

18. „Migräne-Individuell-Newsletter“

Jänner 2012

Liebe Leserin, lieber Leser,

der aktuelle „Migräne-Individuell-Newsletter“ bietet Ihnen wieder News und Wissenswertes zum Thema Kopfschmerz.

Wir freuen uns über viele aktive Leser der Website www.migraene-individuell.at: Jetzt auch mit einem eigenen Schwerpunkt über Migräne und Jugendliche.

Schicken Sie uns doch Ihre persönlichen Erfahrungsberichte und Tipps zum Umgang mit Migräne! Wir veröffentlichen Ihre Texte oder Bilder – gerne auch anonym – auf www.migraene-individuell.at. Schicken Sie einfach ein E-Mail an migraene-individuell@publichealth.at.

Ältere Ausgaben des „Migräne-Individuell-Newsletters“ können Sie übrigens ganz einfach unter <http://www.migraene-individuell.at> unter „Migräne Interaktiv“ – „Migräne Newsletter“ nachlesen!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Migräne-Individuell-Team

Mit Sport Migräneattacken vorbeugen

Mit Bewegung lässt sich Migräne ähnlich gut vorbeugen wie mit anderen Behandlungsformen. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie schwedischer und norwegischer Forscher. Dabei erwies sich ein 40-minütiges Bewegungsprogramm als genauso effektiv wie Entspannungsübungen und die Einnahme eines Medikaments mit dem Wirkstoff Topiramate.

Um die Effektivität von Sport bei Migräne-Beschwerden zu untersuchen, teilten die Forscher 91 Patienten in drei Gruppen ein, in denen sie entweder dreimal wöchentlich Sport machten, Entspannungsübungen praktizierten oder Medikamente einnahmen. In allen drei Gruppen ging die Anfallshäufigkeit fast in gleichem Maß zurück. Unabhängig von der Sportart reduzierten sich die Migräneanfälle bei den Studienteilnehmern im Schnitt um einen Anfall pro Monat.

Ein gezieltes Workout in Kombination mit Entspannungsübungen ist somit eine lohnende Alternative für Betroffene, die zur Migräne-Vorbeugung keine Medikamente einnehmen können oder wollen.

Quelle: Varkey E, Cider A, Carlsson J, Linde M: Exercise as migraine prophylaxis: A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia (Sep 2011).

Pausen sind wichtig bei Migräne

Wer seinem Kopf regelmäßig Ruhe gönnt, kann viel dazu beitragen, Migräneanfällen vorzubeugen. Der Neurologe und Psychologe Prof. Hartmut Göbel von der Schmerzklinik Kiel empfiehlt Migränepatienten in der Zeitschrift «test» (Ausgabe 11/2011), öfter eine Pause zu machen und seinen Tag nicht allzu straff zu organisieren.

Ein regelmäßiger Tagesrhythmus, regelmäßige Mahlzeiten und feste Entspannungszeiten seien wichtig. Ein dermaßen geändertes Verhalten mache 50 bis 70 Prozent einer effektiven Migränetherapie aus. Eine geregelte Tagesstruktur und Ruhezeiten können die für Migränepatienten typische, schnelle und übermäßige Hirnaktivität stabilisieren.

Quelle: Stiftung Warentest, Heft „test“ (Ausgabe 11/2011)

Steinzeitliche Migränetherapie

Die Erkrankung Migräne ist schon seit Beginn der Menschheitsgeschichte bekannt. Aus der Mittelsteinzeit (ca. 8500-7000 v. Chr.) lassen sich erste Versuche der Behandlung migräneartiger Kopfschmerzen nachweisen. Damals sah man Dämonen und böswillige Geister im Kopf der Patienten als Ursache von Migräne und anderen neurologischen Erkrankungen an.

Funde aus der Jungsteinzeit belegen, dass bereits zu dieser Zeit mit Hilfe von Steinwerkzeugen Löcher in die Schädel gemeißelt wurden, so genannte Trepanationen. Damit sollten die für den Kopfschmerz verantwortlichen Geister aus dem Schädel entweichen können. Archäologische Funde konnten belegen, dass zumindest 50 Prozent der Patienten diese Maßnahme überlebten. Über die Erfolgsquote dieses Verfahrens weiß man allerdings nichts. Trepanationen wurden übrigens noch bis in das 17. Jahrhundert angewendet.

Quelle: Carlos M. Villalón et al.: *An Introduction to Migraine: from Ancient Treatment to Functional Pharmacology and Antimigraine Therapy*. Proc. West. Pharmacol. Soc. 45, S. 199–210 (2002).

Hinweis nach TKG: Sie erhalten den „Migräne-Individuell-Newsletter“, weil Sie sich dafür angemeldet haben. Sollten Sie keine weiteren Newsletter erhalten wollen, senden Sie bitte eine Antwortmail mit dem Betreff "Entfernen" an die E-Mail-Adresse migraene-individuell@publichealth.at

Impressum:

Firmenname: Public Health PR-Projektgesellschaft mbH
Unternehmensgegenstand: Public-Relations-Berater
Gesellschaftsform: Gesellschaft mit beschränkter Haftung
Firmensitz: 1100 Wien, Davidgasse 82-90
UID-Nummer: ATU62078628
Firmenbuchnummer: 267875i
Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien
Gesellschafter: Mag. Michael Leitner, MAS (51%), Herbert Pachler (49%)
Gewerberechtlicher Geschäftsführer: Mag. Michael Leitner, MAS, Wohnort: Wien

Anschrift:

Davidgasse 82-90, 1100 Wien
Telefonnummer: +43 1 602 05 30
Fax: +43 1 602 05 30 - 90
E-Mail: office@publichealth.at

Blattlinie:

Der vorliegende Newsletter informiert über Neues aus der Wissenschaft zum Thema Migräne, gibt Tipps und Tricks zum Umgang mit Migräne und berichtet über Wissenswertes über Migräne.

Auftraggeber:

AstraZeneca Österreich GmbH
Schwarzenbergplatz 7
1037 Wien

ID 3303 01/12