

STÄNDIGER KOPFSCHMERZ – BEHANDLUNG MIT MIKRONÄHRSTOFFEN AM BEISPIEL DER MIGRÄNE

Kopfschmerzen hat jeder von uns schon mal verspürt. In der Regel verschwinden diese oder lassen sich mit einfachen Mitteln wie NSAR behandeln. Wenn der Kopfschmerz aber andauert, also chronisch wird, ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt. Nach Rückenschmerzen ist der chronische Kopfschmerz die zweithäufigste Schmerzform in unserer Gesellschaft.

Wie immer, wenn wir über den Einsatz von Vitalstoffen schreiben, ist zunächst eine genaue Ursachenabklärung des Kopfschmerzes wichtig, um eventuelle andere Erkrankungen, die mit Kopfschmerz einhergehen, nicht zu übersehen. Die häufigsten Ursachen für chronischen Kopfschmerz sind:

- Stress
- Flüssigkeitsmangel (vor allem bei älteren Menschen und Kindern)
- Lange Bildschirmarbeit, auch die dauernde Benutzung von Smartphones
- Rauchen
- Hypertonie
- Virusinfekte
- Entzündungen
- Schlaganfall
- Kopfverletzungen
- Medikamente
- Medikamenten- oder Rauschmittelentzug
- Hirntumore

Sollte eine dieser Ursachen zutreffen, sind natürlich Vitalstoffe nicht kontraindiziert, allerdings muss eventuell auch die Grunderkrankung mitbehandelt werden, was ergänzend mit Vitalstoffen möglich ist.

Für die Diagnostik müssen in der Regel mehrere Fachrichtungen wie Neurologie, Radiologie, Innere Medizin, Zahnmedizin und Augenheilkunde zusammenarbeiten.

Migräne: Mit einer der häufigsten und schmerzhaftesten

Ursachen für chronischen Kopfschmerz ist die Migräne. Deutlich mehr Frauen als Männer sind betroffen. Die Medizin geht heute davon aus, dass es durch Auslöser wie Stress, Krankheit etc. es zu einem Energiemangel im Hirnstamm kommt. Dieser sendet dann Botenstoffe an den Trigeminusnerven, der dann die Blutgefäße der Hirnhäute reizt. Bei dem freigesetzten Botenstoff handelt es sich um CGRP.

CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) fördert Entzündungsreaktionen in den Gefäßwänden. Die Folge sind starke bis stärkste Kopfschmerzen, die immer wiederkehren. Die Vitalstofftherapie hat zwei Ansätze, um die Migräne zu überwinden. Zum einen kann das Energiedefizit – welches erst zur Freisetzung von CGRP führt – beseitigt werden und zum anderen kann mittels Vitalstoffen eine Entzündungshemmung wirksam erreicht werden.

Coenzym Q10: Generell kommt es bei der Migräne zu einer Beeinträchtigung des mitochondrialen Stoffwechsels und dadurch zu einer verminderten Energieproduktion in den Zellen der Gefäßwände in den Hirnhäuten. Coenzym Q10 ist ein wesentlicher Bestandteil der mitochondrialen Atmungskette, sowie Eckpfeiler der mitochondrialen Adenosintriphosphat (ATP)-Produktion. Bei Migränepatienten wurden niedrige



Coenzym-Q10-Spiegel festgestellt, sodass es zu Störung der ATP-Produktion kommt. Bei Migräneattacken kann daher ein gezielter Einsatz mit dem Vitaminoid Ubichinon die mitochondriale Energieproduktion verbessern und Entzündungsreize vermindern.^{1, 2}

Wesentlich ist der Einsatz von oxidiertem Coenzym Q10 (z. B. Bio-Qinon Gold von Pharma Nord), denn es wirkt – so die Erfahrungen im eigenen Patientenkollektiv – schneller und andauernder als reduziertes Coenzym Q10.

Magnesium stabilisiert die Nervenleitung und reduziert den Ausstoß an CGRP.

Selen: Als Bestandteil der Glutathionperoxidase ist Selen das stärkste Antioxidans im menschlichen Körper. Das ist bei Migräne besonders wichtig, da die komplexen Immunzellen in den Gefäßwänden der Hirnhäute sehr sensibel auf radikalische Angriffe reagieren. Es kommt zu Entzündungen in der Gefäßwand

und so zu Migräneattacken. Damit diese Enzymsysteme freie Radikale abbauen können, benötigen sie jeweils vier Selenatome im Zentrum. Somit übernimmt Selen eine Schlüsselrolle zur Abwehr freier Radikale. Entzündungen werden minimiert und Migräneanfälle nehmen ab.

Bei Migränepatienten werden im eigenen Patientenkollektiv in der Regel 200 µg bis 400 µg organisches Selen am Tag empfohlen. Organische Supplemente werden in der Regel besser verwertet (z. B. SelenoPrecise) und können im Körper gespeichert werden.

Zusammenfassung: Vitalstoffe bei Kopfschmerzen sind hochwirksam und sollten immer eine Therapieoption darstellen. An dieser Stelle soll noch mal auf die ausreichende Flüssigkeitsversorgung hingewiesen werden. Auch Wasser trinken ist eine – wenn auch banale – orthomolekulare Maßnahme und oft schon für sich sehr wirksam.

Info zu den Autoren: **Nathalie Schmidt** www.energie-lebensberatung.de • www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie • www.instagram.com/nathalie_schmidt_ autorin • www.youtube.com/@energie-lebensberatung • **Dr. med. Edmund Schmidt** www.praxis-schmidt-ottobrunn.de • www.ensign-ohg.de • www.facebook.com/vitalstoffinformation • www.instagram.com/vitalstoffinformation • www.youtube.com/@ensignohg

¹ Bratisl Lek Listy. 2020;121(11):775-778. doi: 10.4149/BLL_2020_126.

² Adv Exp Med Biol. 2021;1327:161-168. doi: 10.1007/978-3-030-71697-4_13.