

Beeinflusst Sport Endocannabinoide im Blut und Migräne?

Datum: 25.11.2021

Original Titel:

Anandamide Is Related to Clinical and Cardiorespiratory Benefits of Aerobic Exercise Training in Migraine Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial.

Kurz & fundiert

- Beeinflusst Sport Endocannabinoide (Anandamid) und Migräne?
- Sportgruppe oder Warteliste, mit Migräne oder ohne
- Sport besserte die Migräne, steigerte die Herz-Kreislauf-Fitness und senkte den Blutgehalt an Anandamid

DGP - Sport und Migräne sollten viel häufiger gemeinsam genannt werden, bestätigte eine aktuelle brasilianische Studie. Betroffene mit Sportprogramm besserten ihre Migräne messbar. Der Sport unterstützte auch die Herz-Kreislauf-Fitness der Patienten und gesunder Kontrollen, und senkte messbar den Blutgehalt an Endocannabinoiden, die im Krankheitsgeschehen der Migräne eventuell eine Rolle spielen.

Bei der aktuellen Diskussion um Cannabis und Cannabis-Präparate in der Medizin vergisst man schnell, dass der eigene Körper [Cannabinoide](#) produziert und verwendet: die Endocannabinoide. Diese Substanzgruppe wird immer wieder im Zusammenhang mit der Migräne aufgegriffen und untersucht. In einer aktuellen Studie wurde nun untersucht, wie sich die Blutkonzentrationen einer Art von Endocannabinoiden durch Sport beeinflussen lassen - und ob sie dies unterschiedlich bei Menschen mit und ohne Migräne tun.

Beeinflusst Sport Endocannabinoide und Migräne?

In dieser in Brasilien durchgeführten randomisiert kontrollierten klinischen Studie führten die Teilnehmer mit Migräne und Kontrollpersonen ohne Kopfschmerzkrankung über 12 Wochen hinweg aerobe Sportprogramme durch. Neben klinischen Effekten auf die Migräne wurden Blutwerte (Anandamid), psychologische Effekte und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System untersucht.

Die Migränepatienten litten unter episodischer Migräne und nahmen keine Prophylaxemedikation ein. Die Teilnehmer wurden zufällig der Sportgruppe oder einer Warteliste zugeordnet. Neben den Blutwerten wurde auch die Zahl der monatlichen Migränetage und -attacken ermittelt. Blutwerte wurden an kopfschmerzfreen Tagen erfasst.

Sportgruppe oder Warteliste, mit Migräne oder ohne

50 Teilnehmer führten die Studie zu Ende durch. Das mittlere Alter lag bei 36,2 Jahren. Der Blutgehalt an Anandamid nahm bei den Migränepatienten und den Kontrollen im Sportprogramm signifikant ab. Die Migränepatienten profitierten zudem durch weniger Migränetage, Abnahme der Migräneattacken und geringere Mengen an Migränemedikamenten vom Sportprogramm. Gleichzeitig nahm die Herz-Kreislauf-Fitness bei den sportlichen Menschen mit und ohne Migräne signifikant zu. Bei den Menschen mit Migräne verbesserten sich zudem [Ängste](#), depressive Symptome, Ärger und Erschöpfung/Fatigue nach Teilnahme am Sportprogramm. Der geringere Verbrauch an Migränemitteln, Zunahme an Herz-Kreislauf-Fitness und gesenktem Blutgehalt an Anandamid korrelierten signifikant, berichteten die Forscher.

Sport besserte die Migräne, steigerte die Herz-Kreislauf-Fitness und senkte den Blutgehalt an Anandamid

Damit deutet diese Untersuchung, dass der Blutgehalt an Endocannabinoiden, hier dem Anandamid, in Zusammenhang mit Sport und Verbesserung der Migräne stand. Grundlegend zeigte die Untersuchung damit auch einmal mehr, dass Sportprogramme einen wesentlichen Bestandteil der Migräneprophylaxe bilden sollten.

Referenzen:

Oliveira AB, Ribeiro RT, Mello MT, Tufik S, Peres MFP. Anandamide Is Related to Clinical and Cardiorespiratory Benefits of Aerobic Exercise Training in Migraine Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Cannabis Cannabinoid Res.* 2019;4(4):275-284. doi:10.1089/can.2018.0057

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“