

Wirksamkeit von Coenzym Q10 als Nahrungsmittelergänzung bei Migräne

Datum: 20.07.2021

Original Titel:

Efficacy of CoQ10 as supplementation for migraine: A meta-analysis

DGP - In der Gesamtanalyse von fünf Studien zeigte sich ein guter Effekt der Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 zur vorbeugenden Behandlung von Migräne, obwohl die einzelnen Untersuchungen mit unterschiedlichen Patientengruppen und Dosierungen durchgeführt wurden. Die Migränedauer wurde demnach wirksam behandelt, nicht aber die Zahl der Attacken.

Migräne ist eine weltweit sehr häufige neurologische Erkrankung, für die viele verschiedene Methoden, Mittel und Substanzen als mögliche Hilfe erforscht werden. Auch Nahrungsergänzungen sind teils als gut wirksam beschrieben (z. B. Magnesium), teils aber auch noch weniger gut verstanden. Zu den Substanzen, die womöglich bei Migräne vorbeugend helfen könnten, zählt das Coenzym Q10 (CoQ10). Eine neue Übersichtsanalyse der bisherigen Forschung ([Meta-Analyse](#)) ermittelte nun die Wirkung der Nahrungsergänzung mit CoQ10 bei Migräne.

Metaanalyse: Hilft Coenzym Q10 gegen Migräne?

Dazu wurden Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken *Web of Science*, *PubMed* und der *Cochrane Library* zusammengesucht, in denen die Effekte von CoQ10 bei Migräne untersucht worden waren.

Insgesamt konnten fünf Studien mit zusammen 346 Patienten analysiert werden. Dabei konnte auch der Effekt bei 120 Kindern berücksichtigt werden. 226 Patienten waren Erwachsene. Die Nahrungsergänzung schien nicht auf die Zahl der Attacken pro Monat oder die Intensität im Tagesdurchschnitt zu wirken: hierbei war CoQ10 vergleichbar mit einem [Placebo](#) im Studienüberblick. Es reduzierte allerdings messbar die Zahl der Migränetage im Monat und, dementsprechend naheliegend, die Dauer der Migräneattacken.

Wirksam bei Dauer der Migräne, aber nicht für die Zahl der Attacken

Insgesamt zeigte sich damit also ein guter Effekt der Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10, obwohl die einzelnen Untersuchungen mit unterschiedlichen Patientengruppen und Dosierungen arbeiteten. Die Ergebnisse unterstützen damit den Einsatz von CoQ10 als mögliches therapeutisches Mittel zur Besserung von Migränedauer und Zahl der monatlichen Migränetage. Weitere Studien sind nun benötigt, um Fragen zu Dosierung und speziellen Patientengruppen zu klären.

Referenzen:

Zeng ZY, Li YP, Lu SY, Huang WS, Di W. Efficacy of CoQ10 as supplementation for migraine: A meta-analysis. *Acta Neurol*

DCP 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“