

**Ausgabe 30 / Juli 2013**

## **Mit Magnesium Migräne-Attacken reduzieren**

*Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Etwa 6-8 % der Männer und 12-14 % der Frauen in Deutschland leiden regelmäßig darunter. Bis heute ist nicht vollständig geklärt, wie genau Migräne entsteht. Unstrittig ist jedoch, dass Magnesium dabei eine wichtige Rolle spielt. Je niedriger die Magnesium- Blutspiegel bei Migräne-Patienten sind, desto häufiger ist mit Migräne-Attacken zu rechnen, so das Ergebnis einer Studie. Somit sollten Menschen, die an Migräne leiden, auf eine gute Magnesium-Versorgung achten. Eine einfache Möglichkeit, die Magnesium-Zufuhr gezielt zu verbessern, ist der tägliche Genuss von magnesiumreichem Heilwasser.*



Forscher von der Medizinischen Universität von Tabriz im Iran bestimmten in einer Fall-Kontroll-Studie die Magnesium-Blutspiegel von 140 Migräne-Patienten. Diese verglichen sie mit den Werten von 140 Probanden, die weder an Kopfschmerzen litten noch Einschränkungen der Nierenfunktion oder des Magen-Darmtrakts aufwiesen. Keiner der Probanden nahm Magnesium-Supplemente ein.

Die Forscher fanden zwei statistisch signifikante Unterschiede: Zum einen lagen die durchschnittlichen Magnesium-Serumwerte bei den Migräne-Patienten deutlich niedriger als bei den gesunden Probanden (26,14 ppm  $\pm$  4,3 versus 31,09 ppm  $\pm$  4,32,  $p=0,000$ ). Zum anderen traten bei den Patienten mit den niedrigsten Spiegeln häufiger

Migräne-Attacken auf, als bei den Patienten mit höheren Werten.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen fanden die Forscher nicht. Zudem gab es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Magnesium-Status und der Dauer der Attacken, der Lokalisation der Schmerzen, der Krankheitsdauer sowie dem Auftreten einer Aura. Von Aura sprechen Ärzte, wenn beispielsweise Sehstörungen einem Migräneanfall vorausgehen. Dies kommt nur bei einem Teil der Migräne-Patienten vor.

## Verengte Blutgefäße durch Magnesiummangel

Das Krankheitsgeschehen bei einem Migräneanfall ist äußerst komplex. Bei einer Disposition für Migräne können ganz unterschiedliche Faktoren wie Stress, Schlafmangel oder bestimmte Nahrungsinhaltsstoffe einen Anfall auslösen. Auf biochemischer Ebene spielt die Reizleitung zwischen den Nervenzellen und die Gefäßregulation bei der Entstehung des Schmerzes eine Rolle. Von Bedeutung ist dabei offenbar der Magnesium-Status. Wissenschaftler bringen Magnesium-Mangel unter anderem mit einer Gefäßverengung im Gehirn und erhöhten Empfindlichkeit der Nervenzellen auf Botenstoffe wie Serotonin in Verbindung.

In kleineren Studien anderer Arbeitsgruppen wurde bereits herausgefunden, dass Migräne-Patienten einen erniedrigten Magnesium-Gehalt in Serum, Speichel und bestimmten Blutzellen aufweisen. Die iranische Arbeit bestätigte dies mit einer höheren Probandenzahl. Die Ergebnisse der Studie passen auch zu denen klinischer Untersuchungen: Hier wurde gezeigt, dass Magnesium-Supplemente sowohl in der Behandlung des akuten Migräneanfalls als auch in der Prävention von Migräne-Attacken wirksam sind.

## Suboptimale Magnesium-Versorgung weit verbreitet

Viele Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und einige Gemüse liefern dem Körper Magnesium. Trotzdem sind viele Menschen nicht ausreichend mit diesem Mineralstoff versorgt. Dies liegt nicht nur an individuellen Ernährungsgewohnheiten, sondern oft auch an einem erhöhten Bedarf. Vor allem stark gestresste Menschen sollten auf eine ausreichende Magnesium-Versorgung achten, denn der Körper verliert unter Stress vermehrt Magnesium über den Urin. Dies ist für Menschen mit Migräne-Disposition doppelt relevant. Denn zum einen ist Stress selbst häufig Auslöser von Migräne-Attacken, zum anderen erhöht ein schlechter Magnesium-Status das Anfallsrisiko.

Eine besonders gute Magnesium-Quelle sind Heilwässer, ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Magnesium aus natürlichem Heilwasser kann vom Körper gut verwertet werden, da der Mineralstoff darin bereits gelöst vorliegt. Nach den Erkenntnissen der genannten Studie könnte der regelmäßige Genuss von magnesiumreichem Heilwasser bei Migräne-Patienten dazu beitragen, die Häufigkeit von Migräne-Attacken zu reduzieren.

---

Über folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und die Studie beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

M. Talebi et al., Relation between serum magnesium level and migraine attacks. *Neurosciences (Riyadh)* 2011 Oct;16(4):320-3

---

### Impressum

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)

### Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft