

Fisch gegen Kopfschmerz

Omega-3-Fettsäuren können Migräne lindern

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den menschlichen Stoffwechsel. Sie sind Baustein unserer Zellmembranen, wirken unter anderem entzündungshemmend und beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv. Wer mit der Nahrung reichlich davon aufnimmt, kann zudem möglicherweise auch die Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren. Das ist das Fazit einer neuen Studie der University of North Carolina, berichtet das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren, besonders wichtig für den menschlichen Körper sind die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA und die beiden überwiegend aus Fisch gewonnenen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Die meisten Menschen nehmen mit der Nahrung allerdings mehr Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) auf, welche in verarbeiteten Lebensmitteln stecken, so das BZfE. Linolsäure kommt vor allem in pflanzlichen Ölen, wie Sonnenblumen- oder Sesamöl, sowie in fetter Wurst und fettem Fleisch vor.

Für Veganer Öl aus Mikroalgen

Natürliche Nahrungsquelle für EPA und DHA ist fettricher Meeresfisch, wie zum Beispiel Makrele, Hering, Thunfisch oder Lachs, schreibt die Verbraucherzentrale. Für Veganer eignen sich DHA-reiche Öle aus verschiedenen Mikroalgen. ALA ist etwa in Raps-, Walnuss- und Leinöl enthalten, wie auch in Nüssen, grünem Blattgemüse und Chia-Samen. Omega-3-Fettsäuren seien in kleinen Mengen gesund und lebens-



Omega-3-Fettsäure-Kapseln enthalten meist Fischöl.

