

Thema der Woche: Meditation, Entspannung und meditative Bewegung

Meditation, Entspannung und meditative Bewegung

Bei Migräne geht es bei Weitem nicht nur um Medikamente. Unser aktuelles Thema konzentriert sich stattdessen auf Bewegung, Entspannung und Meditation. Ganz klassisch ist für Migräne-Patienten die progressive Muskelrelaxation ein wichtiges Mittel zur Verbesserung der Krankheit. Dabei werden nach und nach einzelne Muskelpartien des Körpers angespannt und entspannt. So kommt schließlich Entspannung in den ganzen Körper, das Gehirn erlernt aktiv, Anspannung und Entspannung zu unterscheiden, und in stressigen Momenten können Betroffene mit etwas Übung schneller die Anspannung erkennen und Entspannung wiederherstellen. Wie wirkt das aber genau bei Migräne? Dies untersuchten Psychologen in Rostock mit fast 100 Teilnehmern. Die Messungen zeigten, dass Migräne-Patienten mit der Methode ihr anfänglich im Vergleich zu Gesunden quasi unter Dauerstrom stehendes Gehirn herunter regulieren konnten und schließlich einen eher normalen Stresspegel erreichten.

Ganz ähnlich könnten auch meditative Sportarten wirken: Hier kommen zur Kontrolle des Körpers, meditativen Elementen und Entspannung auch noch Ausdauersport hinzu, eine weitere wesentliche Komponente der Migräneprophylaxe. Gemeinsam wirken diese Faktoren auch antidepressiv, fanden Forscher nun. Und depressive Symptome sind vielen, vor allem chronisch Migräne-Erkrankten nicht unbekannt, steigern der Stress weiter und gehören so auch konsequent mit behandelt.

Um die Strategie der Entspannung noch stärker einzusetzen, wird auch auf reine Meditationstechniken gesetzt. Wie viel Effekt kann beispielsweise Achtsamkeitsmeditation bei einer chronischen Migräne haben? Dies ermittelten Forscher in unserem dritten Studienbericht zum Thema. Interessanterweise konnte die Meditation in dieser Untersuchung wie eine echte medikamentöse Prophylaxe helfen. Es sieht also ganz so aus, als gäbe es viele Wege, die überempfindlichen Stressrezeptoren im Gehirn milder zu stimmen, die sich sicherlich auch sehr gut und effektiv kombinieren lassen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Aktueller Blick auf die progressive Muskelrelaxation: wie wirkt sie auf Migräne?](#)
- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)
- [Ist Meditieren eine echte Behandlungsalternative bei chronischer Migräne?](#)