

# Mit balanzierter Diät erfolgreich gegen die Migräne?

Standard in der Prophylaxe von Migräneanfällen sind verschreibungspflichtige chemische Arzneimittel wie z.B. Propranolol oder Topiramate, die Compliance in der Langzeittherapie und damit der Einsatz ist aber aufgrund der Nebenwirkung eingeschränkt. Eine diätetische Behandlung mit der ergänzenden balanzierten Diät Migravent® kann die Zahl der Migränetage deutlich verbessern, und das ohne relevante Nebenwirkungen, berichtet Privatdozent Dr. med. habil. Rüdiger Schellenberg, DGS-Leiter Hüttenberg, aufgrund einer offenen klinischen Studie.



Rüdiger Schellenberg, Hüttenberg

Neuere Studien zeigen, dass die Pathophysiologie der Migräne mit einer Störung des mitochondrialen neuronalen Energiestoffwechsels des Gehirns einhergeht. Die damit verbundene Abnahme in der ATP-Konzentration kann Störungen der Ionenkanäle und damit Migräneattacken auslösen.

Die Mikronährstoffe Magnesium, Riboflavin und Q10 spielen eine zentrale Rolle im mitochondrialen Energiestoffwechsel. Magnesium wird als Cofaktor einer Untereinheit der ATP-Synthase benötigt. Riboflavin spielt als Precursor für die Coenzyme FMN und FAD eine wichtige Rolle in der Atmungskette und Coenzym Q10 transportiert Elektronen vom Komplex I und Komplex II auf Zytocrom C. Defizite an diesen Stoffen sind bei Migränepatienten beschrieben. Klinische Studien mit jeweils 600 mg Magnesium, 400 mg Riboflavin oder 150 mg Q10 als Monosubstanzen konnten eine Wirksamkeit in der Migräne-Prophylaxe zeigen.

## Studiendesign

In einer deskriptiven offenen Studie nahmen 31 Migränepatienten (Diagnose nach IHS-Kri-

terien IHS 1.1 und 1.2) über einen Zeitraum von drei Monaten in einer fixen Kombination täglich 2 x 2 Kapseln mit einer Tagesdosis von 600 mg Magnesium, 400 mg Riboflavin und 150 mg Q10 zusammen mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen in Form der ergänzenden balanzierten Diät Migravent® von Orthoexpert® ein.

Die Patienten hatten mindestens drei Migräneattacken pro Monat. Vor der Behandlung erfolgte eine einmonatige therapiefreie Run-in-Phase zur Ermittlung der Baseline-Werte. Migräneattacken, Dauer, Schmerzintensität und Akutmedikation wurden von den Patienten in einem Tagebuch dokumentiert, das im Internet online zur Verfügung stand. Die Einträge erfolgten täglich zur Kontrolle der Compliance und über die komplette Studiendauer von vier Monaten. Zu Beginn und am Ende der Studie fand eine Arztvisite mit zusätzlicher Datenerhebung statt.

## Ermutigende Resultate

27 Probanden konnten deskriptiv ausgewertet werden. Vier Patienten mussten ausgeschlossen werden, drei aufgrund mangelnder Compliance und einer aufgrund eines Status migränosus in der Run-in-Phase. Das durchschnittliche Alter der Studienteilnehmer betrug 37 Jahre, davon waren 23 Frauen und vier Männer. Alle Probanden hatten seit mindestens einem Jahr Migräne.

In der Run-in-Phase kam es zu vier bis zehn Migränetagen. Eine Reduktion aller Migräneparameter (Migränetage, -dauer und -intensität sowie Einsatz von Schmerzmitteln) erfolgte schon nach einem Monat Einnahme von Migravent®. Nach drei Monaten Einnahme konnten die Migränetage um 47,6% gesenkt werden (Abb. 1; Baseline: 6,56±1,83 [6], 1.Monat: 4,63±1,67 [4], 2.Monat: 3,81±1,86 [4], 3.Monat: 3,44±2,26 [3]; Mittelwerte mit Standardabweichungen, Median in Klammer).

An Akutmitteln wurden 54,4% weniger eingenommen (Migränetage mit Akutmittel, Baseline: 5,04±2,14 [4], 1.Monat: 3,63±1,88 [3], 2.Monat: 2,70±1,86 [2], 3.Monat: 2,30±2,27 [2]; Mittelwerte mit Standardabweichungen, Median in Klammer) und bei 51,9% aller Patienten wurde die Anzahl der Migränetage um mindestens 50% gesenkt. Patienten mit mehr als fünf aber weniger als neun Attacken in der Baseline-Phase profitierten noch deutlicher durch Migravent®, darunter hatten zwei Patienten überhaupt keine Migräneattacken mehr und vier Patienten eine Reduktion der Migränetage um 71%, 80%, 83% und 89%.

Unerwünschte Ereignisse im Zusammenhang mit der balanzierten Diät traten nicht auf, die Verträglichkeit wurde von allen Patienten als sehr gut bewertet. In einer abschließenden Bewertung gaben 22 von 27 Probanden an, die Therapie erneut einnehmen zu wollen.

## Fazit

Die prophylaktische Einnahme von hochdosiertem Magnesium, Riboflavin und Coenzym Q10 zusammen mit einer Vitamin- und Mineralstoffmischung in der ergänzenden balanzierten Diät Migravent® senkt die Ausprägung von Migränesymptomen deutlich und im vergleichbaren Maße wie publizierte Werte von chemischen Migräneprophylaktika. Der Vorteil von Migravent® ist neben der natürlichen Zusammensetzung die sehr gute Verträglichkeit und keine Kontraindikationen.

Rüdiger Schellenberg, Hüttenberg

## Literatur beim Verfasser

Abb. 1: Reduktion der Migränetage durch Migravent®

