



Sonderrubrik der Medical Tribune Nr. 19 · 13. Mai 2011

## Migräne und Kopfschmerzen

# Erstaunlich viele phytotherapeutische Möglichkeiten!

ZÜRICH – Gemäss einer grossen epidemiologischen Studie leidet etwa ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland an Kopfschmerzen. Etwa 60% dieser Patienten behandelten ihre Kopfschmerzen selbst, 40% suchten einen Allgemeinarzt auf und nur etwa 10% einen Neurologen. Weitere 10% wandten sich mit ihren Kopfschmerzen an einen Heiler. In der Schweiz wenden etwa 30% der Kopfschmerz-Patienten komplementärmedizinische Therapieverfahren an.

Rund ein Drittel aller Schweizer greifen zur Komplementärmedizin, wenn sie an Kopfschmerzen leiden. Es sind vor allem Frauen, chronisch Schmerzkranken, Patienten mit hohem Einkommen und guter Ausbildung, die sich von alternativen Behandlungsmethoden Hilfe versprechen. Oft wenden die Betroffenen diese Therapien zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie an, ohne dass sie das den behandelnden Ärzten mitteilen. Die gleichzeitige Einnahme von pflanzlichen und synthetischen Medikamenten kann aber zu Wechselwirkungen führen (siehe Tab. 1). Deshalb ist es wichtig, dass Patienten ihren behandelnden Ärzten mitteilen, welche zusätzlichen Therapien sie anwenden.

Nicht alle komplementärmedizinischen Therapieverfahren sind evidenzbasiert. Wenn nach sechs bis acht Wochen (maximal zwölf Wochen) keine Besserung eingetreten ist, macht es wenig Sinn, die Therapie fortzusetzen. Es sollte dann ein anderes Therapieverfahren versucht werden.

### Möglichkeiten der Selbstbehandlung

Zur Selbstbehandlung der akuten Migräne und von Kopfschmerzen eignet sich die lokale Applikation von Pfefferminzöl. Eine Studie belegt, dass das Auftragen von 10%igem Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen bei Spannungskopfschmerzen ebenso wirksam war wie 1g Paracetamol. Bereits nach 15 Minuten hatten die Kopfschmerzen erheblich abgenommen. Die Wirkung hielt mehr als eine Stunde an. Wurde das Pfefferminzöl zusätzlich zur Paracetamol-Einnahme lokal aufgetragen, war die Paracetamol-Wirkung verstärkt. Pfefferminzöl wirkt muskelrelaxierend, lokal-anästhetisch und steigert den lokalen Blutfluss.

Allergische Hautreaktionen auf Pfefferminzöl sind selten.

Auch der pflanzliche Entzündungshemmer Hagebutte (z.B. Litozin®) eignet sich zur Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen. Das Pulver kann in Mahlzeiten eingebracht werden. Im Anschluss daran sollte man viel trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen. Wer zu Durchfall neigt, muss danach wenig trinken. In mehreren Studien wurde gezeigt, dass Hagebutten-Pulver bei Schmerzen wirksamer ist als eine Scheinbehandlung. Als Tages-Dosis sollten anfangs 10g Hagebutten-Pulver eingenommen werden. Wenn die Beschwerden nachlassen, kann der Patient die Dosis sukzessive reduzieren. Das Pulver sollte in zeitlichem Abstand zur Einnahme von Medikamenten eingenommen werden, damit deren Resorption nicht beeinträchtigt wird.

Zur Prophylaxe von Migräne eignet sich das Mutterkraut. Täglich zwei bis drei frische Blätter auf dem Mittags-Sandwich über drei Monate gegessen, führt oft monatelang zu Anfallsfreiheit oder geringerer Kopfschmerz-Intensität ohne Übelkeit. Wenn der Migräne-Anfall erst einmal da ist, dann hilft auch Mutterkraut nicht mehr.

Nebenwirkungen wurden bisher nicht registriert. Doch sollte das Mutterkraut während Schwangerschaft und Stillzeit vorsichtshalber nicht gegessen werden.

