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
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter **März 2022**

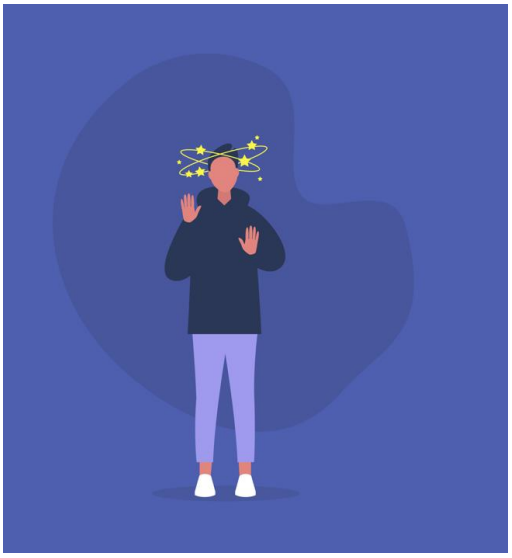
Migräneprophylaxe – Besserung durch Bewegung

Durch die folgenden Übungen können Migräneattacken vorgebeugt und sogar gelindert werden:

Füße ausrollen: Material: Faszienball / kleine Faszienrolle
Beginen Sie mit dem rechten Fuß und rollen Sie die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse langsam aus. Zweimal wiederholen, dann wechseln Sie die Seite und rollen dort insgesamt 3-mal den Fuß aus. Umso langsamer Sie rollen, desto besser, da mit dem Ausrollen der Füße die hintere Faszienkette aktiviert wird.

Vorbeuge: Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf und rollen Sie langsam den Kopf, dann den Oberkörper nach unten ab. Lassen Sie Ihre Arme ganz locker nach unten hängen (die Hände müssen nicht den Boden erreichen), die Beine sind leicht gebeugt. Nun sollten Sie in der Beinrückseite eine Dehnung spüren und diese ca. 1 Minute halten.

Nackendehnung: Für die nächste Übung setzen Sie sich auf einen Stuhl und richten Ihre Wirbelsäule auf. Schieben Sie nun beide Schultern zum Boden und neigen Sie den Kopf zur rechten Seite (so als ob Sie Ihr Ohr auf ihre Schulter ablegen möchten) nun strecken Sie Ihren linken Arm nach unten aus und ziehen die Hand dazu an. Position für ca. 45 Sekunden halten und danach die Seite wechseln. Anschließend legen Sie Ihre Hände auf den oberen Bereich Ihrer Brust und schieben diese leicht nach unten. Dabei legen Sie den Kopf sanft nach hinten in den Nacken und schieben Ihren Unterkiefer zur Decke. Diese Position wird ca. 15 Sekunden gehalten. Nach dieser Übung ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust und legen Ihre Hände sanft auf dem Hinterkopf ab. Auch hier schieben Sie wieder ihre Schultern zum Boden und üben jetzt einen sanften Druck mit den Händen auf ihren Hinterkopf aus. Dabei sollte eine Dehnung im oberen Rücken/Nacken spürbar werden. Diese Position ca. 15 Sekunden halten und dann die beiden letzten Übungen noch ein paarmal dynamisch ausführen.



Kauende Kuh: Auch bei dieser Übung entspannen Sie Ihr Gesicht. Lassen Sie Ihren Unterkiefer ganz entspannt nach unten hängen. Als nächstes führen Sie nun eine kreisende Bewegung mit ihrem Unterkiefer aus, so als ob Sie wie eine Kuh Gras kauen würden. Machen sie die Übung ganz locker und kreisen/kauen Sie in die andere Richtung

Entspannung der Augenringmuskeln: Legen Sie als nächstes die unteren Kanten Ihrer Handinnenfläche an den unteren Bereich der Augen (also dort wo sich noch der Knochen befindet). Bilden Sie kleine Schalen mit ihrer Handfläche und legen Sie den oberen Bereich ihrer Handfläche auf Ihre Augenbrauen. Die Finger werden ganz sanft auf der Stirn abgelegt. Schließen Sie Ihre Augen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 15 tiefe Atemzüge.

Fazit: Auch hier kann ein sogenanntes Symptom-Lifestyle-Tagebuch unterstützen und Zusammenhänge zeigen. Gezielte Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Meditation, ein geregelter Schlafrhythmus und Ausdauersport spielen eine bedeutende Rolle, um Migräneanfälle vorzubeugen. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sollten mindestens sechs Monate lang zum Alltag gehören, um spürbare Ergebnisse zu erzielen.
Wer Unterstützung benötigt kann sich bei unserem ZEPSport Team melden