

Thema der Woche: Kein Stress mit Selbsthilfe

Kein Stress mit Selbsthilfe

Entstressen ist eine ganz wesentliche Therapie für die Migräne. Dazu fanden wir diese Woche zwei neue Studien sehr interessant: einmal über die sagenhaften Auswirkungen des Spazierengehens und Parkbanksitzens, und eine weitere über die Linderungen, die spezielle manuelle Therapien verschaffen können. Grundlegend gehören beide Themen in den Bereich der ergänzenden Maßnahmen. Gewissermaßen läuten wir damit aber auch die Selbsthilfe-Woche ein. Selbsthilfe heißt nämlich nicht nur, mit anderen Betroffenen den Austausch über Symptome, Probleme, Ängste, aber auch Hoffnungen und Freude zu pflegen. Mit Selbsthilfe ist auch die aktive Unterstützung des eigenen Körpers gemeint, die selbstbetriebene Gesundheitsförderung, ob durch Ausdauersport, gute Ernährung, App- oder online-gestützt, oder einfach auch durch den Spaziergang im Grünen, wie im ersten Forschungsbericht der Woche untersucht wurde.

Aktionen zur Selbsthilfeweche: ins Grüne, zur Physiotherapie und Austauschen

Zum Entstressen gehört auch die manuelle Therapie. Wer schon einmal mit Migräne oder auch nur notorisch steifem Nacken auf dem Therapietisch lag, stellt das nicht in Frage: einen guten Physiotherapeuten für sich und den eigenen Kopf zu finden, ist auch ein Akt der Selbsthilfe. Wie viel nämlich diese Methoden bewirken können (falls Sie es noch nicht wussten), können Sie in einem weiteren Bericht dieser Woche erfahren. Vielleicht möchte Ihr Therapeut auch einmal die Studie sehen und die darin untersuchte Methode in sein Repertoire aufnehmen? Übrigens finden Sie zur [Wir hilft – Aktionswoche Selbsthilfe 2019](#) viele Veranstaltungen und Aktionen, mit Kunst, Kultur und Treffpunkten aller Art und Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Pilotstudie mit manueller Therapie und spezieller Weichteilmanipulation: vielseitig wertvoll für Migränepatienten](#)