

Magnesium zur Migräneprophylaxe: nach vergleichender Übersichtsstudie über die letzten 20 Jahre sicher, günstig und möglicherweise wirksam

Datum: 22.05.2018

Original Titel:

Magnesium in Migraine Prophylaxis-Is There an Evidence-Based Rationale? A Systematic Review

Magnesium als präventiv eingenommenes Nahrungsergänzungsmittel ist nicht nur bei Migräne sozusagen in aller Munde. Aber ist es sinnvoll? Neurologiespezialist Dr. Riederer und Medizinerkollege von Luckner von der Universität von Zürich in der Schweiz analysierten dazu die Studienlage der letzten Jahre. Dazu durchsuchten sie, zu Kontrollzwecken jeweils unabhängig voneinander, die medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed und EMBASE nach klinischen Studien, die zwischen 1990 und 2016 veröffentlicht worden waren.

Metaanalyse: Vergleich der Ergebnisse früherer Studien

Dabei lag der Schwerpunkt für diese Vergleichsanalyse der präventiven Wirkung von Magnesium auf Studien mit zufallsverteiltem Einsatz von Placebo und Magnesium im Doppelblindverfahren. Patienten und behandelnde Ärzte wussten also nicht, ob jeweils das Mineral oder eine Scheinbehandlung gegeben wurde. Teilnehmende Patienten waren Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren mit Migräne. Voreingenommenheit, wissenschaftlich oft auch im Deutschen ‚Bias‘ genannt, kann beispielsweise bedeuten, dass Forscher ein bestimmtes Ergebnis vermuten oder erhoffen und dadurch dann ihre Studienfragen so stellen, dass sie das gewünschte Ergebnis wahrscheinlicher erhalten. Die Studien wurden daher mit Hilfe inzwischen weit verbreiteter Methoden der *American Academy of Neurology* und der *Cochrane Collaboration* (dem Cochrane Bias-Werkzeug) daraufhin überprüft und eingeordnet, ob mögliche Risiken für eine Voreingenommenheit in der jeweiligen Studie bestanden. Im Studienvergleich nutzten die Autoren schließlich die Zahl der Migränetage und die Zahl der Migräneattacken pro Monat als Hinweise auf die Wirksamkeit einer Behandlung.

Reduziert Magnesium die Zahl der Migränetage?

Aus anfänglich 204 Suchergebnissen zu klinischen Studien mit Magnesium zur Migräneprevention wurden schließlich 5 kontrollierte Studien als qualitativ ausreichend akzeptiert. Von zwei Studien mit hoher Vertrauenswürdigkeit (sogenannte Klasse 1-Evidenz, randomisiert und kontrolliert durchgeführt) fand eine einen klaren Rückgang in der Zahl der Migräneanfälle mit Magnesium im Vergleich zu der Placebobehandlung. Von drei Studien mit eher beschreibendem Charakter (Klasse 3-Evidenz, die aus vertrauenswürdiger Quelle stammt, aber nicht gut kontrolliert ist) fanden zwei Studien Verbesserungen der Migräneproblematik, wenn präventiv Magnesium eingenommen wurde.

Rückgang in der Zahl der Migräneanfälle mit Magnesium

Damit kann präventiv genommenes Magnesium im Rahmen der Studien der letzten Jahre nur als ‚möglicherweise wirksam‘ eingestuft werden. Hinweise auf eine Wirksamkeit sind vorhanden, aber nicht ganz klar überzeugend. Die Autoren kommen abschließend zu der Einschätzung, dass die Aufnahme von hohen Konzentrationen von Magnesium (etwa 600 mg täglich) als prophylaktische

Nahrungsergänzung typischerweise sicher und sehr kostengünstig ist. Selbstverständlich sollte aber der behandelnde Arzt im Einzelfall zu seiner Risikoeinschätzung befragt werden.

Referenzen:

von Luckner A, Riederer F. Magnesium in Migraine Prophylaxis-Is There an Evidence-Based Rationale? A Systematic Review. *Headache J Head Face Pain*. 2017;58(2):199-209. doi:10.1111/head.13217.