### Lokale Therapie mit Pfeffer-Extrakt

Das lokale Auftragen des spanischen Pfeffer-Extrakts Capsaicin hemmt über die Vanilloid-Rezeptoren an den perivaskulären Nervenfasern der Kopf-Arterien die Freisetzung, Synthese, Speicherung und den Transport verschiedener Neurotransmitter, unter anderem von Substanz P. Nach initialer Erregung wird die Weiterleitung der Schmerzen total gehemmt. Darüber

Tab. 1: Medikamenten-Beispiele zu den Wechselwirkungen mit Johanniskraut-Extrakt

	Extrakt mit 2,7 bis 45 mg Hyperforin / Tages-Dosis	Extrakt mit < 1 mg Hyperforin / Tages-Dosis
Adalat	ja	
Digoxin-Sandoz	ja	nein
Diamicron	ja	
Dormicum	ja	nein
Glivec	ja	
Hydrocortison	ja	
Marcoumar	ja	
Procoralan	ja	
Prograf	ja	
Sandimmun	ja	nein
Saroten Retard	ja	
Sortis	ja	
Telfast	ja	
Isoptin	ja	
Vfend	ja	
Xanax	ja	nein
Yasmin	ja	nein
Zocor	ja	

hinaus werden die feinen Nervenendigungen durch Capsaicin zerstört. Deshalb ist eine Behandlung auf maximal drei Monate begrenzt. Von Vorteil ist, dass die schmerzlindernde Wirkung das Therapie-Ende oft Monate überdauert.

In einer Studie wurde die Migräne lindernde und die Migräne prophylaktische Wirkung lokal applizierten 0,1%igen Capsaicins

nachgewiesen. Capsaicin ist aber auch intranasal zur Behandlung der Migräne und von Kopfschmerzen einsetzbar. Nebenwirkungen wie Brennen, Rötung, Wärmegefühl etc. nehmen mit der Zeit ab. Nach dem Auftragen der Creme müssen die Hände gut gereinigt werden. Creme-Rückstände auf Schleimhäuten oder in den Augen verursachen starke Schmerzen.

### Gegen akute Migräne- oder Kopfschmerz-Anfälle

Der potenteste pflanzliche Schmerzhemmer ist Weidenrinden-Extrakt, z.B. das Assalix®. Doch reicht zur Schmerzbehandlung die empfohlene Dosis mit 120mg Salicin pro Tag oft nicht aus. Höhere Dosen sind wirksamer, aber zu Dosen mit 360 oder 480mg Salicin in der Tages-Dosis gibt es noch keine Dokumentationen zur Sicherheit. Die Wirksamkeit von Weidenrinden-Extrakt beruht nicht auf dem Salicin-Gehalt. Im Unterschied zu Aspirin schädigt Weidenrinden-Extrakt die Schleimhaut des Magen- und Darmtrakts nicht. Der Extrakt besitzt auch keine blutverdünnende Wirkung. Lediglich bezüglich der fiebersenkenden Wirkung ist Weidenrinden-Extrakt dem Aspirin unterlegen. Der Vorteil von Weidenrinden-Extrakt gegenüber anderen pflanzlichen Schmerzhemmern ist der relativ schnelle Wirkungseintritt bei Einnahme hoher Dosen. Wer unter einer Aspirin-Allergie leidet, darf unter keinen Umständen Weidenrinden-Extrakt einnehmen.

### Prophylaxe mit Pflanzen-Extrakten

Zur Migräne- und Kopfschmerz-Prophylaxe eignen sich Extrakte aus dem Mutterkraut.

Fortsetzung Seite 14 ➡

## Angaben zu den Autoren



Professor Dr. Sigrun Chrubasik ist Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Zusatz Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie. Sie leitet den Schwerpunkt «Pflanzliche Drogen» am Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. und ist verantwortlich

für den Bereich «Klostermedizin» im Medical Health Center des Grand Resort Bad Ragaz (www.resortragaz.ch). Ausserdem hält sie Vorlesungen an der Sydney University in Sydney und an der Hebrew University in Jerusalem.



Dr. Reto Agosti absolvierte nach Studium und ersten Assistenzjahren im USZ eine Facharztausbildung am Mount Sinai Hospital in New York. Danach Subspezialisierungen in Verhaltensneurologie, Neurorehabilitation und Kopfschmerzen/Migräne in Boston, u.a. am Massachusetts

General Hospital. Von 1999 bis 2002 war er Leiter der Kopfweh Abteilung, Neurologische Klinik, USZ. Seit 2002 arbeitet er selbstständig als Gründer und Leiter des Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich (www.kopfwww.ch).

## Kombinations-Präparat mit *Iberis amara* und anderen Extrakten

# Gute Evidenz bei Dyspepsie

**WÄDENSWIL – Die funktionelle Dyspepsie führt zu einem bunten Beschwerdebild. Das pflanzliche Arzneimittel STW 5, eine Kombination des Frischpflanzen-Extrakts aus *Iberis amara* mit Extrakten aus acht weiteren Heilpflanzen, erweist sich bei verschiedensten Symptomen der funktionellen Dyspepsie als wirksam und nebenwirkungsarm.**

Symptome der funktionellen Dyspepsie sind mit einer Jahresprävalenz von 15 bis 20% der Allgemeinbevölkerung häufig, sagte **Dr. Jörg Melzer**, Institut für Naturheilkunde, Universitätsspital Zürich, anlässlich eines Kurses der *Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie SMGP zu Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts*.