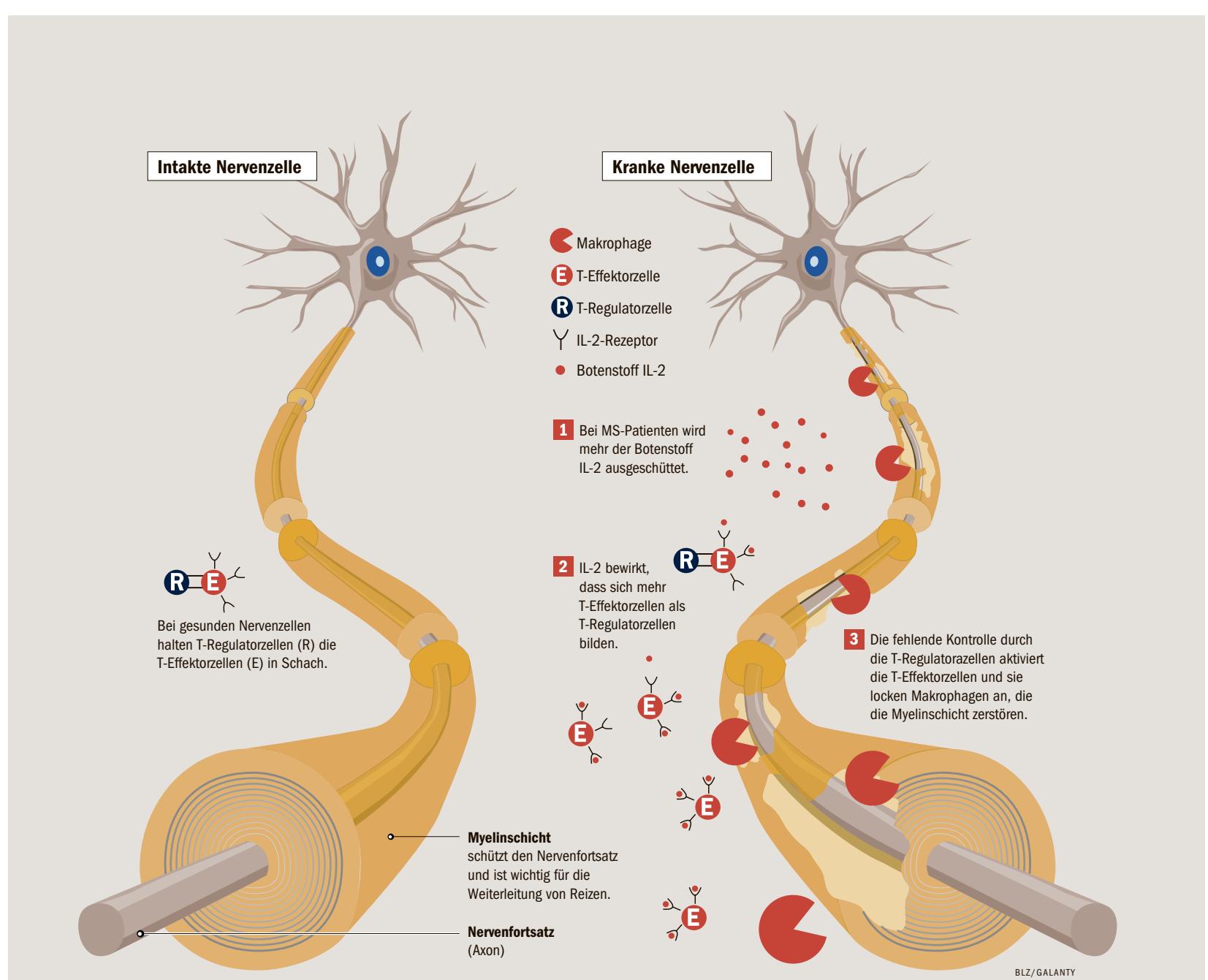
PANTHERMEDIA

notwendig, heißt es weiter. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, hemmen die Blutgerinnung, wirken blutdrucksenkend, entzündungshemmend und beeinflussen den Triglycerid, also den Fett-Stoffwechsel, positiv.

An der Studie nahmen 182 Migräne-Patienten teil, die sich nach einer von drei Diäten ernährten. Die Kontrolldiät enthielt die vor Ort typischen Mengen an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Bei der zweiten Diät wurde die Aufnahme an EPA und DHA um eine bestimmte Menge erhöht, bei der dritten zusätzlich die Aufnahme an Linolsäure verringert.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer, die mehr Omega-3-Fettsäuren aufnahmen, hatten weniger häufig Kopfschmerzen. Der Effekt verstärkte sich, wenn auch die Menge an Linolsäure geringer war. Insgesamt berichteten Studienteilnehmer über kürzere und weniger starke Kopfschmerzen als bei der Kontrolldiät, einige konnten sogar die Medikamenteneinnahme verringern.

Die Studienergebnisse legen nahe, dass eine Ernährungsumstellung bei Migräne und anderen chronischen Schmerzen helfen kann, so die Experten des BZfE. Wichtig sei dabei das richtige Verhältnis der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, da sie Vorläufer für Signalmoleküle sind, die Schmerzen verstärken (Linolsäure) oder lindern (EPA und DHA). (dpa)



Einer unheimlichen Krankheit auf der Spur

Kribbeln, Lähmungen, Doppelbilder: Multiple Sklerose ist die gemeinsame Endstrecke von verschiedenen Erkrankungen, glauben Forschende. Die Ursachen sind bis heute unklar

MIRAY CALISKAN

und Patienten sehen verschwommen oder nebelig, „wie durch ein Milchglas“.

„Auch Entzündungen im Bereich des Rückenmarks, die sich durch Sensibilitätsstörungen oder motorische Beeinträchtigungen manifestieren, treten bei vielen MS-Erkrankten häufig zuerst auf“, so die Neurologin. Es kommt zu einem Steifheits- oder Taubheitsgefühl in Beinen oder Händen, Lähmungserscheinungen oder Missemmpfindungen. „Je typischer die Symptomkonstellationen sind, desto eher wird eine MS diagnostiziert“, so Bellmann-Strobl. „Es gibt aber auch eine Bandbreite an sehr unspezifischen Symptomen, denen im Einzelnen kein Krankheitswert zugeordnet wird.“

Manchmal würden in MRT-Untersuchungen zufällig Herde entdeckt, die offensichtlich bestehen, ohne dass betroffene Patienten jedoch klinisch erkennbare Symptome entwickeln. Das deutet darauf hin, dass es eine Vorphase der Erkrankung gebe, wobei es unklar sei, wann sich die MS mit Symptomen bemerkbar mache, so Bellmann-Strobl, die auch Projektleiterin am NeuroCure Clinical Research Center der Charité ist.

