

Ingwer: pflanzlicher Kandidat für die Migräneprophylaxe?

Datum: 07.03.2023

Original Titel:

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

DGP - Brasilianische Neurologen einer Kopfschmerzambulanz gingen Berichten über Ingwer als möglicherweise wirksamer Migräneprophylaxe auf den Grund. In ihrer Untersuchung mit über 100 Patienten zeigte sich aber kein prophylaktischer Effekt von Ingwer, der über die reine Placebowirkung hinausging. Akut kann also Ingwer gegen Übelkeit und schmerzlindernd helfen, Migräneattacken vorbeugen mit Ingwer geht aber wohl eher nicht.

In früheren Studien zeigte sich ein schmerzlindernder Effekt von Ingwer bei einer akuten Migräneattacke. Es gibt auch anekdotische Berichte über Ingwer als möglicherweise wirksamer Migräneprophylaxe, also zur Vorbeugung von Anfällen. Ob eine solche Prophylaxewirkung messbar ist, untersuchten Neurologen nun in einer brasilianischen Kopfschmerzambulanz.

Ingwer als möglicherweise wirksame Migräneprophylaxe?

Dazu führten sie eine placebokontrollierte, randomisierte, [klinische Studie](#) durch. Die Studie wurde im Doppelblind-Verfahren durchgeführt - die Teilnehmer und behandelnden Ärzte wussten also nicht, ob jeweils Ingwer oder eine Scheinbehandlung eingenommen wurden. Die Teilnehmer nahmen keine andere [Prophylaxe](#) ein. Nach einem ersten Monat zur reinen Beobachtung wurden die Patienten zufällig der Behandlungs- oder der [Kontrollgruppe](#) zugeordnet. Die Behandlung wurde mit Kapseln durchgeführt, die die Teilnehmer dreimal täglich einnahmen. Die Behandlungsgruppe erhielt darin jeweils 200 mg Trockenextrakt, die [Kontrollgruppe](#) erhielt Zellulose als [Placebo](#). Dies wurde drei Monate lang eingenommen. Mit einem Kopfschmerztagebuch und monatlichen Arztbesuchen wurde die Wirkung der Behandlung erfasst.

Untersuchung mit 107 Patienten mit episodischer Migräne

107 erwachsene Patienten mit episodischer Migräne konnten zur Teilnahme gewonnen werden. Patienten, bei denen sich die Zahl der Migräneanfälle nach Ende der Behandlungsphase mindestens halbierte, galten als [Responder](#), die auf die Behandlung ansprachen. Die Zahl dieser [Responder](#) unterschied sich nicht zwischen Behandlungs- und Placebogruppe.

In beiden Gruppen, also mit Ingwer als auch mit dem [Placebo](#), litten die Patienten nach der Behandlungsphase an weniger Tagen unter starken Schmerzen als vor Behandlungsbeginn, nahmen seltener Akutmedikamente zur Behandlung von Migräne ein und berichteten, dass ihre Migräneattacken weniger lang andauerten. Es konnte kein Unterschied zwischen der Behandlung mit Ingwer und der Scheinbehandlung festgestellt werden.

Ingwer beugt Migräneattacken wohl eher nicht vor

Demnach fand diese Untersuchung in einer Kopfschmerzklinik keinen prophylaktischen Effekt von Ingwer, der über die reine Placebowirkung hinausging. [Akut](#) kann also Ingwer gegen Übelkeit und schmerzlindernd helfen, Migräneattacken vorbeugen mit Ingwer geht demnach aber wohl eher nicht.

Referenzen:

Martins LB, Rodrigues AM dos S, Monteze NM, et al. Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) in the prophylactic treatment of migraine. *Cephalalgia*. August 2019;033310241986931. doi:10.1177/0333102419869319

DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“