

DAP Teamschulung

Pflanzliche Hilfe bei Migräne



Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die mit einem hohen Leidensdruck verbunden ist und sich durch starke, häufig einseitige, pulsierend-pochende Kopfschmerzen äußert, die meist von weiteren Symptomen begleitet werden. Migräneattacken können durch bestimmte Trigger ausgelöst werden, deren Vermeidung oder gezielte Anpassung dazu beitragen kann, die Häufigkeit der Attacken zu reduzieren. Zusätzlich kann die medikamentöse Behandlung sowohl im Akutfall als auch im Rahmen einer Prophylaxe zur Linderung beitragen. Neben synthetischen Arzneimitteln für verschiedene Schweregrade und Zielgruppen kommen auch pflanzliche Präparate wie Mutterkraut zum Einsatz, das bereits seit langem traditionell bei Migräne verwendet wird. Erfahren Sie in dieser Teamschulung, was Migräne ist, wie sie behandelt werden kann und welche Rolle Mutterkraut dabei spielt.

Was ist Migräne?



Migräne ist eine neurologische Erkrankung mit hohem Leidensdruck, die weltweit rund 18% der Frauen und 6% der Männer betrifft und laut der Global Burden of Disease Study zu den führenden Ursachen für eine Beeinträchtigung der gesellschaftlichen Teilhabe zählt.¹ Sie äußert sich durch heftige, häufig einseitige, pulsierend-pochende Kopfschmerzen, die meist von Symptomen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu oder Lärmempfindlichkeit begleitet werden.² Die Intensität der Kopfschmerzattacken kann stark variieren, während die Dauer unbehandelt typischerweise zwischen 4 und 72 Stunden liegt. Migräne zählt zu den häufigsten Kopfschmerzformen und tritt vor allem zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf, wobei Frauen in diesem Zeitraum bis zu dreimal häufiger betroffen sind.²

Eine Migräneattacke verläuft typischerweise in vier Phasen (Abb. 1):¹

1. Prodromalphase → umfasst schmerzfreie Symptome wie Gähnen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Nackensteifigkeit, Müdigkeit oder verstärkten Durst.¹

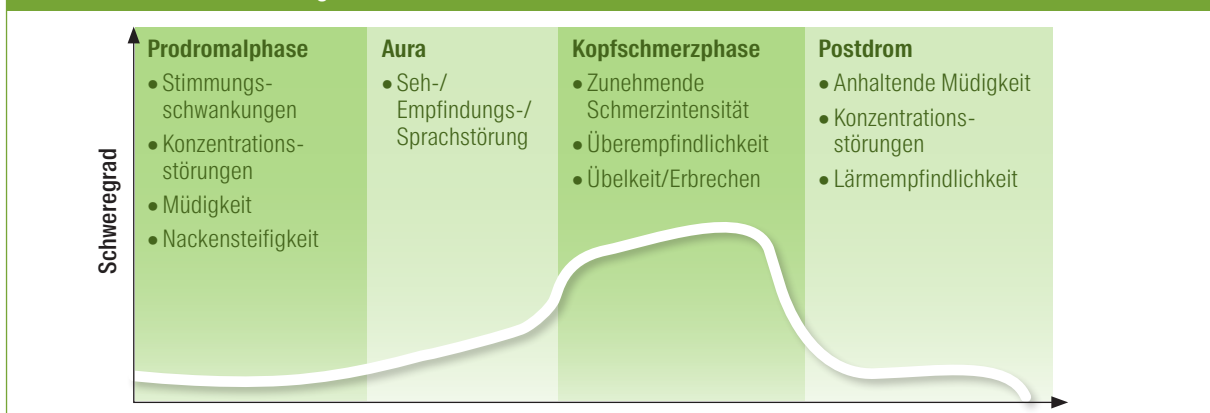
2. Aura → tritt bei etwa einem Drittel der Betroffenen auf; umfasst Sehstörungen (z. B. Gesichtsfeldausfälle oder flimmernde Lichtmuster), Empfindungsstörungen (z. B. Kribbeln oder Taubheit) oder Sprachstörungen (von Wortfindungsproblemen bis hin zum vorübergehenden Verlust der Sprachfähigkeit).^{1,3}

