



Welche Mikronährstoffe sind bei Migräne von Bedeutung?

Von DCMS

Erstellt am 12 Aug 2020 - 14:27

Die Migräne ist eine häufige neurologische Erkrankung, von der etwa 14 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Sie tritt bei Frauen etwa dreimal so häufig auf wie bei Männern.

Wesentlich für die Diagnose Migräne ist die Kombination von meist einseitigen Kopfschmerzen mit vegetativen Symptomen, die Dauer von Migräneattacken beträgt vier bis 72 Stunden. Es gibt verschiedene Hypothesen zur Pathophysiologie der Erkrankung. Die sogenannte vaskuläre Hypothese beruht auf der Beobachtung, dass Blutgefäße des Kopfes während eines Migräneanfalls erweitert sind. Die Übererregbarkeitshypothese beruht darauf, dass Migränepatienten häufig eine erhöhte Erregbarkeit der Hirnrinde zeigen. Ein weiteres Erklärungsmodell, nämlich das einer neurogenen Entzündung, beruht darauf, dass während eines Migräneanfalls vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe freigesetzt werden, die eine Ödembildung im Gehirn bewirken.

Es gibt zahlreiche Studien, die die Zusammenhänge zwischen der Mikronährstoffversorgung und der Migräne belegen.

Iranische Wissenschaftler konnten nachweisen, dass eine höhere Tryptophanaufnahme das Migränerisiko verringerte. Bei Migränepatienten wurden häufig verminderte Serotoninspiegel nachgewiesen. Tryptophan ist die Ausgangssubstanz für die Bildung von Serotonin.

Bei Migränepatienten besteht häufig ein Magnesiummangel, der eine Supplementierung erfordert. Bei Migräneanfällen kann auch eine intravenöse Magnesiumtherapie vorteilhaft sein. Bei einer Eisenmangelanämie besteht ein erhöhtes Risiko für Migräne, durch eine Eisentherapie kann auch die Häufigkeit der Migräneanfälle und die Schwere der Kopfschmerzen vermindert werden.

In der Prävention und Behandlung der Migräne geht es unter anderem auch darum, die Mitochondrienfunktion und den Energiestoffwechsel zu verbessern. Es ist schon länger bekannt, dass eine Hochdosistherapie mit Vitamin B2 (Riboflavin) die Häufigkeit und die Schwere der Migräneattacken vermindern kann. Wissenschaftler aus Japan konnten nachweisen, dass auch eine Niedrigdosis-Therapie mit Riboflavin bei Kindern mit Migräne die Häufigkeit von Migräneanfällen signifikant verminderte.

Bei der Migräne besteht ein erhöhter oxidativer Stress und eine neurogene Entzündung im Gehirn. Aus diesem Grund kann man davon ausgehen, dass Antioxidantien in der Prävention und Behandlung der Migräne von Nutzen sind. Wissenschaftler aus Australien konnten nachweisen, dass eine Kombination von Antioxidantien die Häufigkeit von Migräneanfällen verminderte.

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die Funktion des Gehirns. Vitamin D hat unter anderem auch antientzündliche Effekte. Wissenschaftler aus Griechenland publizierten 2020 eine Metaanalyse über die Vitamin-D-Serumspiegel bei Patienten mit Migräne. Dabei zeigte sich, dass die 25(OH)D- Konzentrationen bei Patienten mit Migräne niedriger waren als bei gesunden Personen.

Wie bereits erwähnt, ist eine Verbesserung des zellulären Energiestoffwechsels ein wichtiger Therapieansatz in der Prävention der Migräne. Coenzym Q10 kann die Mitochondrienfunktion verbessern. Coenzym Q10 hat auch einen wünschenswerten antientzündlichen Effekt. Eine Metaanalyse chinesischer Wissenschaftler hat ergeben, dass Coenzym



Q10 hinsichtlich einer Verminderung der Migränedauer und der Migränehäufigkeit eine wirksame therapeutische Substanz ist. Coenzym Q10 hatte auch in Kombination mit L-Carnitin einen günstigen Effekt in der Migräneprophylaxe.

Eine Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren ist bei verschiedenen entzündlichen neurologischen Erkrankungen sinnvoll, unter anderem auch bei Migräne.

Wir empfehlen die Durchführung des [DCMS-Neuro-Check](#) [1] als Grundlage für eine gezielte Supplementierung fehlender Mikronährstoffe bei der Migräne.

Referenzen:

- *Dietrich Sturm, Anne-Sophie Biesalski et al.: Neurologische Pathophysiologie; Springer Verlag GmbH 2019*
- *Hyun-Jung Shin, Hyo-Seok Na et al.: Magnesium and Pain; Nutrients . 2020 Jul 23;12(8):E2184.*
- *Pamuk GE, Top M?, Uyan?k et al.: Is iron-deficiency anemia associated with migraine? Is there a role for anxiety and depression? Wien Klin Wochenschr. 2016 Dec;128(Suppl 8):576-580. doi: 10.1007/s00508-015-0740-8.*
- *Cevoli S, Favoni V et al.: Energy Metabolism Impairment in Migraine. Chem. 2019;26(34):6253-6260.*
- *Gaku Yamanaka, Shinji Suzuki et al.: Effectiveness of low-dose riboflavin as a prophylactic agent in pediatric migraine; Brain Dev. 2020 Aug;42(7):523-528.*
- *Liampas, V Siokas et al.: Vitamin D serum levels in patients with migraine: A meta-analysis; Rev Neurol (Paris). 2020 Mar 30;S0035-3787(20)30464-1.*
- *ZhiYong Zeng, YunPeng Li et al.: Efficacy of CoQ10 as supplementation for migraine: A meta-analysis; Acta Neurol Scand. 2019 Mar;139(3):284-293. doi: 10.1111/ane.13051. Epub 2018 Dec 3.*

Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:43): <https://medcom24.de/node/24856>

Links:

[1] <https://medcom24.de/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>



Welche Mikronährstoffe sind bei Migräne von Bedeutung?

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://medcom24.de>)

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>