

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.