

Bankhofer Gesundheitstipps

Natürlich gesund

Heidelbeeren gegen Migräne und Spannungskopfschmerz

Die jüngsten Zahlen der deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft sind erschütternd und alarmierend: Etwa jeder zehnte Erwachsene in unserem Land wird immer wieder von meist halbseitigen Schmerzattacken im Kopf und Gesicht gequält. Und von den rund 10 Millionen Betroffenen sind nur 31 Prozent in ärztlicher Behandlung. Die anderen nehmen zum Teil wahllos und unkontrolliert, ohne einen Arzt zu fragen, starke Schmerztabletten mit erheblichen Nebenwirkungen. Sie wissen gar nicht, welche Therapie-Möglichkeiten es gibt.

Und sie wissen auch nicht, dass neue Naturkräfte entdeckt wurden, die man erfolgreich gegen Migräne und auch gegen den verbreiteten Spannungskopfschmerz einsetzen kann. Viele werden es nicht für möglich halten: Die große neue Entdeckung im Kampf der Medizin gegen Migräne und Spannungskopfschmerz sind die Heidelbeeren, auch Blaubeeren genannt.

Frauen müssen mehr leiden

Man muss sich das vorstellen: Rund 14 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer in Deutschland werden regelmäßig von Migräne-Attacken heimgesucht. Durch krankheitsbedingte Fehltage am Arbeitsplatz, durch Arzt-Besuche und meist falsche Medikamentenversorgung entstehen jährliche Kosten von rund 3,5 Milliarden Euro. Auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend von dieser Volkskrankheit betroffen. Aber auch der Spannungskopfschmerz tritt häufig auf. Die Ursachen liegen zweifelsohne im ständig steigenden Streß in der Schule, im Beruf, der Universität und des Alltags.

Anzeige

Auch beim Spannungskopfschmerz sind die Frauen mehr betroffen als die Männer. Während bei der Migräne fast immer nur eine Kopfhälfte betroffen ist, so sind es beim Spannungskopfschmerz beide Hälften. Ein Migräne-Anfall kann bis zu 72 Stunden dauern, der Spannungs-Kopfschmerz kann zwischen 30 Minuten bis zu 7 Tagen andauern. Dazu kommen oft noch Übelkeit und Erbrechen. Typisch für die Migräne: Sie wird oft durch körperliche Anstrengung verstärkt.

Sekundäre Pflanzenstoffe bringen Hilfe

Seit langem ist die Naturmedizin bemüht, nebenwirkungsfreie Mittel gegen Migräne und Spannungskopfschmerz einzusetzen.

o Man weiß schon lange, dass der Mineralstoff Magnesium, aber auch die Vitamine B 1, B 2, B 6 und B 12 die Schmerzen lindern können. Auch der Einsatz von ungesättigten hochwertigen Fettsäuren aus Pflanzenfetten bringen Erfolg.

o Neuerdings aber hat man sekundäre Pflanzenstoffe - auch Bioflavonoide oder Bioaktiv-Stoffe genannt - entdeckt, mit denen man sehr wirksam sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerz bekämpfen kann. Nämlich die Bioaktiv-Stoffe aus der Heidelbeere, genauer gesagt aus dem blauen Farbstoff der Beere, dem Anthocyan.

Da hilft der Heidelbeeren-Farbstoff

Dazu muss man sagen: Die Heilkraft der Heidelbeere an sich ist nichts Neues. In der Heidelbeere stecken nämlich noch viele andere wunderbare Kräfte. Sie ist seit Langem als Naturarznei bekannt und hat sich auch bewährt. Sie wird daher auch von vielen Ärzten eingesetzt.

