

## Brain Berries

Falls Sie es nicht mitbekommen haben: Gestern war der zweite Europäische Kopfschmerz- und Migränetag. Jeder zweite Deutsche kennt Spannungskopfschmerzen. Etwa zehn Millionen Bundesbürger kämpfen mit Migräneanfällen. Nicht einmal jeder zweite geht zum Arzt. Geschluckt werden frei verkäufliche Schmerzmittel oder verschreibungspflichtige Triptane. Wer den Pillenverbrauch reduzieren will, sollte es mal mit Blaubeeren versuchen. Die sind reich an Bioflavonoiden, wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffen, welche die Elastizität der Blutgefäße fördern und antioxidative Eigenschaften haben. Durch den positiven Effekt auf die Gefäßwände kann die wesentliche Ursache der Migräne - Gefäßverengung und anschließende Erweiterung - abgemildert werden. In den USA werden Blaubeeren als »Brain Berries« (Beeren für die Gehirnfunktion) bezeichnet. (ots/jW)  
<https://www.jungewelt.de/artikel/92611.brain-berries.html>