



Gegen Kopfschmerz ist man nicht machtlos, selbst wenn man Schmerztabletten vermeiden will. Die *Kapuzinerkresse* in einer Mischung mit Meerrettich hemmt den Schmerz annähernd so schnell wie synthetische Schmerzmittel. Die Kombination, die auch bei Blasenentzündung, Bronchitis und Sinusitis erwiesenermaßen hilfreich ist, hat sogar einen ganz besonderen Vorteil gegenüber Schmerzmitteln.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger
und Paul Ebert BB.Sc.

Manche kennen Kopfschmerzen überhaupt nicht oder nur, wenn sie sehr krank sind, etwa Grippe haben. Aber bei anderen reicht schon ein wenig Anspannung oder ein Wetterumschwung und es hämmert unaufhörlich im Kopf. Manchmal helfen schon ein paar Gläser frisches Wasser oder ein Kaffee, ein wenig Pfefferminzöl auf den Schläfen, ein warmes Bad oder eine Wärmeflasche im Nacken. Aber wenn es richtig los geht, sollte man nicht zu lange zuwarten, da Kopfschmerzen sonst so stark werden können, dass eine Kopfschmerztablette nicht mehr

greift und die Dosis erhöht werden muss – auch wenn man weiß, dass das nicht gesund ist.

AUF DER SUCHE NACH ALTERNATIVEN

Betroffene wünschen sich Ersatz, um die Nebenwirkungen zu vermeiden. Nachdem wir schon einiges probiert und für empfehlenswert befunden haben (siehe Kasten), hat uns die *Kapuzinerkresse* in einer Mischung mit Meerrettich mit ihrer hervorragend schmerzstillenden Wirkung ebenfalls überzeugt. Man muss zwar höher dosieren – drei bis vier Kapseln auf einmal – aber nach etwa zwanzig Minuten ist der Schmerz weg oder stark gelindert. Wir sehen das Duo aus heutiger Sicht vor allem als Alternative zu Schmerzmitteln, die als NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika, englisch NSAID) bezeichnet werden und unter anderem bei Kopf-, Glieder- oder Regelschmerzen helfen sollen.

MITTEL DER ERSTEN WAHL?

NSAR gibt es schon lange. Sie wirken gut, haben aber Nebenwirkungen, mitunter sogar dramatische Folgen für die Gesundheit. Gerade deshalb muss man den häufigen Einsatz von NSAR kritisch sehen. Trotz der Nebenwirkungen gelten die rezeptfrei erhältlichen Schmerztabletten, zu denen unter anderem Acetylsalicylsäure (ASS), Naproxen, Ibuprofen oder Diclofenac zählen, immer noch als "Mittel der ersten Wahl" zur Behandlung von Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen und werden als solche sogar offiziell von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft und der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft empfohlen. Leider heißt das noch lange nicht, dass man sie auch wirklich gefahrlos verwenden kann.

WIE WIRKEN NSAR?

NSAR stoppen den Schmerz, indem sie die Cyclooxygenasen (kurz COX) hemmen. Das sind Enzyme, die die entzündungsfördernden und schmerzauslösenden Prostaglandine herstellen. Doch Cyclooxygenasen regulieren nicht nur Entzündungsprozesse und Schmerzen, sie beeinflussen noch mehr Prozesse: COX1 ist für den Schutz der Magenschleimhaut und der Nieren zuständig und COX2 für die Blutgerinnung.

Das Problem ist nun, dass es sich bei

DEN
KOPF
SCHMERZ

EIN
FACH
BESIE-
GEN



NSAR um sogenannte "unselektive" COX-Hemmer handelt, die nicht nur COX2 hemmen, was gegen Schmerzen ausreichen würde, sondern auch noch das für die intakte Magen- und Darmschleimhaut maßgebliche COX1.

NEBENWIRKUNGEN VON NSAR

Gerade dadurch kann es aber zu Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt wie Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung sowie Blutungen in Magen und Darm kommen. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Gastritis oder eine Entzündung der Mundschleimhaut können auftreten und mitunter lebensbedrohlich werden, wenn Blutungen auftreten. Weitere Nebenwirkungen betreffen Allergien, Hautausschläge, Juckreiz, Asthmaanfälle, Ödeme, Leber- oder Nierenprobleme und ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Bei schwerer Herzschwäche, Blutbildungsstörungen oder überstandener Hirnblutung soll man NSAR nicht anwenden und generell nicht zusammen mit Alkohol, Cortison, Blutverdünnern, Antidepressiva oder Blutdrucksenkern (verringern deren Wirkung) nehmen. Die parallele Einnahme von Acetylsalicylsäure (die Blutverdünner ASS, Aspirin) zusammen mit anderen NSAR wie Ibuprofen ist ebenfalls nicht ratsam.

NSAR IM ALTER GEFÄHRLICHER

Ältere Menschen nehmen oft eine Vielzahl an Medikamenten mit verschiedenen Wirkstoffen ein. Wenn alle potenziell dasselbe Organ schädigen, erhöht sich das Erkrankungsrisiko für dieses Organ. Ein Beispiel: Blutdrucksenker (ACE-Hemmer) und Entwässerungstabletten belasten die Nieren. Kommt dann noch ein Schmerzmittel aus der Gruppe der NSAR hinzu, kann dies das Fass zum Überlaufen bringen und den Nieren schweren Schaden zufügen. Die zweite häufige Nebenwirkung von NSAR sind Magenblutungen, insbesondere, wenn auch Blutverdünner aus derselben Wirkstoffgruppe (ThromboASS) eingenommen werden. Schon Aspirin allein kann Magenblutungen auslösen.

