

## Antientzündlicher Effekt des Vitamin D könnte gegen Migräne wirken

**Datum:** 26.07.2022

**Original Titel:**

Vitamin D3 might improve headache characteristics and protect against inflammation in migraine: a randomized clinical trial.

**Kurz & fundiert**

- Wirkt Vitamin D gegen Migräne - und wenn ja: wie?
- Einfluss von Vitamin D auf Häufigkeit und Stärke der Migräneanfälle
- Blutwerte deuten auf reduzierte entzündliche Prozesse als mögliche Erklärung

**DGP - Kann ergänzendes Vitamin D gegen Migräne helfen? Eine [klinische Studie](#) fand einen messbaren Einfluss der Nahrungsergänzung mit Vitamin D auf Häufigkeit und Stärke episodischer Migräneanfälle. Aus den Blutwerten der Teilnehmer ermittelten die Forscher, dass Vitamin D einen Einfluss auf entzündliche Prozesse hatte, die demnach auch eine wichtige Rolle bei der episodischen Migräne spielen können.**

Die entzündungshemmenden Effekte von Vitamin D werden häufig untersucht und genutzt - dieses Vitamin, das wir mit unserer Haut im Sonnenlicht selbst herstellen können, ist bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder Schuppenflechte häufiger in zu geringen Mengen im Körper vorhanden. Ein Mangel an Vitamin D kann auch mit schwereren Erkrankungsformen und -verläufen beispielsweise bei der Multiplen Sklerose einhergehen. Aber welche Rolle spielt das bei Migräne? Forscher untersuchten nun, ob die Nahrungsergänzung mit Vitamin D einen Einfluss auf die Intensität oder Häufigkeit der Migräneattacken hatte, und ob sich ein Einfluss auch in Entzündungsmarkern im Blut zeigte. Nicht-steroidale, entzündungshemmende Wirkstoffe wie [Ibuprofen](#) oder Diclofenac, die auch bei Migräne eingesetzt werden können, wirken beispielsweise besonders auf das Enzym Cyclooxygenase (COX), das dann in geringeren Mengen im Blut nachgewiesen werden kann.

### **Wirkt Vitamin D gegen Migräne - und wenn ja: wie?**

In dieser [placebo](#)-kontrollierten [Doppelblindstudie](#) wurde Patienten zufällig entweder täglich 2000 Einheiten Vitamin D oder ein [Placebo](#) gegeben. Diese Ergänzung ihrer normalen Nahrung erhielten die Teilnehmer über drei Monate. Zu Beginn und nach Abschluss der Behandlung wurde ermittelt, wie häufig und stark die Patienten von Kopfschmerzen geplagt waren, und wie lange Migräneattacken andauerten. Außerdem gaben die Teilnehmer mit einem Kopfschmerztagebuch

auch die Zahl der Schmerzmittel an, die sie monatlich zur Behandlung der Migräne benötigt hatten. Entzündliche Prozesse im Körper wurden mit Hilfe von Blutwerten von Interleukinen (IL-10 und IL-6), der Stickoxid-Synthase (iNOS) und einer Form der Cyclooxygenase (Cox-2) bestimmt.

### **Ermittlung von Hinweisen auf entzündliche Prozesse im Blut**

80 Patienten mit episodischer Migräne nahmen an der Untersuchung teil. Die Teilnehmer, die Vitamin D als Nahrungsergänzung eingenommen hatten, litten messbar seltener unter Kopfschmerz (4,71 statt 6,43 Tage) als die Gruppe ohne zusätzliches Vitamin D. Ebenso waren mit Vitamin D im Vergleich zum Placebo die Dauer der Migräneattacken verkürzt (12,99 statt 18,32 Stunden/Anfall), die Kopfschmerzen schwächer (5,47 statt 6,38 Punkte auf der Skala von 0 bis 10) und geringere Mengen an Schmerzmittel nötig (2,85 statt 4,87 Tabletten im Monat). Diese Effekte auf die Migräne spiegelten sich allerdings nicht in allen Entzündungsmarkern im Blut wider - IL-10 und Cox-2 unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen. iNOS und IL-6 waren dagegen in geringeren Konzentrationen bei den Patienten zu messen, die Vitamin D eingenommen hatten. Das Vitamin D schien damit nur auf manche Entzündungswerte Effekte zu zeigen.

### **Einfluss von Vitamin D auf Häufigkeit und Stärke der Migräneanfälle**

Die Studie fand demnach einen messbaren Einfluss einer Nahrungsergänzung mit Vitamin D über 3 Monate auf die Häufigkeit und Stärke episodischer Migräneanfälle. Die Blutwerte der Teilnehmer sprachen für durch die Vitamin D-Gabe reduzierte entzündliche Prozesse, die demnach eine wichtige Rolle bei der episodischen Migräne spielen können. Der Vitamin D-Gehalt des Blutes und eine Supplementation unter ärztlicher Kontrolle könnten also eine mögliche ergänzende Therapie bei der Migräne darstellen.

#### **Referenzen:**

Ghorbani Z, Togha M, Rafiee P, et al. Vitamin D3 might improve headache characteristics and protect against inflammation in migraine: a randomized clinical trial. *Neurol Sci.* January 2020. doi:10.1007/s10072-019-04220-8

# 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“