

Vorbeugende Maßnahmen zielen darauf ab, das Auftreten von Kopfschmerzen zu vermindern und die Frequenz der Attacken zu senken. Als Maßnahmen stehen verschiedene Wege offen. Die nichtmedikamentöse Kopfschmerzprophylaxe gilt auch bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten als Grundlage in der Migränebehandlung.

## I. Regelmäßige Lebensführung

Kopfschmerzpatienten reagieren oft besonders empfindlich auf Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf: Auslassen von Mahlzeiten, unregelmäßiges Schlafverhalten oder abrupte Wechsel von erhöhter Anspannung zu Entspannung können Kopfschmerztrigger sein. Die Wissenschaft konnte zeigen, dass Migränebetroffene auf Reize stärker reagieren (sog. „Hyperreaktivität“ des Gehirns) als Menschen ohne diese Erkrankung. Man geht außerdem davon aus, dass ein (z. B. durch hohe Anforderungen, Ansprüche oder chronische Stressbelastung) bedingter dauerhaft hoher Energieverbrauch und ein erhöhtes Aktivierungsniveau dazu führen können, dass die „Migräneschwelle“ schneller überschritten wird und es häufiger zu Kopfschmerzanfällen kommt.

Vorbeugende Maßnahmen können helfen, dem entgegenzuwirken:

- Regelmäßige Mahlzeiten
- Geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus
- Regelmäßige körperliche Bewegung und Ruhe- und Entspannungsphasen
- kurze Phasen der Reizabschirmung im Alltag und nach fordernden Situationen

Durch solch eine regelhafte Gestaltung des Alltags kann in vielen Fällen die Häufigkeit von Kopfschmerzen gesenkt werden.

## 2. Regelmäßiger Ausdauersport

Die positive Wirkung von Ausdauersport auf die Kopfschmerzen (Intensität und Anfallshäufigkeit) ist durch Studien belegt. Wichtig ist dabei eine regelmäßige sportliche Betätigung. Geeignet sind alle aeroben Sportarten, bei denen Sie sich während der Durchführung noch unterhalten und durch die Nase atmen können. Bei diesen Sportarten wird der Puls nach einer leichten anfänglichen Erhöhung konstant auf einem bestimmten Niveau gehalten. Als Faustregel gilt für die Höhe des Pulses  $180$  minus Lebensalter, d.h. für einen 40-jährigen Mann sollte der Puls während des Sports bei ca.  $140$  Schlägen/Minute liegen. Geeignete Sportarten sind z.B. Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Nordic Walking. Idealerweise sollten Sie zwei- bis dreimal in der Woche für ca. 30-45 Minuten trainieren. Hingegen sind Krafttraining oder kraftakzentuierte Sportarten wie Tennis oder Squash weniger wirksam gegen Kopfschmerzen.

## 3. Harmonischer Kräfteinsatz

Bei Kopfschmerzpatienten fällt oft eine unausgewogene Balance zwischen Aktivität und Ruhe bzw. Anforderung und Entlastung auf. Privates sowie berufliches Engagement steht oft in einem Ungleichgewicht zu Regenerationsphasen und Zeiten für sich selbst. Häufig ist zu beobachten, dass Patienten von Maßnahmen sehr gut profitieren können, die auf eine bessere Ausgewogenheit von Anforderung und Entlastung abzielen. Überprüfen Sie also ihre Lebensbereiche auf eine ausgewogene Kräfteökonomie. Eine Veränderung der Lebensgestaltung kann herausfordernd sein. Eine Psychotherapie kann hier bei Bedarf Unterstützung bieten.

## 4. Erlernen eines Entspannungsverfahrens: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Relaxation ist ein Entspannungsverfahren, das auf die Erkenntnis zurückgeht, dass mit einer psychischen Anspannung auch immer eine Muskelverspannung einhergeht. Sind wir traurig, schlecht gelaunt oder haben Schmerzen, äußert sich das auch im Spannungszustand unserer Muskeln. Umgekehrt kann eine psychische Entspannung über die Entspannung der Muskeln erreicht werden. Genau diesen Weg geht die Progressive Relaxation: Sie bedient sich der Muskeln als Instrument, entspannt diese durch systematisches An- und Entspannen und führt so zu einer tiefgreifenden psychischen Entspannung. Das Verfahren ist durch regelmäßiges Üben relativ leicht zu erlernen. Nach einigen Wochen sinkt Ihr Anspannungsniveau deutlich ab, so dass Sie nicht mehr so leicht aus der Ruhe kommen. Darüber hinaus weiß man von dem vorbeugenden Effekt der Progressiven Relaxation auf Kopfschmerzen. Bei regelmäßiger Übung können Sie Ihre Kopfschmerzhäufigkeit um bis zu 30-60% senken. Damit ist Progressive Relaxation das zur Kopfschmerzvorbeugung am besten geeignete Verfahren unter den Entspannungsmethoden und in seinen Effekten einer medikamentösen Prophylaxe ebenbürtig. Um die Progressive Relaxation zu erlernen, bietet sich der Besuch eines Kurses an, den z.B. die Krankenkassen und Volkshochschulen anbieten, der auch regelmäßig im Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum kostenfrei angeboten wird. Es gibt zudem zahlreiche CDs mit Übungsanleitungen. Generell ist für das Erlernen der Übungen einem Kurs aber der Vorzug zu geben. Günstig wäre, dass Sie während der Dauer des Kurses von 6-8 Wochen zu Hause regelmäßig üben und im Anschluss an den Kurs nochmals 6-8 Wochen eigenständig möglichst häufig die Übungen praktizieren. Danach sollten Sie ca. zweimal wöchentlich üben.

## 5. Biofeedback

Siehe separates Informationsblatt.