

Thema der Woche: Entspannen lernen hilft dem Kopf

Entspannen lernen hilft dem Kopf

Was ist gemeint, wenn man von „psychologischen Interventionen“ spricht? Im Fall zweier aktueller Forschungsarbeiten ganz unterschiedliche Dinge – die mal ganz gut bei Migräne helfen, und mal so gar nichts bewirken. Damit zeigt sich wieder mal, dass eine Schlagzeile häufig bei Weitem nicht ausreicht, um die wirklich relevanten Informationen zu erfassen. Unser Fazit aus den Studien dieser Woche: Entspannen lernen, auch auf psychologischem Wege, kann durchaus eine wichtige Hilfe bei der Migräne darstellen. Wer beispielsweise die progressive Muskelrelaxation regelmäßig einsetzt, kann das vielleicht auch bestätigen. Gleichzeitig sind aber rein von Migräne Betroffene kein Fall für die Psychotherapie im eigentlichen Sinne.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Entspannen lernen, den Kopfschmerz lindern: messbarer Unterschied bei Migräne und Spannungskopfschmerz](#)
- [Keine Evidenz für eine migränelindernde Wirkung psychologischer Interventionen](#)