



Jetzt die neue iPad-Ausgabe lesen

Login | Registrieren
Sie sind noch nicht angemeldet

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Schmerzen » Kopfschmerzen

Ärzte Zeitung online, 11.08.2008

Kommentieren (0) ★★★★★

SUCHE

Anzeige



Hilft Sport gegen Migräne? Dafür spricht bislang nur wenig

In Fachbüchern und Ratgebern wird zur Linderung von Migräne-Attacken regelmäßiger Ausdauersport empfohlen. Allerdings ist derzeit nicht bewiesen, dass Sport tatsächlich gegen Migräne hilft. Die bisherigen Studien weisen erhebliche Mängel auf, und nur in drei von sieben Untersuchungen ließ sich die Attackenfrequenz durch Sport reduzieren.

Von Sabine Stürmer

Belegt ist bislang lediglich, dass durch regelmäßigen Ausdauersport die Schwelle von experimentell induzierten Schmerzen gesenkt werden kann. Dies haben mehrere Studien in den 80er Jahren belegt. Seitdem wird postuliert, dass regelmäßiger Sport wirksam Migräne lindern kann. Um den wissenschaftlichen Gehalt dieser Empfehlung zu überprüfen, haben Dr. Volker Busch von der Universität Regensburg und Dr. Charly Gaul von der Universität Halle/Wittenberge die medizinischen Datenbanken nach Publikationen im Zeitraum von 1962 bis Mai 2007 durchforstet, und zwar nach solchen, in denen Sport als alleinige Behandlungsmethode bei Patienten mit vermuteter oder eindeutiger Migräne untersucht wurde (Der Schmerz, 2, 2008, 137).



Foto: Skogas@www.fotolia.de

Die Ausbeute war mager: Lediglich sieben Studien wurden gefunden, allerdings erfüllten nur zwei der Arbeiten die vollständigen Kriterien einer kontrollierten randomisierten Studie. Alle Untersuchungen waren monozentrisch, ein Cross-over-Ansatz wurde in keiner Studie verfolgt, eine Verblindung und Placebokontrolle war studientechnisch bedingt nicht möglich. Hinzu kamen weitere Schwachpunkte: "Häufig überzeugt die Diagnose Migräne nicht, die Behandlungszeit ist zu kurz, die durchgeführte Intervention nicht streng definiert und auch die Therapiekontrolle mangelhaft," schreiben die Autoren. So verwendeten nur drei Arbeiten die gültigen Migränekriterien bei der Patientenselektion. Weiteres Manko war die geringe Fallzahl von im Median nur 11 Patienten.

An den ausgewerteten Studien nahmen Patienten teil, die bislang nicht regelmäßig Sport getrieben hatten. Alle Studien untersuchten den Effekt von Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Rudern und Walking. Die Teilnehmer trainierten zwei- bis dreimal wöchentlich jeweils 20 bis 30 Minuten lang. Die Trainingsintensität war in allen Arbeiten mit 60 bis 75 Prozent der Maximalleistung moderat und aerob. Die Trainingsphase dauerte 6 bis 26 Wochen.

Meistens absolvierten die Patienten den Sport in eigener Verantwortung und ohne Begleitung eines geschulten Trainers. Nur in zwei Untersuchungen fand eine Kontrolle statt. Akute Schmerzmedikamente durften im Falle von Kopfschmerzen in allen Studien eingenommen werden. Bezüglich der prophylaktischen Medikation war das Vorgehen in den Arbeiten sehr unterschiedlich: In einer Untersuchung gab es vor Studienbeginn eine sechswöchige Auswaschphase, in anderen Studien nahmen einige Patienten die Prophylaxe weiter ein, andere setzten sie ab. In einigen Arbeiten fehlten die Angaben zur Prophylaxe komplett.

In drei der sieben Studien fanden die Autoren einen positiven Einfluss von Sport auf die Attackenfrequenz. So konnte in einer türkischen Studie mit 20 Migränepatienten die Anzahl der Kopfschmerztage nach 8 Wochen Ausdauersport um 50 Prozent reduziert werden. In der zweiten dieser drei Studien wird berichtet, dass die Attackenanzahl bei den insgesamt neun Teilnehmern gesunken sei. Die Autoren machen aber keine Angaben zur statistischen Signifikanz. In der dritten Studie beschreiben die Studienleiter eine durchschnittliche Reduktion der Attackenfrequenz ihrer Migränegruppe von zwei auf eine Attacke im Monat nach sechs Wochen Sport. In den anderen vier Arbeiten blieb die Attackenanzahl allerdings unverändert. Die durchschnittliche Intensität des Kopfschmerzes sank in fünf Studien. In zwei Arbeiten war die mittlere Attackendauer nach der Trainingsphase reduziert.

Erstaunlich ist jedoch, dass trotz dieser Effekte in fast allen Studien die Menge der benötigten akuten Kopfschmerzmedikamente unverändert blieb. Lediglich in einer Arbeit nahmen die Patienten nach der Sport-Phase weniger Akutmedikation ein, allerdings fehlt die Angabe der statistischen Signifikanz.