3. Kopfschmerzphase → zunehmende Schmerzintensität, eingeschränkte Alltagsfähigkeit, Übelkeit, Erbrechen sowie Überempfindlichkeit gegenüber Berührungen, Licht, Geräuschen oder Gerüchen.¹

4. Postdrom → auch „Migräne-Kater“ genannt; anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Lärmempfindlichkeit.¹

In der symptomfreien Zeit zwischen den Attacken („interiktale Phase“) zeigen Migränebetroffene aufgrund einer generell erhöhten Erregbarkeit, etwa bei visuellen, somatosensorischen oder auditorischen Reizen, ein besonderes neuropsychologisches Profil mit gesteigerter Reizempfindlichkeit.⁴

Abb. 1: Die vier Phasen einer Migräneattacke



Migräne und migräne-ähnliche Symptome

Für die Diagnose einer Migräne müssen mindestens fünf unbehandelte Attacken von jeweils 4 bis 72 Stunden Dauer vorliegen, die sich nach den in Tab.1 genannten Kriterien vom Spannungskopfschmerz unterscheiden.^{1,5} Erforderlich sind mindestens zwei der ersten vier Kopfschmerzmerkmale sowie eines der Begleitsymptome Übelkeit, Erbrechen oder Licht- und Geräuschempfindlichkeit.¹

Tab. 1: Unterschiede zwischen Migräne und Spannungskopfschmerz

	Migräne	Spannungs-kopfschmerz
Lokalisation	Einseitig	Gesamter Kopf
Charakter	Pulsierend-pochend	Dumpf-drückend
Schmerzintensität	Mittelschwer bis schwer	Leicht bis mittelschwer
Verstärkung durch körperliche Aktivität	Ja	Nein
Begleitsymptome: Übelkeit/Erbrechen oder Licht- und Geräuschempfindlichkeit	Ein Begleitsymptom erforderlich	Gelegentlich Licht- oder Lärmempfindlichkeit/leichte Übelkeit

Die Anzahl der Kopfschmerztage pro Monat entscheidet, ob eine episodische Migräne (≤ 14 Tage pro Monat) oder eine chronische Migräne (≥ 15 Tage pro Monat) vorliegt, wobei bei der chronischen Migräne an mindestens 8 Tagen pro Monat typische Migränebeschwerden auftreten müssen.¹ Die episodische Migräne kann bei einem erhöhten Vorkommen migränefördernder Faktoren und unzureichender Behandlung in eine chronische Migräne übergehen, während sich eine chronische Migräne beispielsweise durch Anpassungen des Lebensstils wieder in eine episodische Form zurückbilden kann.¹

Eine gründliche Diagnostik bei Verdacht auf Migräne ist besonders wichtig, da auch andere Kopfschmerzarten migräneähnliche Symptome

verursachen können.⁴ Dazu gehören Cluster-Kopfschmerz (sehr starke, einseitige Schmerzen; Dauer: 15–180 Minuten; Häufigkeit: 1 Anfall alle 2 Tage bis zu 8 Anfälle pro Tag), Spannungskopfschmerz (Dauer: bis zu 7 Tage; meist beidseitig; keine Verstärkung durch körperliche Aktivität; in der Regel ohne Übelkeit oder Erbrechen) sowie Kopfschmerzen infolge von Infektionen, Medikamentenübergebrauch oder Koffeinentzug.⁴

Behandlung von Migräne

Anpassungen im Lebensstil

Migräne wird häufig durch Trigger wie Stress, Fasten, Dehydration, Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus, Wetterwechsel oder hormonelle Schwankungen bei Frauen ausgelöst, weshalb eine Anpassung des Lebensstils besonders wichtig ist.¹ Der Fokus liegt dabei vor allem auf regelmäßigen und ausreichenden Ruhephasen, einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, der Vermeidung von Stresssituationen und Fasten sowie Entspannungstherapien, Achtsamkeitsübungen, moderater Bewegung und Physiotherapie. Weitere beeinflussende Faktoren sind übermäßiger Koffeinkonsum oder der Entzug bei regelmäßigem Koffeinkonsum, der Süßstoff Aspartam, die Kopfhaltung sowie eine Kiefergelenkdysfunktion.¹