UNSICHTBARE SYMPTOME

MS kann auch zu Beschwerden führen, die nicht gut fassbar und vor allen Dingen: nicht sichtbar sind. Dazu gehören kognitive Störungen, wie Konzentrationsprobleme, Sprachstörungen. Oder eine zunehmende Vergesslichkeit, depressive Verstimmungen, sexuelle Funktionsstörungen oder Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Auch das sogenannte Ermüdungs syndrom Fatigue tritt bei MS häufig auf – ein Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Mattigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit, dass das Leben vieler stark beeinträchtigt und sich durch viel Schlaf nicht beseitigen lässt.

Stress, Überanstrengung, Schwüle und Wärme, die mit einer Erhöhung der Körpertemperatur einhergehen, oder eine andere akute Erkrankung wie eine Infektion scheinen außerdem bei vielen MS-Erkrankten eine vorübergehende Verschlechterung der Symptome zu verursachen, so die DMSG.

Bei etwa acht von zehn Patientinnen und Patienten tritt MS zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. „Es gibt auch Fälle der seltenen, kindlichen MS, die vor der Pubertät auftritt, als eine entzündliche Erkrankung, in chronisch-entzündlichen Schüben, wie sie bei Erwachsenen vorkommt“, so die Neurologin. Im hohen Lebensalter trete häufiger die sogenannte progrediente MS auf, bei der durch die fortschreitende Nervenschädigung eine kontinuierliche, fast unaufhaltsame Zunahme von Krankheitssymptomen, wie motorischen oder kognitiven Beeinträchtigungen, die Folge ist. Etwa zehn bis 15 Prozent der MS-Erkrankten sind von dieser Form betroffen, für die es im Gegensatz zur schubförmigen nur wenige zugelassene Behandlungsmöglichkeiten gibt – wobei die Forschungsarbeiten stetig zunehmen.

Zusammenwirken vieler Faktoren Wieso manche Menschen MS entwickeln und manche nicht – dafür gibt es noch keine Erklärung. Wahrscheinlich wirken mehrere Faktoren zusammen, um eine Fehlsteuerung des Abwehrsystems in Gang zu setzen: eine genetische

Veranlagung zum Beispiel. Oder Umwelteinflüsse – ein niedriger Vitamin-D-Spiegel und eine geringe Sonnenexposition im Kindesalter wird häufig mit MS in Verbindung gebracht. Forschende glauben, dass MS häufiger in Ländern in gemäßigter Klimazone vorkommt, darunter Europa, Neuseeland oder Norden der USA. Auch wird eine Vielzahl von Viren, wie das Epstein-Barr-Virus – Erreger des Pfeifferschen Drüsenebbers – mit MS in Zusammenhang gebracht.

In einem Jahr 2018 veröffentlichten Studie beschreiben Forschende von der Universität Zürich, dass auch die Darmflora zur Krankheitsentwicklung beitragen könnte. Sie vermuten, dass – einfach erklärt – Immunzellen zunächst im Darm aktiviert werden, dann ins Hirn wandern und dort eine Entzündungskaskade anstoßen, die wiederum mit der Entstehung von MS in Verbindung stehen könnte. Auch andere Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen Darm und MS an, so auch darauf, dass eine bestimmte Kombination von Mikroorganismen die Symptome einer MS begünstigen oder verschlimmern kann.

Gesundheit

