aspartam

Lieben Sie Light-Getränke? Zuckerfreie Kaugummis? Steht bei Ihnen Süsstoff statt Zucker auf dem Tisch? Und leiden Sie an Migräne? Dann könnte der Süsstoff Ihre Migräne triggern.

Wissenschaftler vom *Department of Pharmacology* am *Massachusetts College of Pharmacy* in Boston beschrieben schon Ende der 1980er Jahre die Problematik, dass der reichliche Konsum von Diättrinks zu einer signifikanten Erhöhung des Phenylalaninspiegels im Blutplasma und auch im Gehirn führen könne. Phenylalanin jedoch könne toxische Auswirkungen auf das Nervensystem haben, so dass Erfahrungsberichte mancher Menschen, die nach Aspartamkonsum an sich neurologische Probleme oder auch Verhaltensauffälligkeiten beobachten, nicht mehr überraschen.

Viel später, nämlich in einer Studie aus dem Jahr 2008, berichten Forscher vom *Department of Dermatology and Cutaneous Surgery* an der *University of Miami* von Formaldehyd, das im Laufe der Verstoffwechslung aus Aspartam im Gewebe entsteht und als Migräne-Auslöser gerade bei Kindern und Heranwachsenden in Frage kommen könnte.

Denken Sie daran, dass nicht nur Getränke und Kaugummis, sondern auch viele andere Diät- oder Light-Produkte sowie auch etliche Hustenbonbons oder Halsschmerzplättchen mit Aspartam gesüsst sind. Wenn bei Ihnen also die Migräne gerade dann auftritt, wenn Sie an Husten und Heiserkeit leiden und eine Menge Bonbons gelutscht haben, sollten Sie beim nächsten Problem mit den Atemwegen einmal aspartamfreie Präparate probieren und abwarten, ob Ihre Migräne auch dann auftaucht.

Ganzheitliche Massnahmen

Zu den ganzheitlichen Massnahmen bei Migräne gehört nun natürlich zuallererst das äusserst sorgfältige Beobachten, welche der genannten Trigger bei Ihnen persönlich zu einer Migräne führen könnten. Meiden Sie am besten alle in Frage kommenden Trigger mindestens drei oder besser sechs Monate lang und notieren Sie sich in einem Migräne-Tagebuch die Auswirkungen auf Zahl und Intensität Ihrer Migräneattacken.

Bleibt alles ruhig, können Sie nach und nach wieder jene Dinge in Ihr Leben integrieren, ohne die Sie langfristig nicht auszukommen glauben. Gehen Sie hier aber Schritt für Schritt vor, damit Sie – wenn eine erneute Migräne auftreten sollte – besser zuordnen können, wer oder was diese verursacht haben könnte.

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen die Umsetzung der folgenden naturheilkundlichen Massnahmen:

1. Magnesium gegen Migräne

Eine sehr häufige Ursache für Migräne ist ein chronischer Magnesiummangel. Im Jahr 2008 führten Wissenschaftler vom Neurologischen Institut der türkischen *Erciyes* Universität in Kayseri eine placebokontrollierte, randomisierte Doppelblindstudie an 40 Patienten mit Migräne (ohne Aura) durch. Das Ziel der Untersuchung war, die präventiven Effekte von Magnesium auf das Leiden näher zu erforschen.

Die unter Migräne leidenden Patienten befanden sich im Alter zwischen 20 und 55 Jahren und berichteten von zwei bis fünf Migräne-Attacken pro Monat. 30 der 40 Patienten erhielten im Verlauf der Studie täglich 600 mg Magnesium. Die anderen 10 Teilnehmer der Untersuchung bekamen ein Placebopräparat.

Der Versuchszeitraum beider Untersuchungsgruppen umfasste insgesamt drei Monate. Die der Behandlung folgende Analyse erbrachte, dass jene Teilnehmer, die das Magnesiumpräparat erhalten hatten, erheblich seltener Migräneanfälle erlitten, als die Placebo-Gruppe. Zudem waren diese Attacken weniger schwerwiegend und von geringerer Intensität.

