

Auf einen Blick: So funktioniert Migräneprophylaxe



Ausdauersport

Ausdauersport bedeutet, drei Mal pro Woche für 30 Minuten Joggen, Radfahren, Inline-Skaten oder vergleichbare Sportarten auszuüben.

Dazu sagt die Leitlinie:* Regelmäßiger aerober Ausdauersport kann nach den vorliegenden Daten empfohlen werden.

Biofeedback

Biofeedback basiert auf der Messung nicht wahrnehmbarer Körpersignale, deren Verstärkung und Zurückspielen (visuell, akustisch) als wahrnehmbare Reize an das Bewusstsein. Biofeedback dient dazu, die Selbstkontrolle der Patienten über psychosomatische Abläufe zu trainieren.

Dazu sagt die Leitlinie:* Biofeedback weist in der Migräneprophylaxe eine hohe Effektivität auf und kann als Alternative zur medikamentösen Prophylaxe eingesetzt werden.

Entspannungstraining:

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung beruht auf der nacheinander erfolgenden An- und Entspannung einzelner, definierter Muskelpartien. Die Reihenfolge ist dabei festgelegt. Der Patient soll sich dem Unterschied genau bewusst werden.

Auf einen Blick: So funktioniert Migräneprophylaxe



Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, die verschiedene physische und psychische Übungen, die zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Balance und Beweglichkeit und zur Meditation eingesetzt werden.

Autogenes Training

Beim autogenen Training versetzt sich der Patient in ein Hypnoid, zunächst unter Anleitung des Therapeuten, später dann selbständig. Die geschickte Reihenfolge der aufeinanderfolgenden Einstellungen ermöglicht nach kurzem Lernen einen Rückzug von der Außenwelt in eine meditative Versunkenheit.

Hypnose

Die Hypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der geprägt ist durch eine tiefe Entspannung.

Dazu sagt die Leitlinie:* Entspannungsverfahren werden zur Prophylaxe der Migräne empfohlen.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie fokussiert sich auf den Abbau negativer Einstellungen und arbeitet auf lerntheoretischen Grundlagen. Sie wird in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten durchgeführt.

Dazu sagt die Leitlinie:* Kognitive Verhaltenstherapie wird zur Prophylaxe der Migräne empfohlen.