

Thema der Woche: Ausdauersport

Ausdauersport

Das Thema Sport bei Migräne muss man klar immer wieder hervorheben. Sport ist ein wesentliches, gesundheitsförderndes Element, wird von Kopfschmerzexperten empfohlen und sogar in den Leitlinien zur Behandlung von Migräne genannt. Was soll aber Sport bringen? Eine neue Untersuchung berichtet den vorbeugenden Effekt von Ausdauersport bei der Migräne. Keine Frage, Sport ist ein wirksames Prophylaxemittel.

Mehr Sport!

Warum treiben dann nicht mehr Migränepatienten Sport? Offenbar tragen auch verschiedene Ängste dazu bei, dass Betroffene sich nicht ausreichend bewegen. Auch Schmerzen können ein Faktor sein. Eine neue Untersuchung beleuchtete die Punkte schmerzende Haut (Allodynie) und Bewegungsängste bei Migräne genauer. Lesen Sie nach, tasten Sie sich ran und bauen Sie den Sport, so gut wie es geht, in den Alltag ein (oder für fitte Betroffene: bleiben Sie am Ball!). Warum sollte man schließlich auf eine wirksame, ergänzende Prophylaxe, völlig alternativ und natürlich, mit so wenig Nebenwirkungen verzichten?

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ausdauersport unterstützt bei der Vorbeugung von Migräne](#)
- [Bewegungsangst und -vermeidung: nicht sinnvoll, aber häufig bei Migräne](#)