

Das Saarland lebt gesund!-Gesundheitstipp:

Migräne vorbeugen

Viele Menschen kennen es: Der Kopf dröhnt und man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Im besten Fall tritt der Kopfschmerz nur kurz auf und verschwindet dann wieder von selbst. Bei einigen Menschen kommt es aber zu heftigen Attacken, die häufig mit einem einseitig pulsierend-pochendem Kopfschmerz einhergehen. Körperliche Betätigung verschlimmert den Schmerz. Bei einem Teil der Betroffenen fühlt sich der Schmerz wie ein Band um den Kopf an, oder als ob sich der Kopf in einem Schraubstock befindet (holokranieller Kopfschmerz). Hierbei handelt es sich um klassische Migräneattacken. Oftmals leiden die Betroffenen dabei unter Appetitlosigkeit, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen. Ebenfalls können Lärm- und Lichtempfindlichkeit, aber auch eine Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Gerüchen auftreten. Ohne Behandlung können die Beschwerden bei Erwachsenen zwischen 4 und 72 Stunden andauern. Ein akuter Migräneanfall kann durch die Gabe von Medikamenten behandelt werden. Ihr behandelnder Arzt berät Sie hierzu gerne.

Aber Sie können auch selbst etwas tun, um Migräneattacken vorzubeugen! Neben der medikamentösen Therapie haben sich verschiedene Methoden als hilfreich bewährt. Einige davon möchten wir Ihnen hier aufzeigen:

Die fachlich fundierte Beratung und Aufklärung der Erkrankung hat sich als ein sehr wichtiger Baustein in der Vorbeugung und Behandlung von Migräneattacken erwiesen. In mehreren Studien konnte dadurch ein messbarer Rückgang der Migränehäufigkeit nachgewiesen werden. Als zusätzlicher Nutzen konnte festgestellt werden, dass sich dadurch die Wirkung der Medikamente bei einer akuten Attacke verbessern kann. Auch die Wahrscheinlichkeit eines Übergebrauchs der Medikamente kann durch professionelle Beratung und Aufklärung verringert werden.

Zusätzlich können auch Entspannungsverfahren das Auftreten von Migräne verringern. Es gibt hierbei keine überlegene Methode. Jedoch ist die progressive Muskelrelaxation (PMR) als mögliches Verfahren hervorzuheben. Sie kann schnell erlernt und umgesetzt werden. Während die lange Form zu Beginn noch etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, kann (nach regelmäßigem Üben) eine kurze Variante angewendet werden. PMR kann sehr gut im Alltag, zum Beispiel am Arbeitsplatz, genutzt werden.

Auch wenn die Studienlage uneinheitlich ist, konnte sich ein Training der Ausdauerleistungsfähigkeit mit positiven Effekten zeigen. Verschiedene Studien kamen zu dem Ergebnis, dass ein moderates Ausdauertraining die Anfallshäufigkeit, aber auch die Schmerzintensität bei einer Migräneattacke reduzieren kann.

Mittlerweile gibt es verschiedene Apps, die als Unterstützung bei Migräne eingesetzt werden können. Sie greifen einen Teil der oben genannten Aspekte zur Migräneprophylaxe auf und helfen bei der Selbstbeobachtung. Dadurch können auch mögliche Auslöser (Trigger) einer Migräneattacke besser identifiziert werden. Allerdings gibt es bisher noch keine einheitlichen Qualitätsstandards der Apps. Ebenso fehlen aktuell hierzu noch aussagekräftige Studien.

Werden Sie selbst aktiv!

Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung und lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten. Erlernen Sie eine für Sie passende Entspannungstechnik und führen

Sie ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining, wie zum Beispiel Walking, durch. Durch diese Maßnahmen können Sie, zusätzlich zur medikamentösen Therapie, die Auftretshäufigkeit einer Migräneattacke reduzieren und die Schmerzintensität senken.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Diener, H.-C., Förderreuther, S., Kropp, P. et al. (2022, 18. Oktober). Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne. S1-Leitlinie, DGN und DMKG. In Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Zugriff am 24. Januar 2023 unter https://www.dmkg.de/files/dmkg.de/Empfehlungen/030057_LL_Migra%CC%88ne_2022_1671539591923.pdf

Dresler, T., Klan, T., Liesering-Latta, L., Lüpke, I., Kraya, T. & Kropp, P. (2019). Psychologische Behandlungsverfahren bei Kopfschmerz. Entwicklung im Wandel der Zeit. *Nervenheilkunde*, 38, 745-756.

Kropp, P., Meyer, B., Dresler, T., Fritsche, G., Gaul, Niederberger, U., Förderreuther, S., Malzacher, V., Jürgens, T. P., Marziniak, M. & Straube, A. (2017). Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen zur Behandlung der Migräne. Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. *Der Schmerz*, 5, 433-447.

La Touch, R., Pérez, J. J. F., Acosta, A. P., Campodónico, L. G., García, S. M., Juárez, D. A., Gracia, B. S., Angulo-Díaz-Parreño, S., Cuenca-Martínez, F., Suso-Martí, L. & Paris-Aleman, A. (2020). Is aerobic exercise helpful in patients with migraine? A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 30, 965-982.



<https://de.depositphotos.com/97049548/stock-photo-frowning-brunette-with-headache.html>



<https://de.depositphotos.com/152046158/stock-photo-senior-adult-couple-jogging.html>