Man stellte fest, dass die Durchblutung in verschiedenen Gehirnarealen nach der Magnesiumbehandlung im Vergleich zum Ausgangszustand deutlich verbessert werden konnte. In der Placebogruppe liessen sich hier keine Veränderungen beobachten. Daraus schloss das Forscherteam:

"Diese Ergebnisse lassen annehmen, dass Magnesium tatsächlich ein wirksames Mittel für die Migräneprophylaxe darstellt, insbesondere in Bezug auf die Migräne ohne Aura."

Magnesium hilft Kindern

Selbst wenn Sie bei Migräne Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Acetaminophen (Paracetamol) nehmen, kann die zusätzliche Einnahme von Magnesium ein Segen sein - ganz besonders bei migränegeplagten Kindern und Jugendlichen. So konnten italienische Wissenschaftler des *Department of Health Science der School of Medicine, University of Catanzaro* zeigen, dass prophylaktisch verordnetes Magnesium die Häufigkeit von Migräneschmerzattacken verringerte.

In ihrer 18monatigen und im Jahr 2013 veröffentlichten Studie untersuchten Gallelli et al. 160 Kinder zwischen 5 und 16 Jahren, die etwa viermal im Monat an Migräne litten. Die Kinder wurden in vier Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe (A) erhielt Ibuprofen, eine andere (B) Acetaminophen, eine dritte (C) Ibuprofen mit Magnesium und eine vierte (D) Acetaminophen mit Magnesium.

In den Gruppen A und B verringerte sich zwar der Schmerz, aber die Häufigkeit der Migräneattacken konnte durch die Schmerzmittel logischerweise nicht eingedämmt werden. In den Magnesiumgruppen hingegen reduzierte sich die Häufigkeit der Migräne ganz signifikant. Auch konnte Magnesium die Schmerzintensität signifikant lindern.

Magnesium lindert migränetypische Entzündungen

Da Magnesium ferner entzündungshemmende Wirkung aufweist und man inzwischen u. a. aus einer prospektiven Fallkontrollstudie aus dem Jahr 2013 weiss, dass Migräne mit entzündlichen Vorgängen im Nervensystem einhergeht, wäre es auch aus diesem Grund äusserst empfehlenswert, bei einer Neigung zu Migräneattacken, zunächst die persönliche Magnesiumversorgung zu optimieren. Wie geht man hier am besten vor und was gilt es zu beachten?

Was Sie bei der Einnahme von Magnesium beachten sollten

Während die Nahrungsergänzung mit Calcium immer wieder empfohlen wird und in der Bevölkerung grossen Anklang findet - obwohl Calciummangel heutzutage kein gravierendes Problem darstellt - wird der sehr viel häufiger vorkommende Magnesiummangel oft ignoriert.

Magnesiummangel ist die Folge der industriellen Agrarwirtschaft sowie der modernen Ernährung auf der Grundlage isolierter Kohlenhydrate und tierischer Produkte. Magnesium aber wird von vielen Experten mittlerweile als das Master-Mineral angesehen. Es spielt eine wichtige Rolle bei mehr als 300 zellulären Stoffwechselprozessen, unterstützt insbesondere Funktionen im Nervensystem, Muskelgewebe und im Herzen und ist sogar in der Osteoporoseprävention mittlerweile deutlich in den Mittelpunkt gerückt.

Magnesium sollte unbedingt im richtigen Verhältnis (1 : 2) mit Calcium zugeführt werden, da beide Mineralstoffe dann optimal aufgenommen und verwertet werden können, während ein Calciumüberschuss (z. B. durch eine calciumreiche Ernährung mit reichlich Milchprodukten oder durch die Einnahme von reinen Calciumpräparaten) die Magnesiumverwertung hemmt.

Praktischerweise trägt die ordnungsgemässe Magnesiumversorgung nicht nur zu einer sinnvollen Migräneprophylaxe bei, sondern wirkt sich - aufgrund der vielfältigen Eigenschaften des Magnesiums - in vielen anderen gesundheitlichen Bereichen (Bekämpfung chronischer Entzündungen, Osteoporoseprävention uvm.) ebenfalls höchst positiv aus.

