Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr.med. Gert Bischoff EM/DAEM
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

Februar 2022

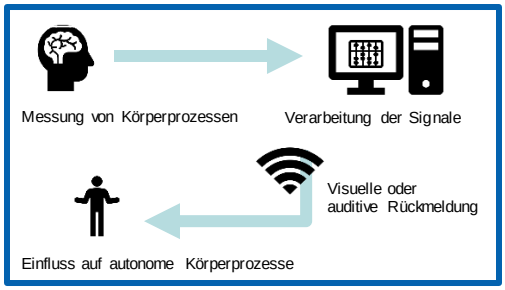
Handeln statt aushalten bei Migräne – geht das?

Bewegung, eine gesunde Ernährung, Medikamente – all das kann für Betroffene von Migräne Besserung schaffen. Einige psychologische Hilfsmittel aus der Verhaltenstherapie können zusätzlich zur Unterstützung herbeigezogen werden und sind grade dann sinnvoll, wenn Migräne zu einer hohen psychischen Belastung und spürbaren Einschränkungen im Alltag führt. In Fällen, in denen Betroffene auch an chronischen Schmerzen und Depressionen leiden, ist eine multidisziplinäre Behandlung nicht nur hilfreich, sondern notwendig.

Neben genetischen, physikalischen und hormonellen Ursachen für Migräne-Attacken stellt sich ein psychologischer Faktor als entscheidend dar, nämlich Stress. Allerdings nicht unser Stress im Alltag per se, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Häufig zeichnen sich Menschen, die unter Migräne leiden durch ausgeprägte Leistungsansprüche aus, neigen verstärkt zu Grübeln, Resignation und sogar sozialem Rückzug (Stronk et al., 1999). Was können Betroffene also tun?
Eine mögliche Antwort aus der verhaltenstherapeutischen Perspektive lautet: **Stressmanagement**. Darunter verstehen wir die Analyse von Zeit- und Energiefressern, das Überdenken der eigenen Erwartungshaltung und das Aufbauen von gesunden Alltagsroutinen. Und um aufkommende Migräneattacken rechtzeitig zu bemerken und gezielt entgegenzusteuern, ist das Erkennen von Auslösern entscheidend (Bischoff & Traue, 2004). Mit regelmäßiger Übung wird unsere Fähigkeit zur Selbstbeobachtung geschult, welche die Voraussetzung für eine gute Wahrnehmung der eigenen Körpersignale ist, gerade in Belastungssituationen. Dann ist es wichtig entgegenzusteuern - aber wie? Selbstfürsorge wird hier groß geschrieben, das heißt mehr Bausteine in den Alltag einbauen, die uns gut tun. Das kann eine kurze Pause sein, ein Espresso oder **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**, etwa die Progressive Muskelrelaxation. Zusätzlich kann sich die Förderung von gesundem Schlafverhalten durch **Schlafhygiene-Maßnahmen** (z.B. regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten, keine schweren Mahlzeiten oder Alkohol vor dem Schlafen gehen) langfristig positiv auf die Lebensqualität auswirken. Eine weitere effektive Behandlungsmethode bei Migräne ist **Biofeedback**: Autonome, unbewusste Körperprozesse, wie etwa Muskelspannung oder die Hauttemperatur werden gemessen, verarbeitet und über visuelle oder auditive Rückmeldung einer bewussten Beeinflussung zugänglich gemacht (Rief & Bierbaumer, 2000). Auch dies ist eine Technik um die Fähigkeit der Körperwahrnehmung zu fördern, um gezielt darauf reagieren zu können – zu handeln anstatt auszuhalten.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

PMR ist eine Entspannungstechnik, bei der durch den gezielten Wechsel von Impulsen zur Anspannung und Entspannung von Muskel in unterschiedlichen Körperregionen einen anhaltender Entspannungszustand erreicht werden kann.



Aus der psychologischen Perspektive ist nicht das vollständige Verschwinden der Migräneattacken das Ziel, sondern die Stärkung der Strategien, um diese abzuschwächen oder damit umzugehen. So ist wieder mehr Lebensqualität möglich. Oft ist die Tatsache, dass Schmerzen seltener und weniger stark auftreten und die Erfahrung, selbst Einfluss darauf nehmen zu können ein wichtiger Therapieerfolg!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Verfasserin: Anja Hausamann