

PRESSEMITTEILUNG

28.06.2016

Sonnenmangel als Auslöser für Migräne?

Im Zuge einer amerikanischen Studie, welche auf dem 58. Annual Scientific Meeting der American Headache Society in San Diego vorgestellt wurde, fanden Forscher heraus, dass Migräneanfälle bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen oft einen Sonnenmangel zur Ursache haben.

Bisher gab es kaum Hinweise auf die Ursache von Migräneattacken. Jetzt konnten Forscher des Cincinnati Children's Headache Center mit ihrer aktuellen Studie vorangegangene Studien stützen. Diese hatten bereits auf einen Zusammenhang zwischen Vitaminmängeln und Migräneattacken verwiesen. Nicht bekannt war allerdings, um welche Vitamine es sich dabei im Speziellen handeln könnte. Aufgrund der Studienergebnisse gehen Forscher aktuell aber von einem Mangel an Vitamin D, Riboflavin, Folat und Coenzym Q10 aus. Auffallend war, dass die meisten Migränepatienten an einem Vitamin D-Mangel litten.

Migräne betrifft weltweit rund ein Fünftel aller Frauen und einen von 15 Männern. Meist beginnt Migräne im frühen Erwachsenenalter. Die Symptome sind oft die gleichen, allerdings sind diese meist unterschiedlich stark ausgeprägt. Neben den bekannten Kopfschmerzen leiden Migränepatienten meist auch unter Schwindel, Übelkeit und Überempfindlichkeit für Licht und Ton. Schmerzmittel können die Symptome bekämpfen, schlagen aber nicht bei jedem Patienten an.

Autorin der Studie und Kopfschmerz-Medizinerin Dr. Suzanne Hagler sagte, dass noch mehr Studien nötig seien, um den Zusammenhang zwischen dem Vitamin-Mangel und den Migräneattacken noch genauer zu definieren.

„Weitere Studien sind notwendig um herauszufinden, ob eine Vitamin-Supplementierung bei Migränepatienten im Allgemeinen wirksam ist und ob Patienten mit einem leichten Mangel schneller von Ergänzungen profitieren.“

Bis noch weitere Ergebnisse vorliegen, sollte jeder Migränepatient von einer gesunden Ernährung profitieren und für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel regelmäßig die Sonne oder das Solarium wohllosiert genießen.

Quelle(n):

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-3635503/Are-migraines-triggered-lack-sunshine-suffer-attacks-lacking-vitamin-D.html>

<http://www.nhs.uk/Conditions/Migraine/Pages/Symptoms.aspx>

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgl-ZbueD2xFQlw60XRfRA?feature=watch>

Pressekontakt:

aUF dEN pUNKT & jUNG • Janine Jung
Hermann-Ehlers-Str. 104 • 63456 Hanau
Mobil: 0157-73836073
aufdenpunkt@janine-jung.de
jung@bundesfachverband-besonnung.de