Medikamentöse Behandlung

Während die Akutbehandlung darauf abzielt, eine Migräneattacke zu beenden, soll durch eine prophylaktische Behandlung die Häufigkeit, Dauer oder Schwere der Attacken reduziert werden.¹

Akutbehandlung → Bei leichten Attacken sowie bei Kindern, Jugendlichen und Schwangeren: Paracetamol oder nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen.¹ Bei mittelschweren bis schweren Attacken: Triptane, Gepante oder Ditan. Begleitend (adjuvant) bei Übelkeit oder Erbrechen: Antiemetika wie Dopamin-D2-Rezeptor-Antagonisten.¹ Kombinationen aus NSAR und Triptanen sind möglich.

Prophylaxe → Ziel ist die Reduktion der Migränetage um mindestens 50 % innerhalb von 3 Monaten.¹ Medikamente: Antiepileptika (z. B. Topiramat), Antidepressiva (z. B. Amitriptylin) oder Blutdruckmedikamente (z. B. Betablocker).¹

Neben synthetischen Medikamenten kann auch das Phytopharmakon Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) eine Option zur Migräneprophylaxe darstellen.⁶ Seine migränemodulierenden Wirkungen werden unter anderem auf entzündungshemmende und gefäßmodulierende Effekte sowie auf die Hemmung der Freisetzung migräneassoziiert Botenstoffe zurückgeführt.⁶

Mutterkraut – Tradition und Wirkmechanismen

Mutterkraut (engl. *feverfew*, abgeleitet vom lat. *febrifugia*, „Fiebersenker“) stammt ursprünglich von der Balkanhalbinsel, ist heute jedoch weltweit verbreitet.^{6,7} Bereits im ersten Jahrhundert wurde es gegen verschiedene Entzündungen eingesetzt, und sein Anwendungsspektrum wurde in zahlreichen traditionellen Medizinsystemen stetig erweitert.⁶ In der traditionellen dänischen Medizin



fand Mutterkraut beispielsweise Anwendung bei Migräne, Epilepsie, Krämpfen sowie als Beruhigungs- und Schlafmittel.⁸ In der traditionellen mexikanischen Medizin wurde es unter anderem bei Fieber, Migräne, rheumatoider Arthritis, Bauch- und Zahnschmerzen sowie als Analgetikum, Entzündungshemmer und krampflösendes Mittel eingesetzt.⁷

Die traditionelle Nutzung von Mutterkraut zur Migräneprophylaxe ist einer der Gründe, weshalb die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) einen möglichen Nutzen bei der Vorbeugung von Migräne anerkennt.⁹ Ein weiterer Grund sind die pharmakologischen Wirkungen der Pflanze, die im Folgenden näher beschrieben werden:

→ Entzündungshemmende Effekte

Das im Mutterkraut enthaltene Sesquiterpenlacton Parthenolid bindet und hemmt unter anderem den I κ B-Kinase-Komplex β (IKK β), der eine wichtige Rolle bei der proinflammatorischen Zytokinvermittelten Signalübertragung spielt.⁶ Zudem hemmen Extrakte aus den oberirdischen Pflanzenteilen, vor allem mit hohem Sesquiterpenlacton-Gehalt, die Synthese entzündungsfördernder Prostaglandine in Leukozyten.⁶

→ Gefäßmodulierende Effekte

Mutterkraut wirkt außerdem gefäßmodulierend, da es sowohl die Kontraktion als auch die Relaxa-

tion der Gefäßmuskulatur reduziert, wobei die krampfhemmende Wirkung vermutlich auf der Blockade offener Kaliumkanäle und einer verminderten Serotoninfreisetzung aus intramuralen Neuronen beruht.⁶ Zudem reduziert Mutterkraut durch Desensibilisierung des Ionenkanals Transient Receptor Potential Ankyrin 1 (TRPA1) die Freisetzung des migräneassoziierten Botenstoffs Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP), wodurch die Erweiterung von Blutgefäßen in den Hirnhäuten und die Weiterleitung von Schmerzsignalen verringert wird.¹⁰

