

## 20/2020 - Konsequent und regelmäßig

### **Konsequent und regelmäßig**

Es gibt erstaunlich viele Themen bei der Migräne, die genau genommen für alle Menschen relevant sind. Der Unterschied ist häufig nur, dass andere Menschen nicht die deutliche Rache einer Attacke zu spüren bekommen, wenn sie sich nicht sorgsam um stabile Tage, Regelmäßigkeit in Essen und Schlaf, Stressreduktion und Ausdauersport gekümmert haben. Gerade Bewegung kommt aktuell häufig zu kurz. Kinder beispielsweise haben aktuell deutlich weniger Bewegung als normalerweise, und das wirkt sich schnell auf viele Lebensbereiche wie etwa den gesunden Schlaf aus, warnen Forscher. Konsequent Bewegungsempfehlungen umsetzen ist also ein wichtiges Ziel, nicht nur bei Kindern und nicht nur mit Migräne.

Bewegungsmangel und instabile Schlafgewohnheiten wirken sich schließlich nicht nur auf Kopfschmerzattacken aus, sondern auch auf die Stimmung. Bei Migräne ist Depression auch kein seltener Begleiter, und auch ohne Depression kann die Situation mit der chronischen Erkrankung anstrengend und frustrierend sein. Es gibt inzwischen sogar Programme, die sich gezielt um die Verbesserung der Stimmung bemühen. Anhand eines Programms auf Basis von Achtsamkeitsmethoden oder kognitiver Verhaltenstherapie wurde untersucht, ob so etwas konkret wirkt. Wie auch bei der Bewegung und dem stabilen Schlaf zeigte sich auch hier: die Regelmäßigkeit macht's.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gesunde Bewegung für Kinder: Essenziell für die Gesundheit, besonders während der Pandemie](#)
- [Bessert ein digitales Programm das Wohlbefinden von chronisch Erkrankten und anderen Menschen gleichermaßen?](#)