Magnesium zur Prophylaxe

Ganzheitliche bzw. naturheilkundliche Lösungen zur Magnesiumversorgung können folgendermassen aussehen:

1. Man nimmt verstärkt magnesiumreiche Lebensmittel zu sich (z. B. Amaranthbrot oder Amaranthriegel, Quinoa als Beilage oder in Form von selbst gemachten Burgern, Kürbiskerne als Snack, Sonnenblumenkerne (gekeimt, gemixt und gewürzt als Brotaufstrich), Mandeln (im basischen Kuchen), selbst zubereitete Hülsenfrüchte etc.)
2. Man nutzt das optimale Calcium-Magnesium-Verhältnis der Sango Meeres Koralle, deren Mineralstoffe sehr gut resorbiert werden und in hoher Bioverfügbarkeit vorliegen. Eine Tagesportion der Sango Meeres Koralle (1/4 bis 1/2 TL) deckt 76 % des

Magnesiumtagesbedarfes.

3. Wer sich zusätzlich aus Gerstengrassaftpulver täglich einen Drink macht, versorgt sich bei 15 g Pulver (= 2 EL) mit weiteren ca. 50 mg Magnesium (12 bis 15 % des Tagesbedarfes).
4. Entscheiden Sie sich für eine reine Magnesiumsupplementation, dann finden Sie hier die benötigten Informationen, um das für Sie richtige Magnesiumpräparat auswählen zu können: [„Magnesium kaufen - Die besten Präparate“](#)

2. Kaffee?

Kaffee gilt als Hausmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne. Doch wirkt Kaffee nicht immer. Schon gar nicht bei Menschen, die nie oder nur selten Kaffee trinken. Bei dieser Personengruppe gilt Kaffee gar als Migräne-Trigger. Genauso gefährlich im Hinblick auf eine sich anbahnende Migräne ist der übermäßige Konsum von koffeinhaltigen Getränken, was ja nicht nur Kaffee, sondern auch Cola und [Energydrinks](#) betrifft.

Für jene jedoch, die eine gewisse Migräneanfälligkeit ihr eigen nennen, regelmässig Kaffee trinken und folglich koffeinabhängig sind, kann das Auslassen der gewohnten Kaffeeration eine Migräne triggern. Wird dann Kaffee getrunken, also der Entzug unterbrochen, dann bessert sich auch die Migräne in manchen Fällen wieder.

Wenn Sie sich das Kaffeetrinken abgewöhnen möchten, sollten Sie das - wenn Sie gleichzeitig zu Migräne neigen - schrittweise und nicht plötzlich tun.

Koffein ist also sicher kein Allheilmittel bei Migräne und seine Verabreichung sollte ganz individuell der persönlichen Situation des Betroffenen entsprechend angepasst werden. Falls Sie auf Ihren Kaffee nicht verzichten möchten, finden [Sie hier Rezepte](#) für eine schonende Zubereitung von "gesundem" Kaffee.

Lesen Sie auch: [Ist Kaffee gesund?](#)

3. Guarana?

Deutlich empfehlenswerter als Kaffee ist - wenn man sich schon für Koffein als Therapeutika gegen Migräne entscheidet - die sanfte Koffeinquelle Guarana.

Auf den ersten Blick scheint Guarana nicht ganz so sanft, da die Samen der tropischen Kletterpflanze nahezu den vierfachen Koffeingehalt von Kaffee aufweisen. Nichtsdestotrotz wird Guarana auch von jenen Menschen sehr gut vertragen, die bei Kaffee Unverträglichkeitssymptome zeigen (Herzklopfen, Nervosität, Kreislaufbeschwerden). Es muss also ein deutlicher Unterschied zwischen Guarana-Koffein und Kaffee-Koffein bestehen.

Die Resorption des Guarana-Koffeins verläuft deutlich langsamer als jene des Kaffee-Koffeins. Koffein ist in Guarana an Gerbstoffe gebunden und wirkt daher nachhaltiger, länger und gleichzeitig nicht - wie Kaffee-Koffein - kreislaufbelastend.

Die Wirkung von Guarana-Koffein hält 4 bis 8 Stunden an – und zwar ohne Nebenwirkungen zu verursachen. In seinen Herkunftsländern (Süd- und Mittelamerika) wird Guarana traditionell nicht nur bei Migräne und Kopfschmerz, sondern ausserdem zur Aufmunterung sowie Konzentrations- und Leistungssteigerung in Situationen eingesetzt, die vollen körperlichen oder geistigen Einsatz fordern.

Guarana gibt es in leicht dosierbaren Kapseln zum Einnehmen.

