

## Thema der Woche: Anspannen - Entspannen

### **Anspannen - Entspannen**

Stress war unser Kernthema der vorhergehenden Studien. Der Umgang mit Stress beschäftigt uns heute. Bei der Migräne ist dieser Umgang mit Stressfaktoren ein wesentliches Element jeder Therapie. Allein den Geist zu besänftigen kann durchaus deutliche Effekte haben, wie ein Vergleich von Achtsamkeit mit anderen Prophylaxen demonstriert. Der Standard ist aber, wie unser Titel bereits zeigt, der regelmäßige und gezielte Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen sein, wie er beispielsweise bei der progressiven Muskelrelaxation nach und nach für verschiedene Körperregionen durchgeführt wird. Effektiv scheint auch eine Kombination von solchen Entspannungsübungen mit anderen Methoden zur Vorbeugung von Migräneattacken zu sein, wie Wissenschaftler in einer Studie zeigten.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Triggermanagement, Entspannung und Verhaltenstherapie kombinieren: Die Zukunft speziell auf Migräne zugeschnittener Behandlung](#)
- [Achtsamkeit oder Medikamente: beides kann die chronische Migräne lindern](#)