- Der blaue Farbstoff wirkt wie ein natürliches Antibiotikum, nur ohne die unangenehmen Nebenwirkungen der klassischen Antibiotika in der Medizin.
- Er bekämpft sogenannte freie Radikale, das sind hoch aggressive Umweltschadstoffe und Stoffwechselabfälle.
- Er beruhigt die Magen- und Darmschleimhaut nach einer Darmgrippe und baut sie gemeinsam mit dem Gerbstoff Tannin auf.
- Und er schützt - unterstützt vom hohen Vitamin-C-Gehalt - vor Erkältungen.
- Im zweiten Weltkrieg entdeckte man dann, dass der blaue Farbstoff der Heidelbeere auch enorm die Netzhaut der Augen stärkt, das Nachtsehen der Autofahrer optimal verbessert und eine Ablösung der Netzhaut - etwa bei Diabetikern - verhindern kann.
- Der Heidelbeer-Farbstoff kann auch zu hohe Cholesterinwerte senken. Er ist eine wunderbare Unterstützung der ärztlichen Therapie.
- Und dann sollten wir alle wissen: Auch in Streßsituationen können Heidelbeeren helfen. Die Erfahrung kommt aus der Tierwelt. Wenn Tiere im Wald massiven Stress haben, wie etwa in der Brunftzeit, dann fressen sie voller Gier Heidelbeeren von den Sträuchern. Wieder was gelernt von den Tieren.

Die neueste wissenschaftliche Erkenntnis: Man kann mit der Kraft der Heidelbeeren Migräne und Spannungs-Kopfschmerz bekämpfen. Allerdings schafft man das nicht mit dem Essen von Heidelbeeren oder mit dem Trinken von Heidelbeersaft. Der blaue Farbstoff kann nur wirken, wenn er zum Beispiel bei einem Migräne-Anfall in einer Dosierung von bis zu 600 Milligramm eines Heidelbeer- Spezial Konzentrates eingesetzt wird.

Die Bioaktivstoffe - das Anthocyan und mehrere Flavonole - fördern die Durchlässigkeit und Elastizität der Blutgefäße, haben stark antioxidative Eigenschaften und greifen in etliche Stoffwechselvorgänge ein. Sie verbessern den Kreislauf, wirken gegen Entzündungen, stärken das Gehirn und seine Reaktionen. Sie verbessern außerdem den Energiehaushalt unserer Körperzellen. Und sie werden dabei von zahllosen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen unterstützt.

Die Heidelbeer-Therapie, die hilft

Auf Grund dieser Erfahrungen heraus wurde die Micontran Heidelbeer-Therapie entwickelt. Man führt ein hochdosiertes Heidelbeer-Spezial-Konzentrat zu, das mit den Vitaminen B 1, B 2, B 6, B 12, Folsäure, Magnesium und Nachtkerzenöl kombiniert ist. Das Nachtkerzenöl liefert hierbei die hilfreichen ungesättigten Fettsäuren. Die bedeutendsten Studien zur Wirkung der Heidelbeeren wurden von Dr. James Joseph an der angesehenen Tufts-Universität in den USA durchgeführt. Sie gelten bis heute als Meilensteine der Vitalstoff-Medizin auf diesem Gebiet.

Und so wird die Micontran-Heidelbeer-Therapie in der Praxis durchgeführt:

- Der Migräne-Patient nimmt bei einer Attacke im Abstand von einer Stunde 2 mal 300 bis 600 Milligramm des Heidelbeer-Extraktes mit den kombinierten Substanzen in Kapsel-Form. Das sind 2 bis 4 Kapseln. Je früher - schon beim ersten Anzeichen - der Natur-Extrakt zugeführt wird, desto besser und effektiver ist seine Wirkung.
- Bei Spannungs-Kopfschmerz nimmt man im Abstand von einer Stunde 2 mal 300 Milligramm Blaubeer-Extrakt.

Die Micontran-Heidelbeer-Therapie gegen Migräne und Kopfschmerzen kann auch von Diabetikern durchgeführt werden. 1 Kapsel entspricht 0,01 Broteinheiten. Die Naturtherapie aus den Kräften der Heidelbeere ist das Ergebnis jahrelanger Forschung und Entwicklung. Nebenwirkungen sind bis heute nicht bekannt.