

bar wird. Brechen Sie die Behandlung nicht zu früh ab! Hier ist Geduld notwendig.

Welcher Effekt kann durch eine vorbeugende Behandlung erreicht werden?

Wichtig ist, dass Sie akzeptieren, dass Sie unter Migräneattacken leiden, weil Sie eine genetisch festgelegte Veranlagung (Prädisposition) dazu haben. Diese ist nicht heilbar, d. h., die Migräne kann für einige Zeit aus Ihrem Leben verschwinden, aber es gibt derzeit keine Behandlung, die sie garantiert beseitigen kann. Die Migräne hat beruhigenderweise nicht die Tendenz, zeitlebens immer häufiger zu werden. Aus den wissenschaftlichen Untersuchungen zur vorbeugenden Behandlung weiß man, dass eine Halbierung der Anzahl der Kopfschmerztage eine realistische Erwartung an eine Behandlung ist – aber auch diese Reduktion nicht bei jedem Betroffenen erreicht wird. Dafür haben Sie aber auch die Chance, eine Reduktion von mehr als 50 % zu erreichen. Die Halbierung der Kopfschmerztage im Monat ist meist ein erheblicher Gewinn an Lebensqualität. Mit dem Rückgang der Kopfschmerztage setzt häufig auch eine psychische Entlastung ein. Versuchen Sie, es positiv zu sehen: „Ich habe jetzt mehr schmerzfreie Tage im Monat“ statt „Ich habe noch immer fünf Migränetage im Monat“. Das Behandlungsergebnis kann auch deutlich besser sein. Eingesetzt werden nichtmedikamentöse und medikamentöse Verfahren zur Kopfschmerzvorbereitung.

Nichtmedikamentöse Verfahren zur Vorbeugung von Migräneattacken

Seit vielen Jahren werden zahlreiche ganz unterschiedliche Verfahren zur Migräneprevention eingesetzt. Neben der Vermeidung spezifischer Auslöser gibt es bei folgenden nichtmedikamentösen Behandlungsverfahren wissenschaftliche Daten, die eine Wirksamkeit belegen oder wahrscheinlich machen:

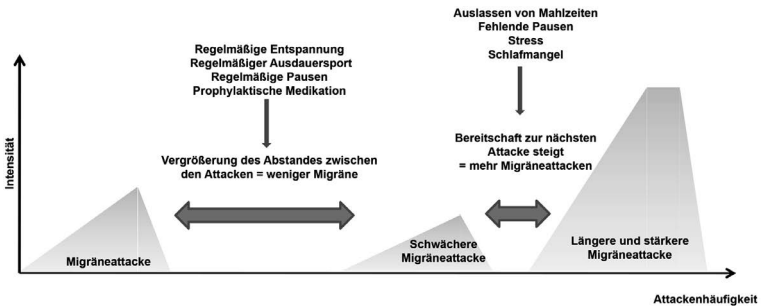


Abbildung 8 Stress und Attackenfrequenz. Durch Pausen, Entspannungsverfahren, Sport und regelmäßige Abläufe (Schlafen, Essen) lassen sich die Abstände zwischen den Migräneattacken vergrößern, die Anfallsschwere und -dauer können zurückgehen. So wirkt auch eine medikamentöse Prophylaxe. Durch ungünstige Verhaltensweisen verkleinert sich der Abstand zwischen den Attacken, sie werden länger, schwerer und häufiger.