→ Effekte auf Thrombozyten und Leukozyten

Ein weiterer wichtiger Wirkmechanismus ist die Hemmung der Serotoninfreisetzung aus Thrombozyten und polymorphkerniger Leukozytengrانا durch Neutralisation von Sulfhydrylgruppen.⁶ Diese Wirkung beruht auf der Fähigkeit der α -Methylenbutyrolacton-Einheiten der Sesquiterpene, wie z. B. Parthenolid, mit Sulfhydrylgruppen innerhalb und außerhalb der Zellen zu reagieren.⁶

Wirkmechanismen von Mutterkraut

- **Entzündungshemmend⁶**

Hemmung der proinflammatorischen Zytokinvermittelten Signalübertragung sowie der Prostaglandinsynthese

- **Gefäßmodulierend^{6,10}**

Blockade offener Kaliumkanäle; reduzierte Freisetzung von Serotonin und CGRP

- **Thrombozyten- und Leukozyteneffekte⁶**

Hemmung der Serotoninfreisetzung durch Neutralisation von Sulfhydrylgruppen

Die Fähigkeit von Mutterkraut, auf verschiedene für Migräne relevante Mechanismen einzuwirken, unterstreicht sein Potenzial als pflanzliches Prophylaktikum.

Studienlage zu Mutterkraut

Neben der traditionellen Nutzung und den beschriebenen pharmakologischen Wirkmechanismen deuten mehrere placebokontrollierte Studien

auf einen positiven Effekt von Mutterkraut bei der Migräneprävention hin.

So reduzierte die tägliche Einnahme einer Kapsel mit 82 mg getrocknetem Mutterkrautpulver über 4 Monate in einer placebokontrollierten Crossover-Studie mit Daten von 59 Probandinnen und Probanden die durchschnittliche Anzahl und Schwere der Migräneattacken sowie die Häufigkeit von Erbrechen.¹¹ Auch in einer weiteren placebokontrollierten Crossover-Studie mit 57 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigte sich nach 4-monatiger täglicher Einnahme einer Kapsel mit 100 mg Pulver aus ofengetrocknetem Mutterkraut eine Verringerung der Schwere von Migräneattacken sowie typischer Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit.¹² Eine reduzierte Häufigkeit von Migräneattacken konnte zudem in einer placebokontrollierten Parallelgruppenstudie mit 89 Probandinnen und Probanden beobachtet werden, die über 16 Wochen 3-mal täglich jeweils 6,25 mg CO₂-Mutterkrautextrakt einnahmen.¹³

Zusammenfassend konnten Mutterkrautextrakte in placebokontrollierten Studien sowohl die Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken als auch deren typische Begleitsymptome (Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit) reduzieren.

Fazit: Ergebnisse kleinerer Studien, die weltweite traditionelle Anwendung sowie die plausible pharmakologische Wirkung, insbesondere des Inhaltsstoffs Parthenolid, deuten auf ein mögliches Antimigräne-Potenzial von Mutterkraut hin. Dieses wird auch von der EMA in ihrer Empfehlung zur Migräneprophylaxe berücksichtigt.

Mutterkraut HEUMANN im Überblick:

Indikation:

Mutterkraut HEUMANN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Vorbeugung migräneartiger Kopfschmerzen, nachdem schwerwiegende Grunderkrankungen ärztlich ausgeschlossen wurden.

Wirkstoff:

200 mg Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) – Pulver

Dosierung:

- ▶ Erwachsene nehmen 1–3-mal täglich eine Filmtablette ein, wobei zunächst mit der niedrigsten Dosierung begonnen werden sollte.
- ▶ Für Kinder und Jugendliche wird die Anwendung aufgrund unzureichender Daten nicht empfohlen.

