

## Kombinierte Nahrungsergänzung gegen entzündliche Prozesse kann bei Migräne helfen

**Datum:** 07.09.2021

**Original Titel:**

The synergistic effects of nano-curcumin and coenzyme Q10 supplementation in migraine prophylaxis: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial.

**DGP - Ziel einer neuen Studie war es, die kombinierten Effekte von Curcumin, speziell einer sehr kleinen Form, nämlich Nano-Curcumin, und Coenzym Q10 auf die Symptome der Migräne zu ermitteln. Die ergänzende Behandlung wirkte demnach positiv auf die Symptome der Migräne ein und könnte so die [Prophylaxe](#) unterstützen.**

---

Migräne ist inzwischen als schwere und stark einschränkende neurovaskuläre Erkrankung, also Nervensystem und Gefäße betreffend, erkannt und wird stärker erforscht als je zuvor. Dabei stehen auch immer wieder entzündungsfördernde, also proinflammatorische Substanzen im Fokus, die zu den Zytokinen gehören. Solche entzündlichen Prozesse führen auch zum oxidativen Stress und entsprechenden Anzeichen dafür im Blut. Nahrungsergänzungen mit Curcumin und Coenzym Q10 (CoQ10) können auf Nerven schützende Effekte haben, indem sie auf entzündliche Prozesse und oxidativen Stress einwirken. Ziel einer neuen Studie war es nun, die kombinierten Effekte von Curcumin, speziell einer sehr kleinen Form, nämlich Nano-Curcumin, und CoQ10 auf die Symptome der Migräne zu ermitteln.

### **Was bringen Curcumin & Coenzym Q10 gemeinsam?**

Dazu wurden vor und nach einer Behandlungsphase die Häufigkeit, Schwere und Dauer von Kopfschmerzattacken ermittelt. Die Belastung durch die Migräne wurde außerdem mit migräne-spezifischen Fragebögen und Kopfschmerztagebüchern bestimmt. Zusätzlich zur Nahrungsergänzung in unterschiedlichen Kombinationen oder einer Scheinbehandlung nahmen die Patienten weiterhin ihre üblichen prophylaktischen Medikamente ein. Die Teilnehmer wurde zufällig der Behandlung mit Nano-Curcumin (80 mg) plus CoQ10 (300 mg) (Kombi-Gruppe), Nano-Curcumin (80 mg) allein (Curcumin-Gruppe), CoQ10 (300 mg) allein (CoQ10-Gruppe) und einem [Placebo](#) zugeordnet. Diese Behandlungskombination wurde über 8 Wochen hinweg durchgeführt.

### **[Prophylaxe](#) durch Nahrungsergänzung begleitend zur Medikation**

100 Männer und Frauen im durchschnittlichen Alter von 32 Jahren, alle mit episodischer Migräne, nahmen an der Studie teil. 91 Patienten führten die Studie zu Ende durch. Es zeigte sich ein signifikanter Effekt der Nahrungsergänzung mit Nano-Curcumin plus CoQ10: Häufigkeit, Schweregrad und Dauer von Migräneattacken wurden im Vergleich zu allen anderen Patientengruppen messbar gesenkt. Ebenso wirkte sich diese Behandlung auch messbar auf die Bewertung der Belastung (z. B. [MIDAS](#)-Fragebogen) aus. Es wurden keine Nebenwirkungen von den Patienten berichtet.

## **Kombinierte Nahrungsergänzung gegen entzündliche Prozesse: kann helfen**

Die ergänzende Behandlung mittels Curcumin (hier in der Nano-Form) und Coenzym Q10 kann demnach positiv auf die Symptome der Migräne einwirken und so die Prophylaxe unterstützen.

### **Referenzen:**

Parohan M, Sarraf P, Javanbakht MH, Foroushani AR, Ranji-Burachaloo S, Djalali M. The synergistic effects of nano-curcumin and coenzyme Q10 supplementation in migraine prophylaxis: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *Nutr Neurosci.* June 2019;1-10. doi:10.1080/1028415X.2019.1627770

DDP 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“