



Zum Verzweifeln: Migräne ist weitaus mehr als „nur Kopfschmerz“. / Bild: iStock 914768030

31.08.2023 10:44 CEST

Ergänzung zur Schmerzbehandlung: Beeinflusst Magnesium Migräneanfälle?

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzesellschaft DMKG e.V. leiden zwischen 10 und 15 % der deutschen Bevölkerung an Migräne [1]. Betroffene probieren vieles aus, um sich neben der Therapie mit klassischen Schmerzmitteln Linderung ihrer Beschwerden zu verschaffen. Kann hochwertiges Magnesium (z. B. Bioelectra Magnesium aus der Apotheke) hier unterstützen?

Die Ursachen und die Entstehung von Migräne sind bis heute nicht

vollständig geklärt. Inzwischen geht man davon aus, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Dazu gehören Veränderungen in der Hirndurchblutung und im Energiestoffwechsel des Gehirns sowie in der Reizweiterleitung zwischen den Nervenzellen. Außerdem wird vermutet, dass die Neigung, eine Migräne zu entwickeln, vererbt werden kann [2]. Als ein Migräne-auslösender Faktor wird u. a. Stress genannt. Viele Betroffene berichten auch, dass Wetterveränderungen bei ihnen die Entstehung einer Migräne begünstigen. Eindeutig wissenschaftlich belegt sind diese Beobachtungen bisher jedoch nicht [3].

Magnesium: wichtiges Mineral im zentralen Nervensystem

Magnesium erfüllt vielfältige Aufgaben im menschlichen Körper. Es spielt im Ablauf von hunderten verschiedenen Stoffwechselprozessen eine bedeutende Rolle. So trägt Magnesium zum Beispiel zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Hierbei ist das Mineral vor allem für die Kommunikation der Nervenzellen untereinander und auch für deren Energiestoffwechsel wichtig [2].

Migräne und Magnesium aus wissenschaftlicher Sicht

Seit Jahrzehnten wird Magnesium sowohl in der Vorbeugung als auch in der Behandlung von Migräne untersucht. Daraus haben sich Hinweise auf eine unterstützende Rolle von Magnesium ergeben: So wurde beispielsweise beobachtet, dass eine Infusion mit Magnesium zusätzlich zu einer Migränetherapie zu einem schnelleren Nachlassen der Kopfschmerzen bei Migränepatientinnen und -patienten führte [4,5]. Aufbauend auf den positiven Ergebnissen wurde untersucht, ob Betroffenen nicht nur mit einer Infusion von Magnesium geholfen werden kann, sondern auch, ob eine regelmäßige orale Einnahme von Magnesium Effekte zeigt. In einer Studie wurde deutlich, dass sich bei einer Zufuhr von 2x 300 mg Magnesium täglich über 16 Wochen nicht nur die Menge an Arzneimitteln, die zur Schmerzbekämpfung eingesetzt werden musste, klar verringerte, sondern auch die Häufigkeit der Migräneattacken um fast die Hälfte abnahm [6]. Hochwertige Magnesiumpräparate (z. B. Biolectra Magnesium) sind in der Apotheke erhältlich.

Empfehlung von offizieller Stelle

Inzwischen ist bekannt, dass Menschen mit Migräne häufig eine niedrige

Magnesiumkonzentration im Blut haben. Dennoch kann man bisher keine Voraussage treffen, welche Patientinnen und Patienten von einer regelmäßigen und langfristigen Magnesiumeinnahme – sei es zur Vorbeugung des Migränekopfschmerzes oder um die Häufigkeit der Migräneattacken zu reduzieren – profitieren. In Deutschland werden in regelmäßigen Abständen Leitlinien für die Diagnose und Behandlung bestimmter Krankheitsbilder erarbeitet, an denen sich Ärztinnen und Ärzte orientieren können. Die im Oktober 2022 erschienene Leitlinie „Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne“ nennt Magnesium insbesondere für diejenigen Personen als Option, die ihren Arzneimittelkonsum begrenzen möchten und eine gut verträgliche Alternative wünschen [7].

Über Biolectra Magnesium

Magnesium ist in der Natur u. a. im Meerwasser oder in Form von Mineralgestein zu finden. Neben Kalium, Natrium und Calcium gehört Magnesium zu den wichtigsten essenziellen Mineralstoffen. Im menschlichen Körper nimmt es lebenswichtige Funktionen ein und ist für unser Wohlbefinden unerlässlich. Biolectra Magnesium gibt es in verschiedenen Dosierungen und Geschmacksrichtungen. Die Marke steht für höchste Qualität aus der Apotheke.

Mehr unter: <https://www.biolectra-magnesium.de/produkte/>

[1] Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG), Migräne, URL https://www.dmkg.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online_broschuere_migraene, Zugriff am 09.08.2023

[2] Domitrz I, Cegielska J. Magnesium as an Important Factor in the Pathogenesis and Treatment of Migraine - From Theory to Practice. *Nutrients*. 2022 Mar 5;14(5):1089. doi: 10.3390/nu14051089. PMID: 35268064; PMCID: PMC8912646.

[3] Holzhammer J, Wöber C. Nichtalimentäre Triggerfaktoren bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp [Non-alimentary trigger factors of migraine and tension-type headache]. *Schmerz*. 2006 Jun;20(3):226-37. German. doi: 10.1007/s00482-005-0413-z. PMID: 16012816.

[4] Bigal ME, Bordini CA, Tepper SJ, Speciali JG. Intravenous magnesium sulphate in the acute treatment of migraine without aura and migraine with aura. A randomized, double-blind, placebo-controlled study. Cephalalgia. 2002 Jun;22(5):345-53. doi: 10.1046/j.1468-2982.2002.00364.x. PMID: 12110110.

[5] Shahrami A, Assarzagdegan F, Hatamabadi HR, Asgarzadeh M, Sarehbandi B, Asgarzadeh S. Comparison of therapeutic effects of magnesium sulfate vs. dexamethasone/metoclopramide on alleviating acute migraine headache. J Emerg Med. 2015 Jan;48(1):69-76. doi: 10.1016/j.jemermed.2014.06.055. Epub 2014 Sep 30. PMID: 25278139.

[6] Peikert A, Wilimzig C, Köhne-Volland R. Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. Cephalalgia. 1996 Jun;16(4):257-63. doi: 10.1046/j.1468-2982.1996.1604257.x. PMID: 8792038.

[7] Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG), Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, vollständig überarbeitet am 18. Oktober 2022, gültig bis 31. Dezember 2026, URL <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/001-018>, Zugriff am 20.07.2023

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Presse@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19