

Der Nutzen von Ingwer bei Übelkeit und Kopfschmerzen durch Migräne

Datum: 10.02.2022

Original Titel:

Ginger for Migraine

Kurz & fundiert

- Ingwer ist bereits für die erfolgreiche Therapie von Übelkeit und Schmerzen bei anderen Krankheiten bekannt
- Regelschmerzen und Schwangerschafts-Übelkeit konnten damit beispielsweise behandelt werden
- Bei Migräne hängt die Wirksamkeit stark vom verwendeten Ingwer-Extrakt ab
- In einer Meta-Analyse mit Placebo-Kontrolle konnten Kopfschmerzen reduziert und Übelkeit bzw. Erbrechen sowie Nebenwirkungen reduziert werden
- Als Hausmittel für Patienten ohne spezifische Migränemedikamente gut geeignet

MedWiss – Die Wirkung von Ingwer-Extrakt auf Übelkeit und Schmerzen wurde bereits erfolgreich analysiert. Nun soll untersucht werden, wie sich die Inhaltsstoffe der Wurzel auf Migräne auswirken.

Ingwer ist schon länger bekannt für die erfolgreiche Behandlung von Erbrechen und Übelkeit im Zusammenhang mit Schwangerschafts-Übelkeit, Chemotherapie und postoperativem Stress. Auch Schmerzen, beispielsweise starke Regelschmerzen, konnten mit Ingwer gelindert werden. Nun untersucht der Autor dieser Übersichtsarbeit, wie sich Ingwer in verschiedenen Studien auf die Kopfschmerzen bei Migränepatienten ausgewirkt hat.

Analyse zweier Studien

Zur Übersicht des Nutzens von Ingwer(-Extrakt) bei Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen als Symptome von Migräne, analysierte der Autor vorhandene Literatur, in der die Auswirkung von Ingwer-Einnahme auf Migräne-Symptome untersucht wurde.

Studienabhängige Effizienz von Ingwer bei Migräne

In einer randomisierten Kontrollstudie konnte so kein Unterschied zwischen der Einnahme von Ingwer zu einem Placebo festgestellt werden, in einer Meta-Analyse allerdings schon. Hier wurden 227 Migränepatienten untersucht, es fand eine Kontrolle mit einem Placebo statt. 1,79-mal mehr

Patienten, die Ingwer einnahmen, waren zwei Stunden nach der Einnahme des Ingwers befreit von Schmerzen im Vergleich zu den Patienten, die das Placebo einnahmen. Im Vergleich zum Placebo wurde das Risiko von Übelkeit und Erbrechen um das 0,52-fache gesenkt, das Risiko von Nebenwirkungen um das 0,2-fache.

Der Autor betont, dass vorhandene Studien zu klein waren, um zu einem aussagekräftigeren Ergebnis zu kommen. Zudem hängt die Auswirkung auf die Migräne stark vom verwendeten Ingwer, bzw. Ingwer-Extrakt ab. Allerdings sieht der Autor Ingwer(-Extrakt) als gut geeignetes Hausmittel, falls Migränepatienten keinen Zugang zu Migräne-spezifischer Therapie haben oder diese aus anderen Gründen nicht einnehmen können.

Referenzen:

Andrade C. Ginger for Migraine. J Clin Psychiatry. 2021 Nov 30;82(6):21f14325. doi: 10.4088/JCP.21f14325. PMID: 34851560.