1. Ausdauertraining mit einer gleichmäßigen aeroben Belastung

Dazu eignen sich Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Gymnastik, Aerobic oder (Nordic) Walking. Menschen, die regelmäßig Ausdauersport treiben, haben meist weniger Migräneanfälle als Menschen, die untrainiert sind. Sportarten wie Fußball oder Kampfsportarten sind wohl nicht vorbeugend wirksam, da diese Sportarten eher Konzentration und Schnelligkeit erfordern. Natürlich spricht nichts dagegen, dass ein Migränepatient Fußball spielt! Wichtig ist, dass der Ausdauersport ohne großen Aufwand durchgeführt werden kann. Ein schlechtes Beispiel wäre hier Schwimmtraining bei regelmäßig langer Anfahrt bis zum nächsten Schwimmbad. Ein zu großer Aufwand für die Durchführung einer Sportart reduziert die Motivation zur regelmäßigen Durchführung. Untrainierte sollten ein Training langsam beginnen und die Belastung (Trainingszeit und Intensität) allmählich steigern, da zu hartes Training zunächst sogar Migräneattacken oder einen Anstrengungskopfschmerz auslösen kann. Damit Ausdauersport bezüglich Migräne und/oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp eine vorbeugende Wirkung haben kann, sollte dieser regelmäßig, d. h. 2- bis 4-mal pro Woche



Abbildung 9 Kopfschmerzpatienten beim Ausdauersport

30–45 Minuten, ausgeübt werden. Vielen Betroffenen fällt die regelmäßige Umsetzung leichter, wenn zumindest zu Beginn unter Anleitung und/oder in der Gruppe trainiert wird.

2. Entspannungsverfahren

Entspannungstrainings helfen, Stress zu reduzieren und gezielt Pausen einzulegen. In der Schmerztherapie ist die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) ein Verfahren, das gut wirksam und einfach zu erlernen ist. Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson werden Muskelgruppen aktiv angespannt, die Anspannung kurz gehalten und anschließend wieder gelockert. Entspannungsverfahren sollten zunächst regelmäßig, d. h. täglich, angewendet werden, um die Übungen und Techniken zu verinnerlichen.

Es gibt „Langformen“ der PMR, mit der Sie das Verfahren erlernen. Wenn Sie es sicher beherrschen, können Sie „Kurzformen“ gut in



Abbildung 10 Kopfschmerzpatienten beim Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

den Alltag einbauen. Versuchen Sie, die Entspannungspausen in den Tagesablauf zu integrieren und nicht am späten Abend als Pflichtübung anzusehen. Es ist empfehlenswert, die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen zunächst acht Wochen täglich und im Verlauf noch mindestens zweimal pro Woche auszuüben. Erst nach einem gezielten Einüben des Entspannungsverfahrens zeigt sich seine vorbeugende Wirkung bezüglich Migräne und/oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Zum Erlernen dieser Verfahren sind CDs und Bücher im Buchhandel erhältlich. Sinnvoll ist es auch, diese Verfahren in Kursen, die z. B. von Volkshochschulen angeboten werden, zu erlernen. Häufig werden die Kosten ganz oder teilweise von den Krankenkassen übernommen, wenn Sie bei einem qualifizierten Trainer absolviert werden. Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson schaffen Ressourcen für belastende Situationen oder für Zeiten mit hohen Anforderungen. Des Weiteren

beruhigen sie das autonome Nervensystem und verringern somit die „Schmerzaktivierungsfähigkeit“ des Körpers.

Andere Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Qigong scheinen als Kopfschmerzprophylaxe ebenfalls wirksam zu sein. Auch Atemübungen können helfen, die Anspannung zu lösen, und werden erfolgreich angewendet. Insgesamt ist der Stellenwert dieser Verfahren in der Therapie bislang noch nicht gut untersucht worden.

3. Stressbewältigungstraining

Das Erleben von Stress hängt nicht von äußeren Bedingungen, sondern von der eigenen Einschätzung der Situation und der eigenen Handlungsfähigkeit ab. Patienten lernen daher in solchen Programmen, ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und diesen gezielt entgegenzuwirken. Dazu gehört es auch, jene Ressourcen „wieder“ zu nutzen, die Kraft und Freude bringen (z. B. Hobbys).



Abbildung 11 Kopfschmerzpatienten in der Stressbewältigungsgruppe