

**Press release****Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften****Dipl. Biol. Barbara Ritzert**

08/06/2004

<http://idw-online.de/en/news84377>Research results  
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing  
transregional, national**Körpertraining schützt gegen Migräneattacken****Ausdauersport kann die Häufigkeit und Intensität von Migräneattacken deutlich senken, erklären die Experten der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft in den "Kopfschmerz-News" der Organisation.**

Ein Team von Neurologen an der türkischen Universitätsklinik von Erciyes überprüfte an 40 Migränepatienten die prophylaktische Wirkung von Ausdauersport auf Häufigkeit und Schwere der Kopfschmerzattacken.

Zunächst mussten die 40 Studienteilnehmer sechs Wochen lang ihre vorbeugenden Medikamente absetzen. Anschließend trainierten sie dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang ein aerobes Übungsprogramm.

Die Ärzte protokollierten in dieser Zeit nicht nur die Kopfschmerzattacken der Patienten, sondern bestimmten darüber hinaus vor, während und nach der Fitnessschulung die Menge des körpereigenen Schmerzhemmers Beta-Endorphin im Blut der Studienteilnehmer. Der Grund: Die Ärzte vermuteten einen Zusammenhang zwischen der Menge körpereigener Schmerzmittel und der Häufigkeit von Migräneattacken. Sie gingen davon aus, dass aerobes Körpertraining die Produktion der körpereigenen Schmerzmittel ankurbelt und somit eine Migräneattacke verhindern kann.

In sechs Wochen Zahl der Schmerztage halbiert.

Schon nach sechs Wochen ging es den Patienten deutlich besser: die Anzahl der Migräneattacken sowie die monatlichen Kopfschmerzstunden hatten sich halbiert, die Intensität der Schmerzen war um ein Drittel gesunken. Auch in der Gehirnchemie hatte sich offenkundig etwas geändert: Die Betaendorphinspiegel waren bei der Endauswertung im Schnitt fast dreimal so hoch wie zu Beginn der Studie.

Doch welche Rolle die körpereigenen Opiate bei der Entstehung von Migräneattacken spielen, bleibt unklar. Die Forscher konnten keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen dem Anstieg der Endorphine und einer Besserung der Migräne im Einzelfall feststellen.

Pressestelle:

Barbara Ritzert, ProScience Communications GmbH Andechser Weg 17; 82343 Pöcking

Tel.: (08157) 93 97-0 · Fax: (08157) 93 97-97

e-mail: [ritzert@proscience-com.de](mailto:ritzert@proscience-com.de)URL for press release: <http://www.dmkg.de>