

### **Aktuelle Studie ergibt: Laufen hilft bei Kopfschmerzen und Migräne**

Viele Menschen quälen sich im Alltag mit Kopfschmerzen oder werden regelmäßig von Migräneattacken außer Gefecht gesetzt. Eine aktuelle Studie des Universitätsklinikums Kiel mit Unterstützung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) ergab nun, dass Walken und Joggen die Migränetage und Kopfschmerzstunden deutlich mindert. Sport und regelmäßige Bewegung wirken sich positiv auf Stärke, Dauer und Häufigkeit einzelner Schmerzattacken aus.

Ein Heilmittel gegen schlimme Migräneattacken oder andauernde Kopfschmerzen ist bisher nicht gefunden. Patienten können aber initiativ selbst etwas gegen ihr Leiden unternehmen, indem sie Sport treiben. Eine aktuelle Studie zeigt, dass regelmäßige Bewegung die Schmerzphasen deutlich positiv beeinflusst. „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 durchgeführten Studie wurde die Wirkung der beiden Sportarten Walken und Joggen auf die Beschwerden miteinander verglichen. Walken wurde als moderate Bewegungsart gewählt, weil es 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.

28 von den insgesamt 52 Probanden der Studie hielten den aufgestellten Trainingsplan über den gesamten Zeitraum von 10 Wochen durch. Am Ende zeigte sich, dass die Migränetage um 17,2 Prozent und die Kopfschmerzstunden um 21,8 Prozent in der Laufgruppe zurückgingen. In der Walkinggruppe kam es zu durchschnittlich 1,3 Attacken weniger pro Monat. Während der Untersuchung beobachteten die Forscher außerdem die Entwicklung der Migränesymptome acht Wochen vor und nach dem Training bei Patienten, die durchschnittlich bereits seit 20 Jahren erkrankt waren. Sowohl in der Jogging- als auch in der Walkinggruppe 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. „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.

So wird als Erklärung für die vom Ausdauersport erwarteten Effekte ein Ansteigen der Schmerzschwelle diskutiert. Ausdauersport soll demnach den Abbau von unter Stress ausgeschütteten Hormonen beschleunigen, den Stresshormonpegel der Patienten senken und dadurch die individuelle Schmerzschwelle beeinflussen.

Weitere interessante Themen rund um Laufsport und Gesundheit gibt es jede Woche auf dem Online-Blog von Omron [www.myjogstyle.de](http://www.myjogstyle.de).

### **Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: [marco\\_buhr@eu.omron.com](mailto:marco_buhr@eu.omron.com)

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

## **Unternehmensprofil:**

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.