

## Migräne-Attacken vorbeugen mit Tipps für den Alltag

# Mehr Gelassenheit statt Stress

Stress und Hektik sind bei vielen Betroffenen typische Auslöser für Migräne-Anfälle. Welche Rolle dabei das vegetative Nervensystem spielt und wie man den Stress-Level senken kann, erläuterte Dr. Cyrus Sami aus München dem *migräne magazin*.

Der Terminkalender ist voll, auf dem Schreibtisch häuft sich die Arbeit, zuhause wächst der Berg mit Bügelwäsche und der Kindergeburtstag am Wochenende will auch vorbereitet werden – so oder ähnlich sieht der Alltag bei vielen Menschen aus. Kein Wunder, wenn Migräne-Betroffene sich in einer solchen Situation mit einer schlimmen Schmerzattacke ins verdunkelte Schlafzimmer zurückziehen müssen.

„Migräne zählt zu den stress-assoziierten Erkrankungen“, sagt Dr. Cyrus Sami aus München, der sich auf Sportmedizin und Naturheilweisen wie die Traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert hat. „Stress ist grundsätzlich an der Auslösung der Schmerzattacken beteiligt.“ Und er fügt hinzu: „Doch Stress ‚macht‘ die Migräne nicht, sondern die Patienten tun sich schwerer als

andere mit der Stressverarbeitung.“ Er beschreibt, dass sie sich häufig in einem erhöhten Alarmzustand befinden. „Dann fehlt nicht mehr viel, bis der Körper das ‚Warnsignal Schmerz‘ auslöst.“

Am besten wäre es also, Stress zu vermeiden. „Doch das lässt der Alltag oft nicht zu“, das ist auch dem Arzt klar. Aber er hat einige Tipps parat, wie man den Stresslevel gezielt senken und für mehr Gelassenheit sorgen kann.

### Regelmäßigkeit tut Körper und Seele gut

Ein „Zauberwort“ ist Regelmäßigkeit: „In der Medizin spricht man vom Ordnungsprinzip“, erklärt er. Mit mehr Ordnung im Alltag erreiche man, dass die Stressreaktionen des Körpers nicht mehr so heftig ausfallen oder gar nicht erst ausgelöst werden. Das Ordnungsprinzip umfasst:



Foto: © -Dr. Cyrus Sami

Dr. Cyrus Sami aus München ist Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Sportmedizin

- regelmäßig über den Tag verteilt essen
- ausreichend trinken
- genug schlafen und möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen
- regelmäßig Pausen in den Alltag einbauen.

Dabei heißt „Pause machen“ laut Dr. Sami nicht, das Handy zu zücken. „Schon die Erwartung, dass ich vielleicht eine SMS oder WhatsApp-Nachricht erhalten habe, löst eine Stressreaktion aus“, erklärt er. Die gelte es zu vermeiden. Da-

# Vom Tinnitus verfolgt?

## Sonosan® Die Nr.1 bei Ohrgeräuschen

- 👉 Gezielte Nährstoffversorgung für das Innenohr
- 👉 Duo-Kombination mit Tablette und Kapsel
- 👉 Bei akuten und chronischen Beschwerden
- 👉 Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wirksam  
und sehr gut  
verträglich!

Sonosan® Duo Kombination  
Vorteilspackung  
PZN 07787368  
Inhalt: 120 Tabletten und 120 Kapseln

Sonosan® Duo Kombination  
zum Kennenlernen  
PZN 07787351  
Inhalt: 40 Tabletten und 40 Kapseln



## Das vegetative Nervensystem - was ist das?

Viele Körperreaktionen laufen unbewusst ab, etwa Schwitzen, Erröten oder Verdauen. Gesteuert werden diese Funktionen vom autonomen oder vegetativen Nervensystem. Das System besteht aus zwei Gegenspielern: dem aktivierenden Sympathikus und dem dämpfenden Parasympathikus. Beide wirken auf Herz und Kreislauf, die Lunge sowie die Verdauungsorgane. Die Zentren des Sympathikus liegen im Rückenmark und im Gehirn. Die sympathischen Nervenfasern setzen „Stresshormone“ wie Adrenalin frei, die den Körper handlungsbereit machen. Der Parasympathikus wirkt über den Vagusnerv; sein Botenstoff ist das Acetylcholin. Seine Aufgaben sind Beruhigung und Erholung. Auch wenn man diese Körperreaktionen nicht willentlich steuern kann, lassen sie sich doch etwa über Biofeedback beeinflussen.

bei müssen Pausen gar nicht lang sein. „Es genügt, ein paar Minuten innezuhalten, die Gedanken, die einen beschäftigen, loszulassen und den eigenen Körper wahrzunehmen.“ Manche Menschen seien jedoch so stark von ihrer Hektik absorbiert, dass sie überhaupt kein Gefühl mehr für ihren Körper haben, etwa nicht spüren, dass sie vor Anspannung zittern. Sein Tipp: Fünfmal pro Tag drei Minuten abschalten, etwa mit einer Atemübung oder einer Mini-Meditation.

