

Können Licht zu

// Fortsetzung von Seite 7

schaftsfonds FWF gefördert wird und Klarheit bringen soll. Internationaler Kooperationspartner ist Paul Martin von der Griffith University in Queensland, Australien, der als erster darauf hingewiesen hat, dass strikte Vermeidung von manchen Migräneauslösern nachteilig sein kann.

Im Rahmen des MedUni Wien Projekts werden die Reaktion auf Flackerlicht und auf völlige Dunkelheit verglichen. Die Auswertung soll zeigen, wie sich Betroffene von Gesunden unterscheiden und ob der migränebe-

KOPFWEH ALS TÄGLICHE LAST – WAS TUN?

Entspannung, Hypnose und therapeutische Gespräche helfen oft, Schmerzen vorzubeugen

Von Dr. Ingrid Rapatz, Redaktion: Mag. M. Kotasek-Rissel

Angelika M.: „Ich bin 34 Jahre alt und habe Migräne. In den vergangenen Monaten musste ich beruflich viele anstrengende Nachtdienste übernehmen, seitdem leide ich beinahe täglich an Attacken. Diese beginnen mit Lichtempfindlichkeit und Übelkeit, außerdem gehen sie mit Konzentrationsschwäche einher. Manchmal schaffe ich meine Arbeit nicht mehr. Immer wieder kommt es auch am Wochenende und im Urlaub zu einer Verschlechterung der Symptome. Meinem Hausarzt ist aufgefallen, wie häufige ich Anti-Migränemedikamente einnehme. Er hat mir daher eine Hypnosetherapie empfohlen – davor fürchte ich mich aber. Was meinen Sie, welche Möglichkeiten

gibt es noch, damit ich nicht so viele Arzneien schlucken muss?“

Ich empfehle Ihnen, vermehrt auf körperlichen Ausgleich zu achten, denn Stress und damit einhergehende Verspannungen können Auslöser einer Migräne sein oder diese zumindest verstärken. Bereits regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft wirken vorbeugend und helfen Ihnen dabei, „den Kopf wieder frei zu bekommen“.

Außerdem rate ich Ihnen zu Entspannungsübungen



für die Nackenmuskulatur – diese eignen sich übrigens auch für Patienten mit Spannungskopfschmerz. Einige Vorschläge:

- Die rechte Hand auf die linke Seite des Nackens legen. Massieren Sie dann sanft diesen Bereich bis zum Schädelansatz und auch hinunter (solange das leicht gelingt), immer links der Wirbelsäule entlang. Danach seitenverkehrt durchführen. Dabei ruhig und langsam atmen, dreimal täglich einige Minuten üben.
- Beide Schultern fest und

gleichzeitig nach oben, danach die Arme bewusst Richtung Boden ziehen. Achten Sie immer wieder darauf, ob Ihre Haltung richtig ist. Wenn nicht, mit dieser Übung korrigieren.

- Rechte Hand über den Kopf an das linke Ohr legen. Den Kopf dann vorsichtig auf die rechte Seite Richtung Schulter drücken. Zwei Minuten belassen, ruhig atmen, drei Wiederholungen, Seitenwechsel.

In Therapiegesprächen mit einem Psychologen oder Arzt mit psychotherapeutischer Ausbildung haben Sie außerdem die Möglichkeit, die Grenzen Ihrer persönlichen

