

saldo | 12.09.2007

## **Dank Bewegung weniger Kopfweh**

Angelica Schorre

Dreissig Minuten Training an drei Tagen in der Woche hilft, Kopfschmerzen vorzubeugen. Laut einer Studie deutscher Wissenschaftler ging es Migräne-patienten bereits nach sechs Wochen Training deutlich besser: Sie hatten nur noch halb so viele Attacken und die Intensität der Schmerzen war gesunken.

Eine positive Wirkung hat Bewegung auch auf Spannungskopfschmerzen. Die Gründe dafür sind eine verbesserte Durchblutung des Nervensystems, eine gute Sauerstoffversorgung und die Aktivierung der körpereigenen Schmerzabwehrstoffe.

Als Training empfehlen die deutschen Wissenschaftler gleichmässiges Gehen, Walken, entspanntes Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Während eines Migräneanfalls sollte man jedoch keinen Sport machen.

Allerdings: Bei akuten Spannungskopfschmerzen können frische Luft und Aktivität hilfreich sein.