



# Kopfschmerzen & Migräne

---

Naturheilkundliche Präparate

## Phytotherapie

### Pestwurz, Petasites

- Pestwurz wird im Rahmen der Migräneprevention eingesetzt, d.h. es wird kurmäßig mit dem Ziel eingesetzt, die Häufigkeit und Schwere der Migräneattacken zu reduzieren - mit Erfolg.
- Eine plazebokontrollierte Studie zur Behandlung mit Pestwurz zeigte, dass **58% weniger Migräneattacken** auftreten.
- Pestwurz-Extrakt wird in den Therapieleitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sowie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) zur Migräneprophylaxe empfohlen.

### Ingwer

- Gut bei **Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit** und **Erbrechen** und zur Vorbeugung einer Reise- oder Seekrankheit, auch Schwindelgefühle
- Anregung des Appetits
- Unterstützung der Verdauung.
- **Migränebehandlung**

### Ginkgo

- **Durchblutungsstörungen**, besonders im **Gehirn** ein.
- Auch bei Störungen der Hirnleistung, wie Alzheimer, bei Konzentrationsstörungen und Gedächtnismangel.
- auch bei Ohrensausen, Schwindelgefühl und Tinnitus eingesetzt.
- die Fließ- und Strömungseigenschaften unseres Blutes ↑.
- Durchblutung der Kapillargefäße ↑.

### Mutterkorn, Scela Cornutum

- **Wirkt bevorzugt auf** das zentrale und vegetative Nervensystem, Gefäßnerven, Magen-Darmkanal, Gebärmutter.
- Passt besonders zu elend aussehenden, mageren Menschen mit tief eingesunkenen Augen mit blauen Ringen in erdfahlem Gesicht.
- Hauptindikationen: Schlaflosigkeit bei Süchtigen. **Migräne, Arteriosklerose. Bluthochdruck, Krampfneigung.** → Durchblutungsstörungen

## **Mutterkraut, Chrysanthemum parthenium, Tanacetum parthenium**

- Pharmakologische Untersuchungen mit Extrakten aus **Mutterkraut** (Chrysanthemum parthenium, **Tanacetum parthenium**) in den achtziger Jahren zeigten unter anderem folgende Faktoren auf, die zur Klärung der Wirksamkeit dieser Arzneipflanze bei Migräne vor allem beigetragen haben.
- Mit Extrakten beobachtete man
  - eine Hemmung der Prostaglandinsynthese,
  - eine verminderte Serotinausscheidung,
  - eine Hemmung der Histaminfreigabe und
  - eine spasmolytische Wirkung.
- Die Wirksamkeit von Chrysanthemum parthenium als Prophylaktikum und Therapeutikum bei Migräne belegen zwei England durchgeführte klinische Studien.

## **Ausleitender Tee**

Rezeptur:

- |  |      |                                  |
|--|------|----------------------------------|
| • <b>Löwenzahnwurzeln</b>                | 40 g | - Leber-Galle-aktivierend        |
| • <b>Birkenblätter</b>                   | 20 g | - entwässernd und nierenanregend |
| • <b>Brennesselblätter</b>               | 20 g | - entschlackend                  |
| • <b>Wiesenschlüsselblumen</b> mit Kelch | 20 g | - harnsäureausführend            |
| • <b>Schlehdornblüten</b>                | 20 g | - Darm entsorgend                |

## **Homöopathie**

### **Belladonna D6, Tollkirsche**

- Plötzlich auftretender hämmernder Kopfschmerz, oft rechts
- Wie: ↓Berührung, Geräusch, Licht
- Wie noch: hochrotes, heißes Gesicht, gerötete Augen, Brennen der Haut
- Außerdem: akute Schmerzen, die anfallartig kommen
- Dosierung: stündlich 5 Globuli D6

### **Gelsemium D6, wilder Jasmin**

- Vom Nacken ausgehende Schmerzen, Gefühl wie betäubt, Sehstörung
- Wie: ↓ abend, warme Räume, Wärme
- Wie noch: dunkelrotes Gesicht, zitterige Schwäche, ohne Energie, Frieren, apathisch, durstlos
- Außerdem: Kopfschmerzen bei seelischer Belastung, verzögerte Genesung
- Dosierung: stündlich 5 Globuli

### **Nux vomica D6, Brechnuss**

- Spannungskopfschmerzen, schmerzhafter Nacken, Kopfweh mit Übelkeit, Brechreiz
- Wie: ↓Kälte, morgens - ↑Wärme
- Wie noch: morgendliches Würgen und Erbrechen
- Außerdem : gehetzte Lebensweise, innere Anspannung, überarbeitet, gestresst
- Dosierung: stündlich 5 Globuli

