

Thema der Woche: Komplementäre Medizin

Komplementäre Medizin

Alternative Therapie klingt immer irgendwie leicht anrühlich. Wirklich gemeint damit ist ja nämlich eigentlich: ergänzende Therapie, also ein Komplement zum Medikament. Bei der Migräne kann man aber vieles wirklich mit Alternativen erreichen. Nicht jeder Patient braucht Prophylaxemedikamente, und nicht jede Kopfschmerzattacke oder Migräne muss mit Akutmedikamenten behandelt werden. Zur Vermeidung eines Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz (MÜK) sollte man auch besonders darauf achten, nicht zu häufig Schmerzmittel zu nehmen.

Welche komplementären oder alternativen Therapiemöglichkeiten gibt es?

Ein Überblick über die ganze Vielfalt wird im ersten Bericht der Woche geboten. Von Physiotherapie, Entspannungstechniken und Ausdauersport bis hin zu Nahrungsergänzungen und pflanzlichen Mitteln: es gibt sehr viele Rädchen, an denen gedreht werden kann, um die Migräne zu verbessern. Viele dieser Rädchen arbeiten über den Energieverbrauch, der bei Migräne spürbar unbalanciert ist: mal exzessiv aktiv, mal ausgepowert und leergepumpt. Dies scheint mit den Mitochondrien, den kleinen Kraftwerken in uns, zusammenzuhängen. Und genau da setzen auch manche der Nahrungsergänzungen an und bewirken messbare Effekte, fanden Wissenschaftler nun in einer Untersuchung von Coenzym Q10 und L-Carnitin.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Physiotherapie, meditative Bewegung, Nahrungsergänzung und pflanzliche Wirkstoffe: effektive Vielfalt der komplementären Migräneprophylaxe](#)
- [Anzeichen für verbesserte Mitochondrienarbeit mithilfe von Coenzym Q10 und L-Carnitin: gesenkte Laktatwerte, weniger Migräne](#)