

## SONNEN**News** vom 20. Mai 2010

### Sonne macht den Kopf frei!

Wo die Sonne weniger scheint haben die Menschen häufiger Kopfschmerzen und Migräne. Auch wenn die Sonne tiefer steht – im Herbst und Winter – schmerzt der Kopf öfter.



Dass Sonne und Vitamin D vor allem Knochen- und Muskelschmerzen, aber auch unspezifischen Schmerzen (Fibromyalgie) lindern können, ist in den vergangenen Jahren vielfach wissenschaftlich belegt worden.

Ein Neurologen-Team an der indischen *Medizinischen Universität von Gujarat* widmete sich jetzt der Frage, ob sich diese Erkenntnisse auch auf die

verbreiteten Formen von Kopfschmerz und vor allem auf die Migräne übertragen ließe.

Sie verglichen die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen und Migräne zwischen nördlichen, sonnenarmen, und südlichen, sonnigen Ländern. Mit eindeutigem Ergebnis: Nordländer leiden sehr viel häufiger an Kopfschmerzen als die Bewohner der Gegenden näher am Äquator. Je mehr Sonne, desto schmerzfreier der Kopf.

Das Gleiche galt in derselben Region für den Unterschied zwischen den sonnenarmen und den sonnigen Jahreszeiten.

Die Wissenschaftler vermuten, dass die Verbindung zwischen Sonnenmangel und Kopfschmerzen auf das Sonnenschein-Vitamin D3 zurückgeht. 90 Prozent des Vitamin D3 wird durch die UVB-Strahlen der Sonne oder im Solarium in der Haut gebildet.

Als ein Indiz für ihre Vermutung verweisen die Forscher auf die besonders große Zahl von Vitamin D-Rezeptoren, den „Türöffnern“ zum Inneren der Zellen, an dem Teil des Gehirns der für Kopfschmerz und Migräne „verantwortlich“ ist.

**Studie:** S. Prakash et al., *The prevalence of headache may be related with the latitude: a possible role of Vitamin D insufficiency?* [Journal of Headache and Pain](http://www.journalofheadacheandpain.com), Mai 2010, online vorab publiziert