

Auch im Blut nachweisbar: Coenzym Q10 wirkt gegen Migräne

Datum: 22.06.2021

Original Titel:

Oral coenzyme Q10 supplementation in patients with migraine: Effects on clinical features and inflammatory markers

DGP - Grundlegend bestätigte diese placebokontrollierte [Doppelblindstudie](#), dass die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 bei Migräne nicht nur ein [Placeboeffekt](#) ist, sondern messbare Veränderungen im Körper bewirkt: Linderung der Symptome, die Abnahme des Migränemarkers CGRP sowie eines Entzündungsmarkers.

Migräne und entzündliche Prozesse im Körper hängen zusammen - so viel ist inzwischen klar. Interessante Unterstützung finden Patienten daher auch bei verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln mit entzündungshemmender Wirkung. Dazu gehört auch das Coenzym Q10, das auch bei anderen Erkrankungen ergänzend eingesetzt werden kann. Neurologe Prof. Hashemilar und Kollegen der *Tabriz University of Medical Sciences* im Iran untersuchten nun genauer, auf welche [Entzündungsmarker](#) im Körper die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 einwirkt und ob auch der bisher einzig bekannte Migränemarkers im Blut, das CGRP, davon beeinflusst wird. Die Blutkonzentration von CGRP, einem kleinen Eiweißstoff, ist typischerweise während einer Migräneattacke deutlich erhöht. Gesenkt wird es beispielsweise durch Triptane. Die neuesten Migränemedikamente sind sogar Biologika, die zielgerichtet das CGRP abfangen oder seinen Schalter im Körper, seinen Rezeptor, stören.

Kann eine Ergänzung mit Coenzym Q10 messbar Wirkung zeigen?

Die Migräneforscher führten nun eine klinische placebokontrollierte [Doppelblindstudie](#) durch, in der 45 weibliche Migränepatienten zufällig zugeordnet (und ihnen sowie den behandelnden Ärzten unbekannt) entweder Coenzym Q10 oder [Placebo](#) einnahmen. Die Patientinnen waren zwischen 18 und 50 Jahren alt und litten nach den Kriterien der internationalen Kopfschmerzgesellschaft an episodischer Migräne. Nach einem Monat der behandlungsfreien Untersuchung erhielten 23 Frauen 400 mg Coenzym Q10 pro Tag und 22 Frauen das [Placebo](#) (Weizenstärke). Diese Nahrungsergänzung wurde für 3 Monate eingenommen. Alle Patientinnen wurden außerdem mit klassischer prophylaktischer Medikation behandelt. Zu Beginn und zum Ende der Studie wurden die Blutkonzentrationen von Coenzym Q10, dem Migränemarkers CGRP sowie der [Entzündungsmarker](#) Interleukin IL-6 und IL-10 und des Tumornekrosefaktors ([TNF- \$\alpha\$](#)) ermittelt.

Messung von Migräneanzeichen, entzündlichen Prozessen und Blutgehalt an Coenzym Q10

Im Vergleich zum Vorbehandlungszeitraum und im Vergleich zur Placebogruppe bewirkte die Einnahme von Coenzym Q10 eine klare messbare Abnahme des Migränemarkers CGRP sowie des Entzündungsmarkers [TNF- \$\alpha\$](#) . Die beiden anderen untersuchten Entzündungsanzeichen, IL-6 und IL-10, unterschieden sich dagegen nicht zwischen den beiden Behandlungsgruppen. Auch die Menge an Coenzym Q10 im Blut nahm bei den Patientinnen der aktiven Behandlungsgruppe deutlich zu.

Bewirkte diese ergänzende Therapie aber auch eine Veränderung der Kopfschmerzhäufigkeit? Tatsächlich litten die Frauen, die Coenzym Q10 eingenommen hatten deutlich seltener unter Migräne. Auch der Schweregrad der Attacken und ihre Dauer nahmen messbar im Vergleich zu der Placebogruppe ab.

Linderung von Migräne und Abnahme von Entzündungs- und Migränemarkern

Diese Studie bestätigt damit frühere Untersuchungen über den Nutzen einer Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 zur ergänzenden Therapie von Migräne. Die Einnahme senkte die Häufigkeit und den Schweregrad der Attacken. Der Effekt der Nahrungsergänzung zeigte sich auch im [Blutbild](#) der Patientinnen mit gesenkter CGRP-Konzentration und reduzierter Entzündungsaktivität (TNF). Weitere Studien müssen nun klären, wie genau unterschiedliche Entzündungsmarker von der Nahrungsergänzung beeinflusst werden und wie es genau zu einer Abnahme des CGRP-Werts führen kann. Grundlegend bestätigt diese Studie aber, dass die Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 bei Migräne nicht nur ein [Placeboeffekt](#) ist, sondern messbare Veränderungen im Körper bewirkt, die teils auch das Behandlungsziel von Migränemedikamenten sind.

Referenzen:

Dahri M, Tarighat-Esfanjani A, Asghari-Jafarabadi M, Hashemilar M. Oral coenzyme Q10 supplementation in patients with migraine: Effects on clinical features and inflammatory markers. *Nutritional Neuroscience*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1028415X.2017.1421039>.

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“