WARUM KAPUZINERKRESSE?

Kapuzinerkresse und *Meerrettich* haben nun den entscheidenden Vorteil, dass sie nur COX2 hemmen und COX1 unberührt lassen, ja sogar unterstützend auf die Verdauung und entkrampfend und schützend auf den Magen wirken. Das Duo hat noch weitere positive Wirkungen auf das Schmerzempfinden. Das Senföhl des Meerrettichs hat desensibilisierende Wir-

kung, entkrampft die glatte Muskulatur und fördert dadurch die Durchblutung. Das ist sehr günstig bei stress- und anspannungsbedingten Kopfschmerzen. Es senkt außerdem noch weitere Entzündungssignalwege wie TNF- α , IL-6 oder NF- κ B und regt den Nervenwachstumsfaktor (NGF) an, wodurch Nervenschmerzen gelindert werden.

NICHT AUF LEEREN MAGEN

Kapuzinerkresse und *Meerrettichswurzel* sollten nicht auf ganz leeren Magen und nicht zusammen mit eiweißreicher Ernährung eingenommen werden, da sich die Wirkstoffe im Körper gerne an Eiweiße binden. Das reduziert die Bioverfügbarkeit, denn nur freie, ungebundene Senföle wirken besonders gut.



Alternative Schmerzmittel
aus der Natur ohne Schaden
für Magen und Darm.

SICHERE ANWENDUNG

Sonst sehen wir in der praktischen Anwendung aber keine nennenswerten Probleme, auch wenn theoretisch Senföle von Kreuzblütlergewächsen Auswirkung auf eine Schilddrüsenunterfunktion haben könnten (wenn der Jod-, Zink- und Kupferlevel im Blut nicht stimmt). Bei Nierenerkrankungen, Geschwüren im Magen oder Darm, Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern unter 6 Jahren ist die Kombination *Kapuzinerkresse* und *Meerrettichswurzel* vorsichtshalber nicht ratsam. Wenn die Wirkung nach der ersten Einnahme von drei Kapseln wieder leicht nachlässt oder der Schmerz immer noch da ist bzw. etwa ein Migräneanfall droht, nimmt man einfach noch einmal zwei Kapseln. Höhere Dosen sind kein Problem, solange man keine Blutverdünner dazu anwendet. Da viel Vitamin K enthalten ist, könnte bei paralleler Einnahme von Blutverdünnern aus der Gruppe der Vitamin K-Antagonisten (Phenprocoumon, Warfarin) eventuell eine Dosisanpassung notwendig sein.

WAS HILFT NOCH BEI KOPFSCHMERZEN?

ROSMARIN

Er senkt Stresshormone wie Cortisol, ent-

spannt und entkrampft die Halsschlagader. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und das hilft gut bei Kopfschmerzen und Migräne mit nervlicher oder wetterbedingter Ursache. *Rosmarin* unterstützt die Regeneration des Gehirngewebes.

KRILLÖL MIT ASTAXANTHIN

Es ist kein Sofortmittel, aber bei längerfristiger Einnahme nehmen Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen und Migräne ab oder treten gar nicht mehr auf. Die enthaltene Omega-3-Fettsäure DHA ist für alles rund um das Gehirn von grundlegender Bedeutung. Ein DHA-Mangel kann Kopfschmerzen fördern. Entzündungshemmend sowie schmerzlindernd wirkt *Krillöl* auch aufgrund seines Astaxanthins. Allerdings nur bei mindestens 6 mg Astaxanthin Tagesdosis, was man nur mit einem Premium-Produkt erreicht.

STERNANIS

Der *Sternanis* ist ein Adaptogen und wirkt erleichternd bei Stress, entkrampft und entspannt die Muskulatur. Spannungsbedingte Kopf-, Nerven- und Muskelschmerzen lassen nach.

MAGNESIUM

Sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerzen können durch Magnesiumeinnahme nachlassen. Magnesiummangel kann eine Gefäßverengung im Gehirn bewirken und so zu Kopfschmerzen führen. Sehr wirksam ist *Magnesium 5 in 1* und auch das Einreiben von Nacken und Schläfen mit *kolloidalem Magnesiumöl* ist bewährt.

WEIHRAUCH ODER KOLLOIDALES LITHIUM

Beide helfen beim Cluster-Kopfschmerz. Er tritt geballt und periodisch – oft nach Alkoholkonsum – mit starken einseitigen Schmerzen um Augen und Schläfen auf. Oft steht er in Zusammenhang mit Schlafproblemen und nächtlichen Kopfschmerzen. Cluster-Kopfschmerz kann mit einem Hirn-ödem einhergehen, wobei entzündungsfördernde Leukotriene mitspielen, denen *Weihrauch* entgegenwirkt. *Kolloidales Lithium* reibt man auf Hals und Schläfen.



Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BBSc,

seit Ende 2022 Geschäftsführer von *Aquarius Naturprodukte GmbH*. Studium der technischen Physik, derzeit im Master-Studium der Pharmazie.

