

Ausgabe 1 / Juli 2007

## Keine "sonnigen Zeiten" für Kopfschmerz-Patienten

Nicht alle Menschen freuen sich über besonders helle und sonnige Tage. Viele leiden unter Kopfschmerzen, die sich bei hellem Sonnenlicht verschlimmern.

Eine Gruppe französischer Wissenschaftler hat festgestellt, dass diese Menschen oft zu wenig Magnesium zu sich nehmen. Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt kann bei lichtbedingtem Kopfschmerz die Symptome bessern.

Einem Magnesiummangel kann auf natürliche Art entgegengewirkt werden, wenn man täglich ein Heilwasser trinkt, das reich an Magnesium ist (etwa 100 mg/l und mehr).

## Magnesium: Vorbeugung ist besser als Heilen bei lichtinduziertem Kopfschmerz

*Eine ausreichende Magnesiumaufnahme mit der Nahrung kann das Auftreten von so genannten photosensiblen Kopfschmerzen – also Kopfschmerzen, die durch Lichteinwirkung ausgelöst oder verschlimmert werden – deutlich vermindern. Das geht aus einer Übersichtsarbeit einer französischen Arbeitsgruppe hervor, die in der Zeitschrift "Magnesium Research" veröffentlicht wurde. Die Forscher haben darin Daten zusammengetragen, die den Zusammenhang zwischen einer Störung des Magnesiumhaushalts mit einem Zuwenig des Mineralstoffs und dem Auftreten photosensibler Kopfschmerzen (Prototyp: Migränekopfschmerz) verdeutlichen.*

So konnte bei Patienten mit **Migräne** gezeigt werden, dass bei oraler hoch dosierter Magnesiumgabe die Magnesiumausscheidung im Urin deutlich niedriger war als bei gesunden Kontrollpersonen, die nicht an Migräne litten – ein klarer Hinweis auf einen bestehenden Magnesiummangel. Umgekehrt kann eine Magnesiumzufuhr über die Nahrung oder mit der täglichen Flüssigkeitsaufnahme bei Migränepatienten die Anfälle bessern, während Lichteinwirkung diese Symptomatik verschlimmern kann.

Kopfschmerzen sind eine häufige Erkrankung – 70–75% der Männer und mehr als 80% der Frauen sind betroffen. Patienten mit Kopfschmerzen zeigen häufig eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber Licht, vor allem hellem Sonnenlicht, das die Schmerzen deutlich verschlechtern kann. Gerade jetzt im Sommer ist dies für viele Betroffene ein unerträglicher Zustand.

Die Entstehung von **photosensiblen Kopfschmerzen** konnte in mehreren Untersuchungen mit einem Magnesiumungleichgewicht oder Magnesiummangel in Zusammenhang gebracht werden. Eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang die so genannte „innere Uhr“, die für die Anpassung unserer Körperfunktionen an den 24-stündigen Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich ist. Diese innere Uhr wird durch Licht gesteuert und sorgt bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse (Glandula pinealis, Epiphyse) für die Bildung des Hormons **Melatonin**, während dessen Bildung bei Licht unterdrückt ist. Eine ausreichende Menge von Melatonin wiederum sagt dem Körper „Jetzt ist es Nacht“. Da nun für die Melatoninproduktion Magnesium als Kofaktor benötigt wird, ist bei Magnesiummangel keine ausreichende Hormonproduktion möglich, und der Körper hat rund um die Uhr das Gefühl, es sei Tag. Ein ohnehin auf Licht reagierender Kopfschmerz kann dann durch diesen 24-Stunden-Tag weiter verstärkt werden, während Magnesiumzufuhr die Bildung von Melatonin fördert, somit dem Körper das Gefühl „dunkel“ vermittelt wird – die Kopfschmerzen werden schwächer oder hören ganz auf.

Dabei ist eine **präventive Behandlung** in Form einer ausreichenden Magnesiumaufnahme über die Nahrung wirksamer und besser verträglich als eine, die erst mit Beginn des Symptoms Kopfschmerz einsetzt. Vor allem Magnesium im **Heilwasser** zeigt dabei eine gute Bioverfügbarkeit, kann also vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

**Magnesium.** Ein chronischer primärer Magnesiummangel wird bei ca. 20% der Erwachsenen gefunden – im Durchschnitt nehmen sie nur zwei Drittel der empfohlenen Tagesdosis von 300–600 mg Magnesium auf. Diese Menge kann außer über Vollkornprodukte über die Zufuhr eines magnesiumreichen Heilwassers (Magnesiumgehalt ca. 100 mg/l und mehr) erreicht werden. Neben seiner Funktion bei der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus spielt Magnesium als Gegenspieler von Calcium eine wichtige Rolle bei der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Nervensystems.

*Über den folgenden Link können Sie das Abstract der Übersichtsarbeit einsehen und den Artikel auch direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung des Artikels ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.*

Durlach J, Pages N, Bac Petal. Headache due to photosensitive magnesium depletion. Magnes Res. 2005 Jun;18(2):109-22. Review. Link zum Abstract:  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=16100849&query\\_hl=8&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16100849&query_hl=8&itool=pubmed_docsum)

Besuchen Sie uns auch im Internet **www.heilwasser.com**. Hier finden Sie die aktuelle Presseinformation: „Magnesium – der Sonnenschutz-Faktor bei Kopfschmerzen“.

Der Abdruck bzw. die Verwendung der Informationen aus diesem Newsletter sind unter Angabe der Quelle: "Deutsche Heilbrunnen" erlaubt und honorarfrei. Wir freuen uns über einen Beleg.

Impressum:

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen  
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail: [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

Presse:  
Gübler & Klein  
Agentur für Public Relations GbR  
Schwalbacher Str. 64  
65760 Eschborn  
E-Mail : [info@guebler-klein.de](mailto:info@guebler-klein.de)