### Migräne-Patienten sind nicht gut im Pause-Machen

Dass Meditation anders als in Asien in unserer Kultur keine große Rolle spielt, bedauert Dr. Sami. „Wer meditiert, fördert die Achtsamkeit für seinen Körper. Er lernt, sich

abzugrenzen und loszulassen.“ Doch gerade Migräne-Patienten haben seiner Erfahrung zufolge häufig Abgrenzungsprobleme; sie tun sich schwer damit, zu sagen: „Ich brauche jetzt eine Pause.“ „Aber durch Dauerstress gerät unser vegetatives Nervensystem aus dem Gleichgewicht“, erklärt Dr. Sami. Dieses System besteht aus zwei Komponenten: dem Sympathikus, den er mit dem Gaspedal vergleicht, und dem Parasympathikus, den er als Bremse bezeichnet (siehe Kasten). Es steuert Anspannung und Entspannung und damit verschiedenste Körperfunktionen.

Die Stressreaktion des Körpers diene ursprünglich dazu, ihn kurzzeitig fit für eine Gefahrensituation zu machen: Puls und Blutdruck steigen, die Muskeln spannen sich an, die Aktivität von Magen und Darm wird heruntergefahren. „Denn wer fliehen muss, darf nicht verdauen“, fügt der Arzt hinzu.

### Tägliches Joggen hilft, Stress abzubauen

Doch dieser Zustand ist nicht als Dauerzustand gedacht. Dann schafft es das System nicht mehr, sich herunterzugulieren. Die Folgen sind nicht nur Migräneattacken, sondern sie reichen von Schlafstörungen und Verdauungsproblemen über Rückenschmerzen aufgrund von Verspannungen bis hin zu Zähneknirschen. „Sport hilft, dass sich das Gleichgewicht zwischen Sym-

pathikus und Parasympathikus wieder einstellt“, beschreibt er. „Zuerst wird dabei der Sympathikus aktiv, doch nach dem Sport fährt das System herunter, der Parasympathikus übernimmt seine Brems-Funktion.“ Vor allem Ausdauer-Sportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen, Wandern oder Radfahren zeigen hier eine deutliche Wirkung – wenn sie regelmäßig ausgeübt werden. Kein Wunder, dass Migräne-Spezialisten ihren Patienten immer wieder dazu raten.

### Mit Biofeedback lernen, auf Warnsignale zu achten

Auch wenn es sich beim vegetativen Nervensystem um willentlich nicht steuerbare Reaktionen handelt, kann man sie doch beeinflussen: mit Hilfe von Biofeedback (siehe auch **migräne magazin** 76). „Dabei handelt es sich um Geräte, die Körperfunktionen wie den Pulsschlag sichtbar machen“, so Dr. Sami. „Wenn ich immer wieder die Reaktion sehe, bekomme ich ein Gefühl dafür, was in meinem Körper gerade passiert.“ Das Ziel sei dasselbe wie bei autogenem Training, bei der Muskelrelaxation nach Jacobson oder bei einer Meditation. „Aber bei diesen Techniken sehe ich nicht, dass sie ankommen, dass sich etwa der Puls beruhigt. Mit Biofeedback kann ich das dagegen sichtbar machen.“ Der Experte arbeitet etwa mit einem kleinen Gerät namens Qiu, das man in der Hand hält. Dabei misst es den Puls und errechnet daraus die Herzraten-Variabilität. „Mit Atemübungen trainiert man gezielt den Parasympathikus, also die ‚Bremse‘“ erläutert er. Klappt es, leuchtet das Gerät grün. Dr. Sami hat festgestellt, dass diese Übung relativ schnell Erfolg zeigt. Er bezeichnet dies auch als „geräteverbundene Meditation“. Sie lässt sich überall unkompliziert anwenden. „Die Übenden lernen, rechtzeitig auf Warnsignale ihres Körpers zu achten und achtsamer mit ihren Ressourcen umgehen“, sagt er abschließend.

Anja Rech



Biofeedback macht sichtbar, wie entspannt der Körper ist. Es gibt Geräte wie dieses, mit denen man zu Hause üben kann.