

## Thema der Woche: Wirksamkeit von Nahrungsergänzung

### Wirksamkeit von Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzungsmittel sind bei der Migräne nur ein Element von vielen, mit denen die chronische neurologische Erkrankung in Schach gehalten werden soll. Zwei Untersuchungen gingen diese Woche auf dieses Thema ein: wie wirksam sind Nahrungsergänzungsmittel zur Migräneprophylaxe?

#### Mehr Werkstoffe für die Zellkraftwerke

Das Fazit einer Meta-Analyse zur Wirkung von Coenzym Q10: diese Substanz, die in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien, reichlich gebraucht wird, kann Migräneattacken verkürzen, scheint aber, im Gesamtüberblick über die Studienlage, nicht unbedingt auf die Zahl der Anfälle einzuwirken. Ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel ist Magnesium, das inzwischen allgemein als ein wichtiger Teil der Migräneprophylaxe betrachtet wird. Auch ohne Magnesium können die Mitochondrien nicht arbeiten und so auch keine Energie für den Körper bereitstellen. Wie gut wirkt Magnesium aber im Vergleich zu einem ‚echten‘ Medikament? In diesem Fall wurde es mit dem Antiepileptikum Valproat verglichen, das zwar bei Frauen im gebärfähigen Alter eher selten eingesetzt wird, trotzdem aber einen interessanten Vergleich bietet.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Wirksamkeit von Coenzym Q10 als Nahrungsmittelergänzung bei Migräne](#)
- [Ähnliches Ergebnis: Migräneprophylaxe mit Magnesium besteht im direkten Vergleich mit Valproat](#)