

Rigoroser Test für pflanzliche Unterstützung der Schmerzbehandlung: Ingwer bei akuter Migräne

Datum: 23.08.2018

Original Titel:

Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) addition in migraine acute treatment

Zusammenfassend fand diese Studie mit 60 Teilnehmern also, dass Ingwer als ergänzende Behandlung einer akuten Migräne einen wertvollen Beitrag leisten kann: stärkere Schmerzlinderung und bessere Erholung vom Anfall. Auch eine weitere typische Wirkung von Ingwer kann bei Migränepatienten für große Erleichterung sorgen: er wirkt gut gegen Übelkeit und besänftigt damit auch den aufgewühlten Magen, der Migränebetroffenen nicht nur das Leben schwer macht, sondern auch die Behandlung deutlich erschwert. Damit könnte diese pflanzliche Hilfe auch die Akutbehandlung zuhause deutlich verbessern. Eventuell könnte Ingwer auch als frühes Mittel den ersten Symptomen der kommenden Migräne begegnen. Dies müsste nun aber in weiteren Studien konkret untersucht werden.

Bei Migräneattacken ist man als betroffene Person dankbar für alles, was hilft. Ingwer wird zwar als Hausmittel in manchen Foren empfohlen, auch haben frühere Studien die schmerzlindernde Wirkung der Wurzel bei verschiedenen Erkrankungen demonstriert - ob es aber messbar einen Unterschied bei akuter Migräne machen kann, wurde bisher kaum vertrauenswürdig getestet. Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ferreira von der *Universidade Federal de Minas Gerais* in Brasilien untersuchte daher mit ihren Kollegen, ob Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) als Ergänzung zur akuten Migränebehandlung die Symptome der Attacke lindern kann.

Lindert ergänzender Ingwer eine Migräne?

Dazu führten sie eine randomisierte klinische Studie im Doppelblind-Verfahren durch - die Patienten und behandelnden Ärzte wussten also nicht, ob die zufällig zugeteilte Ergänzung zur Therapie Ingwer enthielt oder ein Placebo. Die Studie wurde in der Notaufnahme eines Krankenhauses durchgeführt, in die Patienten mit einer akuten Migräneattacke aufgenommen wurden. Für die Studie wurden ausschließlich Erwachsene mit episodischer Migräne, also mit bis zu sechs Anfällen pro Monat, entweder mit oder ohne Aura, als Teilnehmer gewonnen.

60 Studienteilnehmer: Placebo oder Ingwer, ergänzend zu Ketoprofen

Die Teilnehmer wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeordnet: einer Behandlungsgruppe, die 400 mg Ingwerextrakt erhielt und eine Kontrollgruppe, die ein Placebo (Zellulose) erhielt. Diese Mittel wurden jeweils zusätzlich zu einem intravenös verabreichten nicht steroidalen Schmerzmittel (100 mg Ketoprofen) zur Behandlung der Migräne gegeben. Die Patienten füllten ein Kopfschmerztagebuch nach einer halben und einer Stunde sowie anderthalb und zwei Stunden nach der Behandlung aus. Zusätzlich wurden die Stärke der Schmerzen, die Funktionalität der

Betroffenen, Migränesymptome und die Zufriedenheit mit der Behandlung aufgezeichnet.

Klarer Unterschied nach einer Stunde

Was brachte die Zusatzbehandlung? Patienten, die den Ingwerextrakt erhalten hatten, sprachen deutlich besser auf die Behandlung an – der Unterschied zum Placebo war nach 1, 1,5 und 2 Stunden messbar. Dies wirkte sich vor allem lindernd auf den Schmerz und die Funktionalität der Patienten aus – Betroffene waren also beispielsweise besser ansprechbar, wenn sie Ingwer hatten, als die Betroffenen, die ausschließlich mit Ketoprofen und Placebo ihre Migräneattacke durchstanden.

Ingwer-Zusatz kann die Akuttherapie messbar verbessern

Zusammenfassend fand diese Studie mit 60 Teilnehmern also, dass Ingwer als ergänzende Behandlung einer akuten Migräne einen wertvollen Beitrag leisten kann: stärkere Schmerzlinderung und bessere Erholung vom Anfall. Auch eine weitere typische Wirkung von Ingwer kann bei Migränepatienten für große Erleichterung sorgen: er wirkt gut gegen Übelkeit und besänftigt damit auch den aufgewühlten Magen, der Migränebetroffenen nicht nur das Leben schwer macht, sondern auch die Behandlung deutlich erschwert. Damit könnte diese pflanzliche Hilfe auch die Akutbehandlung zuhause deutlich verbessern. Eventuell könnte Ingwer auch als frühes Mittel den ersten Symptomen der kommenden Migräne begegnen. Dies müsste nun aber in weiteren Studien konkret untersucht werden.

Referenzen:

Martins LB, Rodrigues AM dos S, Rodrigues DF, dos Santos LC, Teixeira AL, Ferreira AVM. Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) addition in migraine acute treatment. *Cephalalgia*. May 2018;033310241877601. doi:10.1177/0333102418776016.