

Etwas Licht in der dunklen Jahreszeit: Vitamin-D-Mangel erhöht das Kopfschmerzrisiko, kann aber mit speziellen Leuchtmitteln und Nahrungsergänzung ausgeglichen werden

Datum: 07.02.2018

Original Titel:

Low serum 25-hydroxyvitamin D is associated with higher risk of frequent headache in middle-aged and older men

Kommen Sie, im Dauerdunkel der Winterzeit, vor Müdigkeit nicht mehr über die Runden? Der Sonnenlichtmangel im Winter ist eine der wichtigsten Ursachen für saisonale Depressionen, aber auch Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Das auch Sonnenvitamin genannte Vitamin D scheint bei verschiedenen nervlichen und Gefäßerkrankungen von Bedeutung zu sein. Allerdings war die Datenlage speziell bei Kopfschmerzen bisher noch eher unklar. Dr. Virtanen und Kollegen von der Universität von Ostfinnland in Kuopio untersuchten, ob eine Verbindung zwischen der Blutkonzentration von Vitamin D, bzw. 25-hydroxyvitamin D (25(OH)D), und häufigen Kopfschmerzen besteht.

Die meisten an Migräne erkrankten Menschen sind zwar Frauen, allerdings können auch Männer häufig Kopfschmerzen haben. In der finnischen Studie wurde nun bei 2601 Männern zwischen 42 und 60 Jahren der Vitamin-D-Gehalt ihres Bluts bestimmt. Zusätzlich gaben die Männer an, ob sie regelmäßig oder gelegentlich unter Kopfschmerzen litten.

Im Mittel betrug die Konzentration des Vitamins bei den Männern 43 nmol pro Liter Blut. 250 der Herren (etwa jeder 10.) litten unter häufigen Kopfschmerzen. Ihre mittlere Vitamin-D-Konzentration war interessanterweise geringer (38 nmol/L) als bei den Teilnehmern, die nicht unter Kopfschmerzen zu leiden hatten (44 nmol/L). Dieser Unterschied blieb auch bestehen, nachdem die Wissenschaftler andere Erklärungen wie Altersunterschiede oder Zeitpunkt der Blutentnahme (z. B. mit sommerlich erhöhtem Vitamin-D-Spiegel) ausgeschlossen hatten. Andersherum betrachtet: die Männer mit den niedrigsten Vitamin D-Mengen hatten ein deutlich höheres Risiko für häufige Kopfschmerzen als die Männer mit den höchsten Blutkonzentrationen. Die Wissenschaftler beginnen nun eine klinische Studie, in der finnische Männer und Frauen regelmäßig über eine Dauer von 5 Jahren Vitamin D zusätzlich erhalten, um zu testen, ob dies die Migräne- und Kopfschmerzhäufigkeit positiv beeinflussen kann.

Die Vermutung liegt nahe, dass ein Zusammenhang zwischen häufigen Kopfschmerzen und Vitamin D auch für Frauen gilt, die den Großteil der von Migräne Betroffenen stellen. Es schadet also sicher nicht, bei gehäuften Kopfbrummen oder sogar Migräne einmal den Vitamin-D-Spiegel testen zu lassen. Gerade im Winter kann der bei uns erstaunlich niedrig liegen. Oder, wenn Sie noch nach einem ausgefallenen Geschenk suchen und der Beschenkte nicht nur unter Kopfschmerz, sondern auch unter einem ausgeprägten Winterblues leidet, schauen Sie sich mal UV-B-Lampen an (allerdings bitte mit Schutzbrille für die Augen). Alternativ könnten Sie zur Steigerung der guten Laune vielleicht auch leuchtstarke LEDs einsetzen (was lichtempfindlichen Migräne-Betroffenen sicher nicht sinnvoll erscheinen wird), und das Wochenendmenü Vitamin-D-lastig mit Eiergebäck, Avocado-Vorspeise, einem Pilzsüppchen und Käse zum Abschluss gestalten.

Referenzen:

Virtanen JK, Giniatullin R, Mäntyselkä P, Nurmi T, Mursu J, Kauhanen J, Tuomainen T-P. Low serum 25-hydroxyvitamin D is associated with higher risk of frequent headache in middle-aged and older men. *Sci. Rep.* 2017;7:39697.