### **Kalium phosphoricum D12**

- Kopfschmerzen nach geistiger Arbeit, Schulkopfschmerz, Schweißausbrüche
- Wie: ↓morgens, Anstrengung, Aufregung, Föhn - ↑Ruhe und Wärme
- Wie noch: hat Angst seine Aufgaben nicht zu bewältigen, unkonzentriert
- Außerdem: gelbweißlich belegte Zunge, trockener Mund, nervöser Magen

- Dosierung: 2 x 5 Globuli

### **Magnesium phosphoricum D6, Schüsslersalz Nr. 7**

- Ist das Schmerzmittel der Schüsslersalze
- Nervenschmerzen, Muskelkrämpfe, Krämpfe
- Einschießende Schmerzen, Schmerzen der Gesichtsnerven, plötzlich kommende und gehende krampfartige Schmerzen
- Wie: ↓Berührung, Kälte  
↑Wärme, Druck, Zusammenkrümmen, Reiben
- Dosierung: die „Heiße Sieben“

### **Sanguinaria canadensis D6, kanadische Blutwurz**

- Schmerzen vom Hinterkopf in rechte Gesichtshälfte, Erbrechen, Gesichtsröte
- Wie: ↓Kälte, Zugluft, tagsüber
- Wie noch: Klimakterium, Bluthochdruck, heiße Hände und Füße
- Außerdem: reizbare Stimmung, cholерisch,
- Dosierung: 3 x 5 Globuli

### **Cyclamen D6, Alpenveilchen**

- Migräne beginnt mit Augenflimmern und Doppel-Sehen
- Wie: ↓Sitzen, Stehen, im Freien  
↑Bewegung, Wärme
- Wie noch: Schmerzen im Stirn-Schläfen-Bereich, Schwindel, Benommenheit
- Außerdem: fühlt sich wie ausgelaugt, melancholisch, weinerlich, Frieren
- Dosierung: 3 x 5 Globuli

### **Ignatia D12**

- Kopfschmerzen, als ob ein Nagel sich durch den Kopf bohrt, Magenkrämpfe
- Wie: ↓Berührung, Genussmittel, Emotionen  
↑Essen
- Wie noch: Lachen und Weinen, körperliche und seelische Beschwerden im raschen Wechsel
- Außerdem: Stimmungsschwankungen, Seufzen, zu Tränen gerührt, Kloßgefühl, Hals wie zugeschnürt
- Dosierung: 2-3 x 5 Globuli

### **Iris versicolor D6, Iris**

- Migräne mit Sehstörungen, Augenflimmern, besonders in Ruhephasen, Magenkopfschmerz
- Wie: ↓Ruhephasen, abends, nachts  
↑Bewegung
- Wie noch: Verdauungsbeschwerden mit Sodbrennen, saurem Aufstoßen, fettigen Stühlen
- Dosierung: 3 x 5 Globuli

### **Spigelia D6, Wurmkraut**

- Vorwiegend linksseitige, regelmäßig auftretende Gesichts- und Augenschmerzen
- Wie: ↓Sturm, Kälte, Wetterwechsel  
↑Liegen auf der rechten Seite
- Wie noch: stechende Schmerzen, tagsüber sich verstärkend, Auge tränt vor Schmerzen
- Außerdem: bewährt bei neuralgischen Gesichtsschmerzen, Trigeminusneuralgie
- Dosierung: 3 x 5 Globuli

# Mykotherapie, Heilpilze

## Shiitake

- vorzüglicher Speisepilz
- Inhaltsstoffe
  - alle 8 essentiellen Aminosäuren
  - Polysaccharide
  - Vitamine B1, B2, B5, B6, B9, B12, E, Provitamin D2
  - reich an Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium, arm an Natrium
  - Eritadenin - niedermolekularer Nukleinsäure und Desoxylentinacin (beide Stoffe sind Derivate des Adenins) welche die Verklumpung von Blutplättchen stark einschränken und somit Thrombosen entgegenwirken
- gegen Bluthochdruck – Arteriosklerose
- hilfreich bei Migräne (Mineralien-Unterversorgung)
- geht auf die Intima (das ist die innerste Haut) der Gefäße, die bei Migräne oft entzündet sind
- Einnahme als
  - Speisepilz
  - Pulver-Kapseln: Lentinulin, Kps 120, Infirmarius-Rovit
  - Extrakt-Kapseln: Shii-Take plus, Kps. 60
  - Pulver: Shii-Take, Pulver 100 g

\*\*\*\*\*

*Susanne S. Bürkert*, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis  
Hauptstr. 23 • 76297 Stutensee-Blankenloch • Telefon und Fax: 07244-946662  
eMail: [Susanne.Buerkert@t-online.de](mailto:Susanne.Buerkert@t-online.de) • Internet: [www.Naturheilpraxis-Buerkert.de](http://www.Naturheilpraxis-Buerkert.de)