Der Dyspepsie-Patient klagt in der Regel über Beschwerden im Bereich des oberen rechten Abdomens, z.B. über Bauchschmerz, Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten. Aber auch Beschwerden abseits vom Bauch werden geäußert, die durch reflektorische Mechanismen verursacht sein können. Dazu können Kopfschmerz, Herzschmerz, Rückenschmerz sowie Schlafstörungen gehören. Meist sind aber keine nächtlichen Beschwerden vorhanden. Die Symptome von Reizmagen (Funktionsbeschwerden des oberen Verdauungstraktes) und Reizdarm (Funktionsstörungen des unteren Verdauungstraktes) sind häufig fließend, können nicht immer exakt voneinander unter-

schieden werden und kommen nicht selten kombiniert vor.

### Somatoforme autonome Funktionsstörung

Die Beschwerden können auch im psychiatrischen Bereich als somatoforme autonome Funktionsstörung auftreten. Es handelt sich dabei um Symptome der autonomen (vegetativen) Erregung, die vom Patienten einer körperlichen Erkrankung zugeordnet werden, so z.B. dem oberen oder unteren Gastrointestinaltrakt. Zwingend für die Diagnose einer somatoformen autonomen Funktionsstörung sind mindestens zwei vegetative Symptome, wie Palpitation, Schweissausbruch, Mundtrockenheit, Erröten, Druckgefühl, Dyspnoe, und mindestens ein somatisches Symptom. Zudem liegt jeweils kein Nachweis einer Störung von Struktur oder Funktion vor.

### Gibt es eine gute Standard-Therapie?

Aktuell ist keine Standard-Therapie vorhanden und die Studienlage zu Therapie-Optionen gering. Behandelt wird (psycho)-pharmakotherapeutisch und psychotherapeutisch (kognitive Verhaltenstherapie). Das Kombinationspräparat STW 5 (Iberogast®) enthält als Hauptbestandteil den Frischpflanzen-Extrakt der bitteren Schleifenblume (*Iberis amara*) sowie Extrakte aus acht weiteren Heilpflanzen. Seit Jahren wird es zur Behandlung gastrointestinaler



Bauchbeschwerden können viele Ursachen haben. Oft ist es eine funktionelle Dyspepsie.

Erkrankungen verschiedener Genese verwendet.

«Die Einzelbestandteile werden in der Kombination in weit geringeren Dosen als bei einer Verwendung als Einzeldroge notwendig wäre, eingesetzt. Dennoch sind sie in der Kombination wirksam», erklärte Dr. Melzer.

Durch kontrollierte klinische Prüfungen wurden die Erfahrungen zur Wirksamkeit und Sicherheit dieses pflanzlichen Präparates evidenzbasiert verifiziert. In diesen Studien wurde die Veränderung des gastrointestinalen Symptomen-Scores (GIS) als Summen-Score gemessen.

Der GIS ist ein validierter Symptomen-Score, der zehn Reizmagen typische Symptome zusammenfasst und im Wesentlichen die in den ROME II genannten Kriterien beinhaltet.

### RCT im Vergleich zu Placebo und Cisaprid

Das Phytotherapeutikum hat sich in einer Reihe von klinischen Doppelblindstudien (RCT) einer Placebo-Behandlung als deutlich überlegen sowie einer Behandlung mit dem Prokinetikum Cisaprid als vergleichbar erwiesen. Dabei zeigte sich, dass unter der Behandlung mit dem

pflanzlichen Kombinations-Präparat sich die folgenden Symptome gegenüber Placebo signifikant besserten: Übelkeit, Erbrechen, das Hauptsymptom epigastrischer und retrosternaler Schmerz, Bauchkrämpfe und Säure-Regurgitation.

### Metaanalyse bestätigte die Wirksamkeit

Auch in einer Metaanalyse, die 273 Patienten mit dem prädominanten Symptomen-Komplex der funktionellen Dyspepsie aus drei randomisierten, kontrollierten Studien (RCT) umfasste, erwies sich eine vierwöchige Behandlung mit dem pflanzlichen Kombinations-Präparat STW 5 (3x 20 Tropfen täglich) als signifikant wirksam und klinisch relevant. Über 18% der Patienten der Verum-Gruppe hatten weniger Beschwerden der Stärke 3 und 4 im Vergleich zur Placebo-Gruppe. Die Number Needed to Treat (NNT) betrug 3. Es gab keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse. Das Verteilungsmuster nicht schwerwiegender unerwünschter Ereignisse unterschied sich in der Verum- und Placebo-Gruppe nicht.