4. Wasser

Wer zu Migräne neigt und vergisst, ausreichend zu trinken, kann allein schon dadurch eine Migräne erleiden, wenn er dehydriert ist. Bei Migräneanfälligkeit ist es daher extrem wichtig, regelmässig über den Tag reichlich frisches (gefiltertes) Wasser oder Quellwasser zu trinken – mindestens 1,5 Liter pro Tag.

5. Natürliches Progesteron gegen Migräne

Wenn die Pille zu Hormonstörungen und auf diese Weise zu Migräne führt, kann das Problem relativ leicht mit dem Absetzen der Pille behoben werden. Doch kann es natürlich auch ohne Pille zu Hormonstörungen und Migräne kommen. Manchmal ist eine Östrogendominanz das Problem, also ein im Verhältnis zum Progesteron viel zu hoher Östrogenspiegel.

Ob dies tatsächlich der Fall ist, lässt sich z. B. mit einem Speicheltest abklären. Anschliessend kann das Hormongleichgewicht mit natürlichen Hormonen wieder sanft hergestellt werden (z. B. mit Progesteroncremes, Progesteronkapseln oder auch Wild Yam, das die Progesteronvorstufe Diosgenin enthält).

6. Entsäuerung

Eine umfassende Entsäuerung hat das Ziel, den Organismus von Schlacken und Toxinen zu befreien, ihn in seiner Selbstregulationsfähigkeit zu stärken und wieder das gesunde Gleichgewicht im Körper herzustellen. Da natürlich auch eine Migräne Ausdruck eines Ungleichgewichts ist, hilft oft schon allein eine Entsäuerung ganz ausserordentlich dabei, die Zahl der Migräneattacken zu reduzieren. Werden zusätzlich noch weitere ganzheitliche Massnahmen umgesetzt und wird sorgsam auf ausreichend Schlaf, Entspannung und Bewegung geachtet, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit für neue Migräneattacken noch weiter.

7. Essentielle Fettsäuren

Auch die richtige Versorgung mit gesunden Fetten und Ölen ist in der Migräne-Prävention wichtig. So stellte man in einer Studie der Freien Universität Berlin schon im Jahre 1997 fest, dass die Gabe von Gamma-Linolensäure und Alpha-Linolensäure bei den meisten Patienten zu einer Besserung der Migräne führte.

In dieser Studie nahmen 129 Patienten über einen Zeitraum von 6 Monaten die genannten Fettsäuren ein. 86 % der Probanden erlebten daraufhin eine Milderung des Schweregrades ihrer Migräne, eine Reduzierung der Häufigkeit ihrer Migräneattacken und – wenn es doch einmal zu einer Migräne kam – eine kürzere Dauer der Attacke. 22 % waren schliesslich vollständig migränefrei und 90 % berichteten, dass sich ihre mit der Migräne für gewöhnlich einhergehende Übelkeit deutlich gebessert habe.

Ideale Quellen für die Gamma-Linolensäure sind Hanföl, geschälte Hanfsaat, Borretschsamenöl und Nachtkerzenöl. Die Alpha-Linolensäure findet sich ebenfalls im Hanföl und in der Hanfsaat, darüber hinaus auch im Leinöl und in der Leinsaat sowie in Chiasamem.

8. Heilpflanzen gegen Migräne

Bei Migräne empfehlen sich einige wenige, aber ganz bestimmte Heilpflanzen, die – langfristig angewandt und wissenschaftlich abgesichert – zu einer Linderung der Migräne führen können.

Mutterkraut und Weidenrinde

Das Mutterkraut aus der Familie der Korbblütler hat sich beispielsweise in Kombination mit der Weidenrinde als Migräneprophylaxe in einer französischen Studie aus dem Jahr 2006 sehr gut bewährt.

Man verabreichte den Probanden zweimal täglich 300 mg Mutterkraut mit 300 mg Weidenrinde in einem Fertigpräparat. Bei 90 % der Patienten verringerte sich die Migräne-Häufigkeit nach 6 Wochen um annähernd 60 %. Die Schmerzen der Migräne hatten sich bei allen Teilnehmern um fast 40 % nach 6 Wochen und um mehr als 60 % nach 12 Wochen reduziert. Zusätzlich berichteten alle Patienten, dass die Migräne auch nicht mehr so lange anhalte. Die Migränedauer habe um fast 70 % nach 6 Wochen und um mehr als 75 % nach 12 Wochen abgenommen.

