

Wechselatmung gegen Migräne

Datum: 18.08.2025

Original Titel:

The impact of alternate nostril breathing on the severity and frequency of migraine attacks: a randomized control trial

Kurz & fundiert

- Wechselatmung aus dem Yoga hilfreich bei Migräne?
- Randomisierte kontrollierte Studie, 86 Migränepatienten im Alter von 18 bis 50 Jahren
- Seltener Migräneanfälle in Gruppe mit Wechselatmung als in Kontrollgruppe
- Beeinträchtigung durch Migräne im Alltag (MIDAS-Score) durch Wechselatmung signifikant verringert
- Wechselatmung als wirksame, nicht-medikamentöse Unterstützung der Migränebehandlung

MedWiss – Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass regelmäßiges Wechselatmungstraining die Häufigkeit von Migräneanfällen sowie die damit verbundene Beeinträchtigung deutlich reduzieren kann. Wechselatmungstraining stellt somit eine vielversprechende, nicht-invasive und leicht zugängliche Behandlungsoption für Menschen mit Migräne dar.

Migräne ist eine weit verbreitete neurologische Erkrankung, die mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität einhergeht. Obwohl es mittlerweile wirksame medikamentöse Therapien gibt, können diese für manche Patienten nicht infrage kommen oder nicht zu vollständiger Linderung führen. Daher besteht ein Interesse an nicht-medikamentösen Behandlungsansätzen wie Atemübungen. Die Wechselatmung hat ihren Ursprung in der indischen Yogatradition. Sie ist ein zentraler Bestandteil des Pranayama, der Atemübungen im Yoga.

Wechselatmung aus dem Yoga bei Migräne: hilfreich?

Das Ziel einer Studie aus der Türkei war es, die Wirksamkeit der Wechselatmung als nicht-medikamentöse Methode zur Reduktion der Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken sowie der dadurch verursachten Einschränkungen bei Erwachsenen mit Migräne zu untersuchen.

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 86 Migränepatienten aus der Türkei

In einem offenen, 2-armigen, randomisierten Kontrollgruppendesign wurden Migränepatienten im Alter von 18 bis 50 Jahren, die nach ICD-10-Kriterien diagnostiziert wurden, an 6 Familiengesundheitszentren der Dokuz Eylul Universität in Izmir, Türkei, untersucht. Die Interventionsgruppe führte 3 Monate lang 3-mal täglich die Wechselatmung durch. Die Kontrollgruppe erhielt ausschließlich die übliche Standardversorgung. Das primäre Ergebnis war die Häufigkeit und Schwere der Migräneanfälle. Sekundäres Ziel war die Veränderung der durch Migräne bedingte Beeinträchtigung, gemessen mit dem MIDAS-Score (Migraine Disability Assessment Scale).

Weniger Migräne-Anfälle und Einschränkungen durch Wechselatmung

Insgesamt nahmen 86 Personen mit Migräne an der Studie teil. Die Interventionsgruppe (n = 43) wies im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikante Reduktion der Migränehäufigkeit auf (p = 0,002). Auch der MIDAS-Score, der die durch Migräne verursachte Beeinträchtigung im Alltag misst, war in der Interventionsgruppe reduziert (p = 0,003). Beide Gruppen zeigten eine Verringerung der Anfallsschwere (p = 0,001), der Unterschied zwischen den Gruppen war statistisch nicht signifikant (p = 0,074). Innerhalb der Interventionsgruppe zeigten sich bei allen 3 untersuchten Parametern Anfallshäufigkeit, Anfallsschwere und MIDAS-Score signifikante Verbesserungen (p = 0,001 für alle).

Wechselatmung mit Potenzial als ergänzende Behandlung in der Migränetherapie

Die regelmäßige Anwendung von Wechselatmung führte demnach zu einer deutlichen Reduktion der Anfallshäufigkeit und der durch Migräne verursachten Einschränkungen. Damit stellt Wechselatmung laut der Autoren eine kostengünstige, nicht-invasive und einfach umsetzbare Ergänzung zur bestehenden Migränebehandlung dar. Weitere Studien mit längeren Beobachtungszeiträumen sind allerdings nötig, um Langzeiteffekte zu bestätigen und die Anwendbarkeit in breiteren Patientengruppen zu bewerten.

Referenzen:

Çöme O, Limmili G, Güldal AD. The impact of alternate nostril breathing on the severity and frequency of migraine attacks: a randomized control trial. Prim Health Care Res Dev. 2025 Feb 14;26:e12. doi: 10.1017/S1463423625000064. PMID: 39950247; PMCID: PMC11836872.