In einem weiteren RCT zur Wirksamkeit und Verträglichkeit des pflanzlichen Kombinations-Präparats bei funktioneller Dyspepsie wurde die Veränderung des GIS unter achtwöchiger Therapie vs. Placebo untersucht. Dabei erwies sich das pflanzliche Präparat auch in der ITT-Analyse dem Placebo signifikant überlegen. awf

## Erstaunlich viele ...

Fortsetzung von Seite 13

Das in den Blättern enthaltene Parthenolid trägt wesentlich zur Wirksamkeit bei. Es wirkt blutverdünnend, hemmt die Serotonin-Freisetzung der Thrombozyten und weissen Blutzellen und besitzt eine antientzündliche Wirkung. Obwohl die Wirksamkeit der Mutterkraut-Extrakte in einer zusammenführenden Studie aus dem Jahr 2004 nicht eindeutig belegt ist, zeigen neuere Daten mit einem CO<sub>2</sub>-Extrakt aus dem Mutterkraut, dass die tägliche Einnahme von 3 x 6,25 mg Extrakt mit einer klinisch relevanten Reduktion der Migräne-Frequenz einhergeht.

Gelegentlich kommt es unter der Einnahme von Mutterkraut-Präparaten zu Magen-Darmstörungen, Aphten im Mund oder allergischen Reaktionen.

Da Mutterkraut die glatte Muskulatur der Gebärmutter stimuliert, sollte es nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden (Abortgefahr, Eintritt vorzeitiger Wehen). Eine Studie weist darauf hin, dass die Kombination eines Mutterkraut-Extrakts mit einem Extrakt aus der Weidenrinde die

Wirkung des Mutterkraut-Extrakts verstärkt.

Alternativ können Extrakte aus der Pestwurz eingesetzt werden. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Extrakte frei von Pyrrolizidin-Alkaloiden sind. Diese Alkaloide sind leberschädigend und krebserregend. Die in der Pestwurz enthaltenden Petasine hemmen die Entzündungs-Kaskade über die Lipoxigenase. Ausserdem enthält die Pestwurz muskelrelaxierende Inhaltsstoffe. Die Evidenzlage bei der Pestwurz ist robuster im Vergleich zum Mutterkraut. Zwei Studien mit dem CO<sub>2</sub>-Wurzelextrakt Petadolex® zeigten, dass die tägliche Einnahme von 150 mg Extrakt bei Erwachsenen im Vergleich zu Placebo wirksamer war als 100 mg Extrakt pro Tag, um die Anzahl der Migräne-Attacken und Migräne-Tage zu senken. Das Präparat wurde gut vertragen, ganz selten kam es zu Magen-Darmstörungen.

Zwei weitere Studien bei Kindern belegen die Wirksamkeit und die gute Verträglichkeit des CO<sub>2</sub>-Wurzelextrakts. In der Schweiz ist ein pyrrolizidinfreier Pestwurzblatt-Extrakt erhältlich (Tesalin®N), der auch zur Prophylaxe von Migräne eingesetzt werden könnte, obwohl er nur

für die Indikation Heuschnupfen zugelassen ist. Vorsichtshalber sollte Pestwurzblatt-Extrakt nicht bei Patienten mit einer Leberschädigung, während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden.

Synthetische Antidepressiva gehören weltweit gemäss der Leitlinien zum Stufenschema der Schmerzbehandlung. Das pflanzliche Johanniskraut ist ebenso wirksam wie synthetische Antidepressiva, hat aber wesentlich weniger Nebenwirkungen. Wechselwirkungen mit synthetischen Medikamenten wurden bisher nur für hyperforinreiche Extrakte beschrieben. Unter dem in der Schweiz erhältlichen hyperforinarmen Johanniskraut-Extrakt Remotiv® sind bislang keine Interaktionen aufgetreten (siehe Tab. 1). Johanniskraut wirkt nicht nur antidepressiv. Das im Kraut enthaltene Hypericin ist auch ein starker Entzündungshemmer. Deshalb macht es Sinn, hyperforinarme Extrakte zur Prophylaxe von Migräne und Kopfschmerzen einzusetzen.

Dr. Reto Agosti, Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich, Prof. Dr. Sigrun Chrubasik, Expertin für Phytotherapie, Medizinisches Zentrum, Bad Ragaz.



Pestwurz (*Petasites hybridus*).