

## Ähnliches Ergebnis: Migräneprophylaxe mit Magnesium besteht im direkten Vergleich mit Valproat

**Datum:** 22.07.2021

**Original Titel:**

The efficacy of magnesium oxide and sodium valproate in prevention of migraine headache: a randomized, controlled, double-blind, crossover study

**DGP - Im crossover-Verfahren erhielten Migränepatienten entweder über 2 Monate das [Nahrungsergänzungsmittel](#) Magnesium oder das Antiepileptikum Valproat und wechselten anschließend zur jeweils anderen Therapie. Die Nahrungsergänzung beugte dabei ähnlich effektiv Migräneanfällen vor wie das Medikament.**

Die Migräneprophylaxe beinhaltet neben regelmäßigem Ausdauersport, Entspannungstechniken und Anpassungen der Lebensweise auch verschiedene Medikamente. Aber auch Nahrungsergänzungen können einen wichtigen Bestandteil der Vorbeugung ausmachen. Wie gut wirken solche Ergänzungen im Vergleich zu Arzneimitteln? Dies ermittelten Forscher nun im Vergleich von Magnesium (Magnesiumoxid) und Valproat, einem zur [Prophylaxe](#) der Migräne geeigneten Antiepileptikum.

### **Direkter Vergleich von Nahrungsergänzung Magnesium mit Prophylaxemedikament**

In dieser Untersuchung wurden Patienten einer iranischen Universitätsklinik zufällig der Nahrungsergänzung oder der Behandlung mit Valproat zugeordnet. Weder behandelnde Ärzte noch Patienten wussten jeweils, welches Mittel eingenommen wurde (Doppelblindverfahren). Nach einer ersten Behandlungsphase von 8 Wochen wurde die Therapie gewechselt: jeder Patient erhielt also jedes der Mittel (sogenanntes *crossover*-Verfahren).

In den Magnesium-Phasen erhielten die Teilnehmer 500 mg Magnesiumoxid täglich, in den Valproat-Phasen nahmen sie 400 mg Valproatsodium in zwei Tabletten täglich (alle 12 Stunden) für jeweils 8 Wochen ein. Ermittelt wurde jeweils die Zahl der Migräneanfälle und die Zahl der Tage mit mäßig bis schweren Kopfschmerzen. Außerdem wurde die Kopfschmerzdauer (in Stunden) pro Monat ermittelt.

### **Abwechselnd Therapie mit Magnesium oder Valproat: helfen sie unterschiedlich gut gegen Migräne?**

Von anfänglich 70 Patienten nahmen schließlich 63 teil und konnten abschließend analysiert werden. 31 Patienten erhielten in der ersten Behandlungsphase Magnesium, in der zweiten Valproat. 32 Patienten erhielten zuerst Valproat und anschließend das [Nahrungsergänzungsmittel](#) Magnesium. Im Anschluss an die Magnesiumbehandlung war die monatliche Zahl der Migräneanfälle um 1,72, die Zahl der Kopfschmerztage um 2,09 und die mittlere Dauer um 15,55 Stunden ( $\pm$  21,8 Stunden) im Vergleich zur Zeit vor der Behandlung reduziert. Im Anschluss an die

Valproatbehandlung lag die monatliche Zahl der Migräneanfälle bei 1,27, die Zahl der Kopfschmerztag bei 2,22 und die mittlere Dauer bei 13,38 Stunden ( $\pm$  14,1 Stunden) weniger.

### **Ähnliches Ergebnis: Migräneprophylaxe mit Magnesium besteht im direkten Vergleich**

Daraus schließen die Forscher, dass die Nahrungsergänzung mit 500 mg Magnesium ähnlich effektiv Migräneanfällen vorbeugen kann wie die Behandlung mit dem Antiepileptikum Valproat - in dieser Untersuchung ohne wesentliche Nebenwirkungen.

#### **Referenzen:**

Karimi N, Razian A, Heidari M. The efficacy of magnesium oxide and sodium valproate in prevention of migraine headache: a randomized, controlled, double-blind, crossover study. *Acta Neurol Belg.* February 2019. doi:10.1007/s13760-019-01101-x.



# 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“