

# Wirksamkeit von Ausdauersportprogrammen bei der Migräneerkrankung

## Effectiveness of Sports for Migraine

Claudia Helene Overath, Stephanie Darabaneanu & Wolf Dieter Gerber

### Themenschwerpunkt Schmerz

#### Zusammenfassung

Migräne ist die zweithäufigste Kopfschmerzform in Deutschland. Ein zentraler Bestandteil der heutigen multimodalen Kopfschmerz- und Migränetherapie zur Migräneprophylaxe und zur Besserung der Migränesymptomatik ist Ausdauersport. Dieser Artikel versucht einen Überblick der derzeitigen Studienlage zu Sport und Migräne darzulegen.

#### Abstract

Migraine is the second-most form of frequent headache in Germany. The multimodal head ache and migraine therapy contains sports as a central component of migraine prophylaxis and for the improvement of the migraine symptomatology. This article tries to give an overview of the present studies to sports and migraine.

#### 1. Einleitung

Ungefähr 54 Millionen Menschen leiden in Deutschland gelegentlich oder dauerhaft an Kopfschmerzen (Göbel, Petersen-Braun & Soyka, 1993), ungefähr 8 Millionen Patienten davon haben Migräne (Diener & Limmroth, 2005). Mit einer Prävalenz von 6-8% bei Männern und 12–15% bei Frauen ist Migräne die zweithäufigste Kopfschmerzform (Diener, Katsarava & Limmroth, 2008). In Deutschland beträgt die Lebenszeitprävalenz, d.h. die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch in seinem Leben einmal an Migräne erkrankt, 27,5% (Göbel, 2007).

Die Migräne gehört der Kategorie der primären Kopfschmerzerkrankungen an und ist eine von 14 Untergruppen. „Primär“ meint, dass die Kopfschmerzen die eigentliche Erkrankung darstellen. Migräne (ohne Aura) ist laut International Headache Society (IHS) definiert als eine

chronische Kopfschmerzerkrankung, bei der eine Kopfschmerzattacke zwischen 4 und 72 Stunden andauern kann. Als Symptomatik wird eine einseitige Lokalisation der Kopfschmerzen mit einer pulsierenden Qualität und einer mittleren bis schweren Intensität, die durch körperliche Aktivität verstärkt werden kann, beschrieben. Begleitende Symptome können Übelkeit, Erbrechen, Photo- und Phonophobie sein.

Tab. 1: Diagnosekriterien der Migräne ohne Aura nach der IHS (2004). Aus Overath (2012).

Migräne ohne Aura	
Hauptkriterium	Teilkriterium
Attackenanzahl	Mindestens fünf Attacken
Kopfschmerzdauer	Unbehandelt oder erfolglos behandelt: 4 bis 72 h
Kopfschmerzcharakteristika (mindestens zwei)	Einseitige Lokalisation, pulsierender Charakter, mittlere oder starke Schmerzintensität (Beeinträchtigung der Tagesaktivität), Verstärkung durch körperliche Routineaktivitäten
Begleiterscheinungen (mindestens eine)	Übelkeit und/oder Erbrechen; Photophobie und Phonophobie
Nicht auf eine andere Erkrankung zurückzuführen	–

Die Entstehungsweise und die zugrunde liegenden Ursachen sind trotz der hohen Prävalenz der Migräneerkrankung bisweilen nicht vollständig geklärt. Als Folge scheint es nicht möglich, Therapien optimal zu gestalten. Dennoch: die multimodale Kopfschmerz- und Migränetherapie beinhaltet Sport als einen zentralen Bestandteil sowohl zur Migräneprophylaxe als auch Besserung der Migränesymptomatik. Der vorliegende Artikel versucht, einen Überblick über den derzeitigen Stand von Studien zur Wirksamkeit von Ausdauersport auf die