Pestwurz

Eine weitere Heilpflanze gegen Migräne stellt die Pestwurz dar. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanze wirken intensiv krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Man vermutet, dass sich der krampflösende Effekt bis zu den Blutgefässen im Kopf ausdehnt und dort Migräneattacken ganz signifikant vermindern kann – und zwar ohne gleichzeitig Nebenwirkungen mit sich zu bringen. Allerdings ist auch hier eine drei- bis viermonatige Behandlung erforderlich, um zu den gewünschten Erfolgen zu führen.

Die Pestwurz kann 4 bis 6 Monate lang eingenommen werden, bevor man 4 Monate pausiert und anschliessend bei Bedarf wieder mit der Einnahme startet.

In einer Studie des *Department of Neurology* am *Albert Einstein College of Medicine* in New York zeigte sich im Jahr 2004, dass die Pestwurz in Form eines standardisierten 75mg-Extraktes bei Einnahme über einen Zeitraum von 4 Monaten hinweg zu einer 50prozentigen Reduktion der Migränehäufigkeit führte. Die Patienten waren zwischen 18 und 65 Jahre alt und hatten vor der Pestwurztherapie mit mindestens 2 bis 6 Migräneattacken pro Monat zu kämpfen, nach der Therapie nur noch mit 1 bis 3 Attacken pro Monat.

9. Pfefferminze gegen akute Schmerzen

Die oben vorgestellten Heilpflanzen und ganzheitlichen Massnahmen wirken in erster Linie präventiv, also vorbeugend. Was aber könnte man aus naturheilkundlicher Sicht tun, wenn die Migräneattacke mitten in Aktion ist?

Gegen den akuten Migräneschmerz kann 10%iges Pfefferminzöl an den Schläfen aufgetragen werden. Bereits in einer Studie aus dem Jahr 1996 hat sich dieses in einer Dosierung von 5 Tropfen als ebenso wirksam erwiesen wie Paracetamol (1000 mg). Nur hat das Pfefferminzöl keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Checkliste bei Migräne

Nachfolgend fassen wir die wichtigsten Punkte zusammen, die Sie berücksichtigen sollten, wenn Sie zu Migräne neigen. Sie werden sehen, dass die Zahl Ihrer Migräneattacken von Monat zu Monat geringer wird.

- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf, da das Migräne-Hirn Routine liebt, Unregelmässigkeiten dagegen hasst! Achten Sie daher auch am Wochenende auf dieselben Schlaf- und Aufstehzeiten wie im Berufsalltag. Andernfalls könnte das Wochenende eine Migräne mit sich bringen.
- Essen Sie regelmässig gesunde Mahlzeiten. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens alle fünf Stunden essen, um längere Fastenperioden zu vermeiden.
- Meiden Sie Alkohol!
- Meiden Sie Lebensmittel, die Histamin oder andere biogenen Amine enthalten.
- Führen Sie eine Darmsanierung durch.
- Ernähren sie sich basenüberschüssig und planen Sie - z. B. nach Ihrer Darmsanierung - eine Entsäuerung.
- Lassen Sie alle Fertigprodukte/Fertiggetränke links liegen, die Glutamat und/oder Aspartam enthalten.
- Meiden Sie isolierte Kohlenhydrate.
- Integrieren Sie hochwertige Öle in Ihre Ernährung, die Sie mit ausreichend Gamma- und Alpha-Linolensäuren versorgen.
- Optimieren Sie Ihre Magnesiumversorgung!
- Trinken Sie über den Tag verteilt 1,5 Liter oder mehr Wasser.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Koffeinkonsum massvoll bleibt.
- Wenn Ihnen Koffein dabei hilft, migränefrei zu bleiben, denken Sie über einen Umstieg auf Guarana nach.
- Vermeiden Sie Stress, indem Sie sich beispielsweise ab sofort nur noch realistische und keine zu hohen Ziele stecken.
- Kümmern Sie sich um Entspannung und genügend Bewegung an der frischen Luft.
- Statten Sie Ihre Hausapotheke mit den nötigen pflanzlichen Präparaten aus, die Ihnen helfen können, Ihre Migräne langfristig ad acta zu legen.
- Halten Sie sich zehnprozentiges Pfefferminzöl bereit.
- Wenn Sie weiblich sind, überprüfen Sie mögliche Zusammenhänge Ihrer Migräne mit Ihrem Hormonhaushalt.
- Wenn Sie an sonnigen Tagen eine längere Autofahrt vor sich haben oder z. B. eine Bootsfahrt unternehmen, denken Sie unbedingt an eine Sonnenbrille, um die Überreizung durch zu viel Licht bzw. durch die Reflexion des Lichts auf Wasser zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und migränefreie Zeit!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Bernecker C et al., GLP-2 and leptin are associated with hyperinsulinemia in non-obese female migraineurs, Cephalalgie, November 2010, (GLP-2 und Leptin stehen in Zusammenhang mit Hyperinsulinismus bei nicht-übergewichtigen Frauen mit Migräne)
- Kokavec A, Crebbin SJ., Sugar alters the level of serum insulin and plasma glucose and the serum cortisol:DHEAS ratio in female migraine sufferers, Dezember 2010, Appetite, (Zucker ändert den Seruminsulinspiegel und Blutzuckerspiegel sowie das Verhältnis Cortisol : DHEAS bei weiblichen Migränepatienten)
- Finocchi C, Sivori G., Food as trigger and aggravating factor of migraine, Mai 2012, Neurological Sciences, (Lebensmittel als Trigger und verschlimmernde Faktoren von Migräne)
- Kseglu E et al., The effects of magnesium prophylaxis in migraine without aura, Magnesium Research, 2008 Juni, (Die Auswirkungen einer Magnesiumprophylaxe bei Migräne ohne Aura)
- Gallelli L, Avenoso T et al., Effects of Acetaminophen and Ibuprofen in Children With Migraine Receiving Preventive Treatment With Magnesium, Headache, Juni 2013, (Wirkungen von Acetaminophen und Ibuprofen bei Kindern, die eine präventive Migränetherapie mit Magnesium erhalten)
- Anttila V et al., Genome-wide association study of migraine implicates a common susceptibility variant on 8q22.1, Nature Genetics, 2010, (Genomweite Assoziationsstudie zu Migräne zeigt eine Genvariante für Migräneanfälligkeit auf dem Chromosom 8q22.1)
- Gzel I, Tasdemir N, Evaluation of serum transforming growth factor γ 1 and C-reactive protein levels in migraine patients, Neurologia i Neurochirurgia Polska, Juli/August 2013, (Bewertung des Serumspiegels von Transforming Growth Factor γ 1 und des c-reaktiven Proteins bei Migränepatienten)
- Maher TJ, Wurtman RJ, Possible neurologic effects of aspartame, a widely used food additive, Environmental Health Perspectives, November 1987, (Mögliche neurologische Auswirkungen von Aspartam, einem häufig verwendeten Lebensmittelzusatzstoff)
- Jacob SE, Stechschulte S., Formaldehyde, aspartame, and migraines: a possible connection, Dermatitis, Mai/Juni 2008, (Formaldehyd, Aspartam und Migräne: Eine mögliche Verbindung)
- Wagner W, Nootbaar-Wagner U., Prophylactic treatment of migraine with gamma-linolenic and alpha-linolenic acids, April 1997, Cephalalgie, (Prophylaktische Migräne-Behandlung mit Gamma-Linolensäure und Alpha-Linolensäure)
- Shrivastava R, Pechadre JC, John GW., Tanacetum parthenium and Salix alba (Mig-RL) combination in migraine prophylaxis: a prospective, open-label study, 2006, Clinical Drug Investigation, (Eine Kombination aus Mutterkraut und Weide in der Migräneprophylaxe: Eine prospektive Open-Label Studie)
- Lipton RB, Gbel H et al., Petasites hybridus root (butterbur) is an effective preventive treatment for migraine, 2004, Dezember, Neurology, (Pestwurz Wurzel ist ein wirksames präventives Therapeutikum bei Migräne)
- Gbel H, Fresenius J, Heinze A et al., Effectiveness of Oleum menthae piperitae and

paracetamol in therapy of headache of the tension type, Nervenarzt, August 1996,
(Wirksamkeit von Pfefferminzöl und Paracetamol in der Therapie von
Spannungskopfschmerz)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/migraene.html>