Busch und Gaul ziehen das Fazit, dass theoretische Überlegungen und die vorliegenden Publikationen zwar eine Wirksamkeit von regelmäßigem Ausdauersport vermuten lassen,

Leserfavoriten

gelesen	versendet	gesucht	kommentiert
Schweizer Studie: Vollmond setzt Sandmännchen auf Kurzarbeit			
Fachärzte und Patientenvertreter: Trommeln für eine Revolution			
Leitartikel zum BRD-Dopingsumpf: Heucheln verboten!			
Zukunft Uniklinik Halle: E-Mail mit Zündstoff			
Fleischfreier Tag: Weitverbreiteter Widerstand gegen Grünen-Vorschlag			
Phyto-Forum: Nelkenöl wirkt gegen Entzündungen im Mund			

@aerztezeitung folgen

Sommer-Akademie – nur für Ärzte

Die Fortbildungs-Initiative von Springer Medizin bringt auch diesen Sommer wieder etliche CME-Punkte!

Sommer Akademie

[► Gleich teilnehmen und punkten](#)

Galenus-Preis 2013

Für manche ist er der inoffizielle "Nobelpreis" für Pharmakologie: der Galenus-von-Pergamon-Preis. Auch in diesem Jahr werden wieder Innovationen auf dem Gebiet der Arzneimittelforschung ausgezeichnet.



[► Zur Sonderseite](#)

Zertifizierte Fortbildung für Ärzte

250 CME-Punkte alle fünf Jahre - punkten Sie kostenlos online.



[► Fortbildung & CME](#)

Sonderberichte

Nur für Fachkreise: Informationen pharmazeutischer Unternehmen zu Indikationen

[► Zu den Sonderberichten](#)

nach aktuellen Evidenzkriterien sei dies jedoch nicht belegt. Aus der wissenschaftlichen Einstufung aller vorliegenden Arbeiten (Evidenzstufen II bis maximal IV) ergibt sich ein derzeitiger Empfehlungsgrad des Sports bei Migräne von B-C, resümieren die Neurologen. Unklar sei weiterhin, ob Ausdauersport nur als Teil eines eher multidimensionalen Therapieansatzes oder auch alleine wirksam ist.

Die Autoren halten weiterführende kontrollierte randomisierte Studien für unverzichtbar. Denkbar wäre ein Vergleich gegen medikamentöse Standardtherapie, etwa zur Migräneprophylaxe, oder gegen ein multimodales Therapiekonzept. Höhere Fallzahlen und ein multizentrisches Design sollten angestrebt werden. Sinnvoll wäre der Einschluss von Migränepatienten mit oder ohne Aura mit vier oder mehr Kopfschmerztagen im Monat. Die Studiendauer sollte nicht unter 16 Wochen liegen und die Nachbeobachtungszeit mindestens ein halbes Jahr betragen.



Kommentieren (0)



Topics

Schlagworte

Kopfschmerzen (390)
Allgemeinmedizin (26014)
Neurologie/Psychiatrie (7209)
Innere Medizin (29142)
Sportmedizin (1570)

Krankheiten

Kopfschmerzen (1159)
Schmerzen (3362)

Personen

Sabine Stürmer (39)

Anzeige

2 Monate gratis testen: springerzahnmedizin.de

- Fortbildung aus der gesamten Zahnmedizin
- Zugriff auf alle Inhalte unserer zahnmedizinischen Fachzeitschriften
- Bilderstrecken und Expertenrat

Jetzt gratis testen

Weitere Beiträge

- › EEG-Untersuchung: Migränepatienten sind bessere Problemlöser
- › Nerven: Mit Ganglion-Stimulation gegen Kopfschmerz
- › Migräne-Prophylaxe: Nadeln statt Arznei
- › Migräne: Zwei weitere Triptane bald rezeptfrei
- › Migräne und Co.: Kopfschmerz häufiger bei dicken Kindern
- › Neurologie: Migräne durch Hirn-Aneurysma?
- › Über 11 Jahre beobachtet: Darum bringt Migräne auch das Herz in Gefahr

Schreiben Sie einen Kommentar



Kennen Sie schon unsere **Wunschliste zur Bundestagswahl**? Diskutieren Sie mit: Welches sind die drängendsten Probleme, um die sich die Politik nach der Bundestagswahl kümmern soll? Bewerten Sie die Vorschläge Ihrer Kollegen, um Ihnen Gewicht zu geben. Wir stellen anschließend die Top-Ten der Ärzte-Forderungen vor. **Jetzt mitdiskutieren** »

Überschrift

Text

Anmelden

Weitere Top-Meldungen

Leitartikel zum BRD-Dopingsumpf: Heucheln verboten!

