



## PRESSEINFORMATION

### **Sporttherapie hilft bei Migräne und Kopfschmerzen**

Studie zeigt: Walken und Joggen mindert Migränetage und Kopfschmerzstunden deutlich

München, Kiel, 9. Dezember 2011 - Sportliche Betätigung wirkt sich deutlich positiv auf die Stärke, die Häufigkeit und die Dauer einzelner Migräneattacken von Patienten aus. Das hat jetzt eine Studie am Universitätsklinikum Kiel gezeigt, die mit Unterstützung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) durchgeführt wurde. „Vor allem der Sport im aeroben Herzfrequenzbereich zur Steigerung der Ausdauer, zum Beispiel durch ein ausreichend effizientes Lauftraining, soll hierfür in besonderem Maße geeignet sein“, sagt Dr. Stephanie Darbaneau, die die Studie begleitet hat. In der vorliegenden Studie zu Sport bei Migräne wurde die Wirkung von Joggen und von Walking auf Migräne verglichen. Das Walken wurde dabei als moderate Bewegungsart gewählt, weil es mit den Patienten zwar eine Aktivität, aber keine Leistungssteigerung im Sinne eines Fitnesslevel-Anstiegs erreicht. Das Ansteigen des Fitnesslevels hatte sich in Vorstudien als maßgeblich für den Erfolg für Sport bei Migräne erwiesen. Von insgesamt 52 Patienten hielten 28 den Trainingsplan (3 x die Woche für 30 Minuten) über den gesamten Zeitraum von zehn Wochen durch. Bei diesen Patienten zeigte sich am Ende der Studie, dass die Migränetage in der Jogginggruppe um 17,2 Prozent und die Kopfschmerzstunden um 21,8 Prozent pro Monat zurückgingen. In der Walkinggruppe kam es durch die moderate Bewegung zu durchschnittlich 1,3 Attacken pro Monat weniger.

Während der Untersuchung beobachteten die Forscher die Entwicklung der Migränesymptome acht Wochen vor und nach dem Training bei Patienten, die durchschnittlich bereits seit 20 Jahren erkrankt waren. In beiden Gruppen (Joggen und Walken gleichermaßen) zeigte sich, dass sich Sport bei der Migräneerkrankung positiv auswirkt. Walking scheint dabei die Reduzierung der Attackenanzahl besonders positiv zu beeinflussen. Ob dafür eine Steigerung des Fitnesslevels notwendig ist, müssen zukünftige Studien zeigen, da es in dieser Studie auch in der Walkinggruppe zu einer Fitnesssteigerung kam. Sporttherapie ist nicht für jeden Patienten das Richtige. Das zeigt die hohe drop out Rate. Allerdings zeigt auch die Erfahrung der Münchner Kopfschmerzambulanz, dass viele

Migräne-Patienten den Sport schließlich dauerhaft in den Alltag integrieren. „Von all den nicht-medikamentösen Maßnahmen, ist Sport das, was die Patienten auch nach einem Jahr noch am häufigsten regelmäßig praktizieren“, sagt Prof. Andreas Straube von der DMKG.

Bislang gibt es nur wenige Studien, die den erwarteten positiven Effekt des Sports belegen. Bisher haben zehn Studien den Effekt von Sport auf die Migräneerkrankung untersucht. Dabei verfolgte der größte Anteil dieser Studien ein prospektives Design, das die Migränesymptomatik vor und nach einer Trainingsphase untersuchte. Insgesamt konnten fünf dieser zehn Studien nach einem Ausdauerlauftraining (Dauer zwischen sechs und zehn Wochen) einen positiven Effekt auf die Reduzierung der Attackenhäufigkeit nachweisen. Bei den restlichen fünf Studien blieb der Effekt unklar oder konnte nicht nachgewiesen werden. Als Erklärung für die vom Ausdauersport erwarteten Effekte wird ein Ansteigen der Schmerzschwelle diskutiert. Ausdauersport soll den Abbau von unter Stress ausgeschütteten Hormonen beschleunigen, den Stresshormonpegel der Patienten senken und dadurch die individuelle Schmerzschwelle beeinflussen.

Generalsekretärin und Pressesprecherin DMKG  
PD Dr. Stefanie Förderreuther  
Neurologische Klinik der LMU München  
Ziemssenstrasse 1, 80336 München  
Tel. 089/5160 2307  
E-Mail [Steffi.Foerderreuther@med.uni-muenchen.de](mailto:Steffi.Foerderreuther@med.uni-muenchen.de)

Dr. Stephanie Darabaneanu  
Wissenschaftliche Angestellte am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Kiel  
Diesterwegstr. 10-12, 24113 Kiel  
Tel.: 0431-65946-52  
Email: [darabaneanu@med-psych.uni-kiel.de](mailto:darabaneanu@med-psych.uni-kiel.de)

Präsident  
Prof. Dr. med. Arne May  
Institut für Systemische Neurowissenschaften  
Universitätskrankenhaus Eppendorf  
Martinistr. 52, D-20246 Hamburg  
Telefon +49 40 74105 9899  
Telefax +49 40 74105 9955  
E-Mail [a.may@uke.uni-hamburg.de](mailto:a.may@uke.uni-hamburg.de)

Generalsekretärin und Pressesprecherin  
PD Dr. med Stefanie Förderreuther  
Neurologische Klinik der Universität München  
Konsiliardienst am Standort Innenstadt  
Ziemssenstr. 1  
Telefon +49 89 5160 23 07  
Telefax +49 89 5160 4915  
E-Mail [dmkg@med.uni-muenchen.de](mailto:dmkg@med.uni-muenchen.de)