

## Nahrungsergänzung gegen Kopfschmerz: Coenzym Q10 kann unterstützend bei Migräneprophylaxe wirken

**Datum:** 27.12.2017

**Original Titel:**

Effectiveness of coenzyme Q10 in prophylactic treatment of migraine headache: an open-label, add-on, controlled trial.

Trotz der immensen gesundheitlichen und wirtschaftlichen Belastungen durch Migräne gibt es bisher nur wenige zur [Prophylaxe](#) zugelassene Medikationen. Die meisten davon können zusätzlich schwerwiegende Nebenwirkungen hervorrufen. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Migräne sind für Patienten daher auch Entwicklungen bei alternativen, möglicherweise nebenwirkungsärmeren Ansätzen von großem Interesse. Interessant sind dabei natürlich vor allem auch Substanzen, die natürlich im Körper vorkommen, aber möglicherweise bei bestimmten Erkrankungen verstärkt verbraucht oder aufgrund genetischer Veranlagung weniger gut hergestellt werden können. Eine solche Substanz ist das Coenzym Q10, auch Ubichinon genannt, das als essentieller Bestandteil der Energiezentrale jeder [Zelle](#), der Mitochondrien, an der Bereitstellung der Energiewährung ATP beteiligt ist.

Coenzym Q10 als [Nahrungsergänzungsmittel](#) hat bereits früher erste Anzeichen für Hilfe bei der Migräneprophylaxe gezeigt. Dr. Shoeibi und Kollegen von der iranischen Mashhad University of Medical Science (2017) untersuchten nun diesen Beitrag systematischer bei erwachsenen Patienten. Dazu wurde eine offene Studie, in der die Patienten über ihre Behandlung informiert waren, initiiert.

80 Patienten mit nach den Kriterien der internationalen Kopfschmerz-Gesellschaft diagnostizierter Migräne nahmen teil. Sie sollten entweder ihre übliche Präventionsmedikation alleine einnehmen, oder wurden einer zusätzlichen Einnahme von täglich 100 mg Coenzym Q10 zugeordnet. Die Forscher verglichen die allgemeine Migränehäufigkeit, die Stärke der Attacken und bei wievielen Patienten die Anfallshäufigkeit pro Monat mindestens halbiert wurde.

36 Patienten nahmen Coenzym Q10 ein, 37 Patienten dienten als Kontrolle. Die Anzahl der Anfälle pro Monat fiel in der Nahrungsergänzungs-Gruppe um 1,6, im Vergleich zu 0,5 in der [Kontrollgruppe](#). Mit der zusätzlichen Aufnahme des Coenzym litten die Patienten also jeden Monat unter einer Migräneattacke weniger. Auch die Stärke der Attacken war geringer mit Einnahme von Coenzym Q10. Um eine 50%ige Reduktion der monatlichen Anfallshäufigkeit zu erreichen, waren rein rechnerisch 1,6 Behandlungen nötig. Dabei wurden keine Nebenwirkungen von der Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 berichtet.

Die Studie legt damit nahe, dass das [Nahrungsergänzungsmittel](#) Coenzym Q10 nebenwirkungsarm die Häufigkeit, Dauer und Schwere von Migräneattacken positiv beeinflussen kann. Die Coenzym Q10 Dosierung in handelsüblichen Kapseln ist typischerweise ungefähr 100 mg. Nach einer anderen Studie schwanken die Inhalte der käuflich erhältlichen Kapseln zwar recht stark. Im Prinzip entspricht dies aber der Dosis, die in dieser Studie eingesetzt wurde. Nach den Angaben des deutschen Bundesministeriums für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit kann diese Menge bedenkenlos als Nahrungsergänzung von nicht schwangeren oder stillenden Erwachsenen eingenommen werden. Es ist also vermutlich einen Versuch wert, wenn von ärztlicher Seite nichts

dagegen spricht.

**Referenzen:**

Shoeibi A, Olfati N, Soltani Sabi M, Salehi M, Mali S, Akbari Oryani M. Effectiveness of coenzyme Q10 in prophylactic treatment of migraine headache: an open-label, add-on, controlled trial. Acta Neurol Belg. 2017 Mar;117(1):103-109. doi: 10.1007/s13760-016-0697-z.



# 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“