Die kürzlich veröffentlichte Studie über Doping in Westdeutschland schlägt hohe Wellen - und wirft ein schlechtes Bild auf die Sportmedizin. Aber eine genaue Analyse zeigt: Pauschale Kritik ist unberechtigt. **mehr** »



Schweizer Studie: Vollmond setzt Sandmännchen auf Kurzarbeit

Schweizer Forscher haben ermittelt, dass sich bei Vollmond die Schlafdauer verkürzt. Zugleich lieferten sie einen Beleg dafür, dass ein trinkfreudiger Abend im Wirtshaus zu neuen Erkenntnissen führen kann. **mehr** »



Fachärzte und Patientenvertreter: Trommeln für eine Revolution

Die Macht der Kassen soll beschnitten, die Ökonomisierung im Gesundheitswesen zurückgedrängt werden: Vertreter fachärztlicher Verbände und von Patienten wollen ein neues Gesundheitssystem - und

Patienten-Informationen

Hypertonie | Darmkrebs | Erkältung | Weitere

Bluthochdruck

Springer Medizin - Ärzte Zeitung stellt für Leser der Ärzte Zeitung Patienteninformationen zur Hypertonie bereit. Ärzte können diese exklusiv für ihr Wartezimmer personalisieren.



Kostenlose Patienteninfos »

Specials der Ärzte Zeitung

Medizin

- › Galenus-von-Pergamon-Preis 2012
- › Dossier Gicht
- › Dossier Schilddrüse
- › EHEC-Welle-2011
- › Darmkrebsmonat März
- › Raucherentwöhnung
- › Gynäkologie im Blick
- › Arzt und Apotheker
- › Best Agers im Blick
- › Diabetes im Blick

› Alle Medizin-Specials

Praxis & Wirtschaft

- › Innovationspreis
- › Apps im Gesundheitswesen
- › AOK-Navigator
- › Praxisabgabe
- › IT in der Arztpraxis
- › Arzt und Patient
- › Ratgeber Versicherungen

› Alle Wirtschafts-Specials

Politik & Gesellschaft

- › Landarzt gesucht
- › Beschneidung
- › Organspende
- › Versorgungsgesetz 2011
- › Präimplantationsdiagnostik

› Alle Gesundheitspolitik-Specials

Panorama

- › 30 Jahre "Ärzte Zeitung"
- › Charity-Award 2012
- › Zehn Jahre 9/11
- › Fukushima
- › 25 Jahre Tschernobyl

› Alle Panorama-Specials

Foren

- › Phyto-Forum
- › EBM, RLV und QZV - Arzthonorare 2010
- › Schweinegrippe
- › Hotline Impfen
- › Laborreform
- › Alle Foren

Neue Beiträge zu Krankheiten

- › Blasen-Karzinom
- › Bluthochdruck
- › Demenz
- › Diabetes mellitus
- › HNO-Krankheiten
- › Hormonstörungen
- › Infektionen
- › Magen-Darmkrankheiten
- › Neuro-psychiatrische Krankheiten
- › Nieren-Karzinom
- › Prostata-Karzinom
- › Rheuma
- › Schlafstörungen
- › Schmerzen

haben dazu sechs Thesen für Reformen vorgelegt. [mehr »](#)



► Skelett- & Weichteilkrankheiten
► Urologische Krankheiten

Seiten-Index

Krankheiten

Herz-Gefäßkrankheiten
Adipositas
Allergien
Asthma/COPD
Atemwegskrankheiten
Augenkrankheiten
Demenz
Diabetes mellitus
Haut-Krankheiten
HNO-Krankheiten
Hormonstörungen
Infektionen
Krebs
Magen-Darmkrankheiten
Neuro-psychiatrische Krankheiten
Schmerzen
Skelett- & Weichteilkrankheiten
Urologische Krankheiten

Fachbereiche

Allgemeinmedizin
Chirurgie
Dermatologie
Gynäkologie
Innere Medizin
Neurologie/Psychiatrie
Orthopädie
Onkologie
Pädiatrie
Urologie
Sonstiges

Kongresse
Kongresse
Themen kompakt

Politik & Gesellschaft

Arzneimittelpolitik
Berufspolitik
Gesundheitspolitik international
Pflege
Krankenkassen
Medizinethik
Sterbebegleitung/Sterbehilfe

Panorama
Auch das noch!
Events
Reise
Schule

Praxis & Wirtschaft

Abrechnung/Ärztliche Vergütung
Finanzen/Steuern
Gesundheitskarte
IGeL
Klinik-Management
Personalführung
Praxis-EDV
Praxisführung
Recht
Telemedizin
Unternehmen
Vertragsarztrecht
Zertifizierte Fortbildung

Service

Registrierung
Newsletter
RSS
Rubrikanzeigen
Nützliche Links
Aboservice
Mediadaten
Themenplaner
Ihr Kontakt zu uns
Ihr Weg zu uns
Jobs bei uns
Impressum
ANGB
Datenschutz
Tracking-Status
Sitemap

Extras

Bildergalerien
Patienteninformationen
Neu auf dem Markt
Specials
Serien
Tipp des Tages