

Zwei gemeinsam gegen die Migräne: kurze Studie deutet auf migränelinderndes Zusammenspiel von Curcumin aus Curry und Omega-3-Fettsäuren

Datum: 20.04.2018

Original Titel:

The synergistic effects of ω -3 fatty acids and nano-curcumin supplementation on tumor necrosis factor (TNF)- α gene expression and serum level in migraine patients

Migräne ist eine Erkrankung mit entzündlichen Prozessen an Nerven und Nervenzellen. Der TNF, kurz für Tumornekrosefaktor, ein Signalstoff des körpereigenen Abwehrsystems, spielt mit seinen zahlreichen regulierenden Funktionen auch bei den Entzündungen bei der Migräne eine Rolle, wie verschiedene Studien bereits zeigen konnten. Der TNF steigert beispielsweise die Reizbarkeit von Nervenzellen und die Aktivierung von Schmerzrezeptoren, den sogenannten Nozizeptoren. All diese Elemente führen in der Folge zu Nervenentzündung und Kopfschmerz. Neben akut wirkenden Medikamenten und medikamentösen Prophylaxen stehen daher bei der Migräne auch generell Wirkstoffe im Fokus, die entzündliche Prozesse abschwächen können.

Eine solche Substanz ist das Curcumin, das im Gewürz Kurkuma vorkommt und vor allem aus der Gewürzmischung Curry bekannt ist. Die Wirkung von Curcumin ist schon seit langer Zeit bekannt – beispielsweise wird es traditionell in der indischen Medizin angewandt. Neue Studien zeigen aber auch mit westlichen Methoden Wirksamkeit bei entzündlichen Erkrankungen der [Gelenke](#) oder auch des [Darms](#). Auch Omega-3-Fettsäuren, beispielsweise aus Meeresfischen oder Leinsamen gewonnen, werden bei [Depressionen](#), [Asthma](#) oder [Arthritis](#) zunehmend als ernstzunehmende Wirkstoffe wahrgenommen.

Beide Substanzen gelten als nervenzellschützend (neuroprotektiv) und entzündungshemmend. Ihre Wirkung erreichen sie mittels verschiedener Mechanismen, darunter auch einer Hemmung der körpereigenen Produktion von TNF. Die Konzentration dieses Aufwieglers unter den Signalstoffen soll also mit Hilfe von Curcumin und Omega-3-Fettsäuren gesenkt werden.

Ernährungswissenschaftler und Neurologen der *Tehran University of Medical Sciences* im Iran unter Leitung von Dr. Djalali untersuchten nun die entzündungslindernden Effekte von Curcumin und Omega-3-Fettsäuren auf die Häufigkeit von Migräneattacken und die Konzentration des Biomarkers für entzündliche Prozesse, dem TNF. Eine Frage dabei war auch, ob Omega-3-Fettsäuren und Curcumin im Zusammenspiel effektiver wirken, als ihre Einzelwirkung vermuten ließe.

Dazu erhielten 74 Patienten mit episodischer Migräne über 2 Monate unterschiedliche Wirkstoffzusammensetzungen. Curcumin wurde in einer Nano-Zubereitung gegeben. Die Patienten wurden in 4 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt beide Wirkstoffe, je eine Gruppe erhielt entweder Fischöl oder Curcumin alleine, und eine Gruppe erhielt nur Placebo. Zu Beginn der Studie wurde die Menge an TNF im Blut der Patienten bestimmt.

Die Forscher fanden, dass eine Kombination von Omega-3-Fettsäuren und Curcumin die Herstellung von TNF im Körper deutlich senkte. Diese Wirkung war stärker, als sie sich aufgrund der Wirkung von Curcumin und Fettsäuren allein hätte erwarten lassen. Die beiden Substanzen wirkten also stärker gemeinsam, mit einem sogenannten Synergie-Effekt. Die Blutkonzentration von TNF war

nach Einnahme der einzelnen Wirkstoffe sogar unverändert im Vergleich zum Vorbehandlungsmesspunkt. Aber hatte der synergistische Effekt von Omega-3 und Curcumin auch einen Einfluss auf die Kopfschmerzen der Patienten? Tatsächlich war die Attackenhäufigkeit mit der Kombination der Wirkstoffe messbar reduziert. Zwar sollten nun weitere Studien diesen Effekt überprüfen, jedoch deutet das Ergebnis dieser noch sehr kurzen Studie auf eine vielversprechende mögliche Ergänzungstherapie zur Behandlung von Migräne.

Wenn man nun als Patient nicht auf neue Wirkstoffe warten mag und auch eher der Tablettenform von Kurkumin und Fischöl abgeneigt ist, bleibt die Aufnahme mit der Nahrung. Die Dosierung von Kurkuma ist nicht ganz einfach, da Curcumin nur ein Bestandteil des Gewürzes ist. Außerdem lässt sich die Nano-Form des hier den Patienten gegebenen Curcumins in seiner Wirksamkeit nur schwer mit klassischen Pulverformen vergleichen. Folgt man verschiedenen Nahrungs- und Gesundheitsseiten, sollten aber theoretisch 1–3 Teelöffel Gewürzpulver am Tag in der Nahrung gut untergebracht werden können und ungefähr einer niedrigen, aber wirksamen Menge von Curcumin entsprechen. Diese Menge sollte auch gut verträglich sein und kann daher zum Testen durchaus sinnvoll sein. Besonders gut kann das Curcumin mit schwarzem Pfeffer und in Fett erhitzt aufgenommen werden. Damit bieten sich Gerichte wie indisches Fischcurry, persischer Reis mit gegrillter Makrele oder alternativ süßer Joghurt nach Chai-Art mit einer Zugabe von Leinöl an, die effektiv mit dem Würzmittel vergoldet werden.

Referenzen:

Abdolahi M, Tafakhori A, Togha M, et al. The synergistic effects of ω -3 fatty acids and nano-curcumin supplementation on tumor necrosis factor (TNF)- α gene expression and serum level in migraine patients. *Immunogenetics*. 2017;69(6):371-378. doi:10.1007/s00251-017-0992-8.