



### Frischblattanwendung

Zur Vorbeugung und zur unterstützenden Behandlung bei Migräne vier Wochen lang täglich ein frisches, etwa zwei Zentimeter großes Mutterkraut-Blatt auf einem Butterbrot essen. Die Butter sorgt dafür, dass die Inhaltsstoffe im Körper gut aufgenommen werden. Danach eine vierwöchige Pause einhalten; diese Abfolge kann innerhalb von sechs Monaten zweimal wiederholt werden, im Anschluss daran muss ein halbes Jahr mit der Einnahme pausiert werden. Um den Verlauf der Migräneattacken genau zu beschreiben, ist es sehr hilfreich, ein Kopfschmerztagebuch anzulegen. Tragen Sie dort alles Wichtige zu Ihren Kopfschmerzen ein. Erfahrungsgemäß sollten sich die Auswirkungen der Migräne während dieser Kur kontinuierlich abschwächen.

### Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Nicht bei Allergien gegen Mutterkraut oder andere Korbblütler anwenden. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen (Kontaktdermatitis) an Mund und Zunge auftreten, dann sollte auf eine weitere Einnahme verzichtet werden. Mutterkraut nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einsetzen und aufgrund mangelnder Untersuchungen auch nicht bei Kindern unter 12 Jahren verwenden.



### Mutterkraut-Tee

Mutterkraut als Einzeltee kann zur Vorbeugung bei Migräne, Menstruations- und anderen Bauchkrämpfen sowie zur Regulierung des Monatszyklus eingenommen werden.

### Zubereitung:

1 TL der getrockneten oder frischen Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und bedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Hiervon täglich 3 Tassen mehrere Wochen lang trinken. Im Akutfall sowie bei den ersten Anzeichen von Beschwerden, wie beispielsweise Augenflimmern, Sehstörungen, Auren oder dem Bemerkten einer hormonellen Umstellung werden ebenfalls 3 Tassen täglich getrunken.

### Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Nicht bei Allergien gegen Mutterkraut oder andere Korbblütler anwenden. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen (Kontaktdermatitis) an Mund und Zunge auftreten, dann sollte auf eine weitere Einnahme verzichtet werden. Mutterkraut nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einsetzen und aufgrund mangelnder Untersuchungen auch nicht bei Kindern unter 12 Jahren verwenden.



### Mutterkraut-Tinktur

1 Handvoll der getrockneten oder frischen Blüten und Blätter in ein gut verschließbares Glas füllen. Mit 45 Prozent Alkohol auffüllen und vier Wochen lang an einem sonnigen Ort stehen lassen, täglich schütteln. Danach abfiltrieren und die Tinktur in ein dunkles Gefäß abfüllen. Zur Vorbeugung einer Migräne dreimal täglich 15 bis 20

Tropfen mit etwas Wasser verdünnt über einen längeren Zeitraum einnehmen.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Nicht bei Allergien gegen Mutterkraut oder andere Korbblütler anwenden. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen (Kontaktdermatitis) an Mund und Zunge auftreten, dann sollte auf eine weitere Einnahme verzichtet werden. Mutterkraut nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einsetzen und aufgrund mangelnder Untersuchungen auch nicht bei Kindern unter 12 Jahren verwenden.