

Vitamin D gegen Migräne

Eine Migräne ist nicht einfach ein gewöhnlicher Kopfschmerz. Die deutlich stärkeren, oft einseitigen, Kopfschmerzen werden von anderen Beschwerden begleitet und schränken den Alltag der Betroffenen ein. Pulsierend, pochend oder hämmernd gehen die Schmerzen mit Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit einher und können mehrere Stunden bis zu drei Tage anhalten. Eine aktuelle Metaanalyse (= systematische Auswertung mehrerer Studien) zeigt, dass Vitamin D in der Behandlung von Migräne eine positive Wirkung entfalten kann.

Forscher des Chongqing Krankenhauses für Traditionelle Chinesische Medizin in China haben eine Metaanalyse durchgeführt, um die Wirksamkeit von Vitamin D bei Migränepatienten zu untersuchen. Insgesamt wurden sechs randomisiert kontrollierte Studien (= RCT, was als „Goldstandard“ in der medizinischen Forschung gilt) mit 301 Patienten analysiert.¹

Die Forscher fanden dabei heraus, dass eine Vitamin-D-Zufuhr die Anzahl der Migräneanfälle pro Monat senken konnte. Die Patienten mit Vitamin D wiesen demnach durchschnittlich 2,74 (MD) weniger Migräneanfälle im Monat auf als Patienten ohne Vitamin D. Auch hatten die Patienten mit Vitamin D durchschnittlich 1,56 weniger Tage mit Kopfschmerzen pro Monat. Ein standardisierter Fragebogen, der die Einschränkungen durch Migräne erhob, zeigte ebenfalls deutliche Unterschiede (MD=-5,72) zu Gunsten der Patienten, die eine Vitamin-D-Zufuhr erhielten. Es zeigten sich hingegen keine deutlichen Unterschiede in der Dauer der Migräneattacken oder der Kopfschmerzintensität.

Neben den „üblichen“ Therapieansätzen gegen Migräne kann Vitamin D somit zusätzliche Vorteile mit sich bringen und eine Behandlung unterstützen.



Diese Ergebnisse werden durch weitere wissenschaftliche Forschung unterstützt: Eine Forschergruppe untersuchte dafür 40 Migränepatienten auf ihren Vitamin-D-Gehalt im Blut. Die Patienten wurden mit gesunden Probanden verglichen. Migränepatienten hatten dabei signifikant niedrigere Serumspiegel an Vitamin D als die Nicht-Migräne-Probanden. Zusätzlich litten die Migränepatienten, die einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel hatten, häufiger an Lichtempfindlichkeit während der Migräneanfälle.²

Es ist bislang immer noch nicht abschließend geklärt, wie Vitamin D seine positive Wirkung entfaltet und die Migränebeschwerden beeinflusst. Es könnte an den entzündlichen Eigenschaften von Vitamin D liegen. Es bleibt festzuhalten: Ein Vitamin-D-Mangel verschlimmert die Beschwerden einer Migräne und ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel reduziert die Anzahl der Migräneanfälle.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Aufenthalt bei uns im Sonnenstudio mit einem gesunden Vitamin-D-Kick!

¹ Hu C et al. (2021). Vitamin D supplementation for the treatment of migraine: A meta-analysis of randomized controlled studies. Am J Emerg Med. Dec; Vol 50: 784-788.

² Bublak R. (2020). Mangel an Vitamin D macht Migräne noch schmerzhafter. Schmerzmed. 36,18.