Anwendung:

- ▶ Die Filmtabletten können unabhängig von den Mahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

Vorteile:

- ▶ Traditionelles pflanzliches Arzneimittel
- ▶ Zur Vorbeugung migräneartiger Kopfschmerzen*
- ▶ Kann die Intensität von Migräneattacken verringern*
- ▶ Kann die Häufigkeit von Migräneattacken reduzieren*
- ▶ Gute Verträglichkeit
- ▶ Laktose- und glutenfrei



* Beruht auf traditioneller Anwendung und kleineren placebokontrollierten Studien.^{11–13}

Mutterkraut HEUMANN bei Migräne – ein Überblick

Einen kompakten Überblick zu Maßnahmen, Triggern und zur Wirkung von Mutterkraut bei Migräne bietet ebenfalls der Folder von Heumann, der in gewünschter Stückzahl unter **DL-Marketing-OTC@heumann.de** bestellt werden kann.

Weitere Informationen erhalten Sie zudem über den Außendienst.



¹ Aguilar-Shea, Díaz-de-Teran (2021). Migraine review for general practice. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102208> ² Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN), Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). S1-Leitlinie „Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne“. https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-0571_S1_Therapie-der-Migraeneattacke-Prophylaxe-der-Migraene_2024-06.pdf ³ netDoktor (2023). Migräne mit Aura. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/migraene/migraene-mit-aura/> ⁴ Unal-Cevik, Arslan (2023). Similarities and differences between migraine and other types of headaches: Migraine mimics. <https://doi.org/10.1016/j.neurop.2023.100122> ⁵ Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN), Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). S1-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp“. https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-0771_S1_Diagnostik-Therapie-Kopfschmerz-Spannungstyp_2024-03.pdf ⁶ Pareek et al. (2011). Feverfew (*Tanacetum parthenium* L.): A systematic review. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3210009/> ⁷ Cárdenas et al. (2017). Anxiolytic and antidepressive effects of a water extract of *Tanacetum parthenium* L. *Schultz-Bip* (Asteraceae) in mice. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2017.02.023> ⁸ Jäger et al. (2006). Screening of plants used in Danish folk medicine to treat epilepsy and convulsions. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.10.015> ⁹ European Medicines Agency (2020). *Tanacetum parthenium* herba – herbal medicinal product. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/tanacetum-parthenium-herba> ¹⁰ Materazzi et al. (2013). Parthenolide inhibits nociception and neurogenic vasodilation in the trigeminovascular system by targeting TRPA1 channel. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3843982/> ¹¹ Murphy et al. (1988). Randomised double-blind placebo-controlled trial of feverfew in migraine prevention. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(88\)92289-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(88)92289-1) ¹² Palevitch et al. (1998). Feverfew (*Tanacetum parthenium*) as a Prophylactic Treatment for Migraine: A Double-blind Placebo-controlled Study. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1573\(199711\)11:7<508::AID-PTR153>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1573(199711)11:7<508::AID-PTR153>3.0.CO;2-H) ¹³ Diener et al. (2005). Efficacy and Safety of 6.25 mg t.i.d. Feverfew C02-Extract (MIG-99) in Migraine Prevention – A Randomized, Double-Blind, Multicenter, Placebo-Controlled Study. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2005.00950.x>

Mutterkraut HEUMANN 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)-Pulver Zusammensetzung: Eine Filmtablette enthält 200 mg Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)-Pulver. Sonstige Bestandteile: mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Hydroxypropylcellulose (Ph. Eur.), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Hypromellose, Stearinsäure (Ph. Eur.) [pflanzlich], Eisen(III)hydroxid-oxid x H₂O (E 172). Anwendungsgebiet: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen, nachdem durch einen Arzt schwerwiegende Grunderkrankungen ausgeschlossen wurden; ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung registriert. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Mutterkraut oder andere Mitglieder der Familie der Korbblütler (Asteraceae bzw. Compositae) oder einen der sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels; Anwendung in der Schwangerschaft; Frauen im gebärfähigen Alter, die nicht verhüten. Nebenwirkungen: gastrointestinale Beschwerden. Warnhinweise: Nicht zur Anwendung bei Kindern und Heranwachsenden unter 18 Jahren empfohlen. Der Anwender sollte bei fortlaufenden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. Stand: 07/2024. Heumann Pharma GmbH & Co. Generica KG, Südwestpark 50, 90449 Nürnberg. www.heumann.de