

## SCHMERZARZT



Dr. Christopher  
**GONANO**

FA für Anästhesiologie  
und Intensivmedizin,  
Wien, [www.schmerz-  
ordination.at](http://www.schmerz-<br/>ordination.at)

*Gibt es **Hilfe** bei **Migräne**,  
die **ohne starke Medika-  
mente** auskommt?*

**A:** Nahezu jede vierte Frau und jeder zwölfte Mann leiden an Migräne. Das individuelle Beschwerdebild wird durch Stress, Lärm, hormonelle Schwankungen, Alkohol- oder Nikotinkonsum, aber auch Erschöpfung ausgelöst. Viele Patienten scheuen eine regelmäßige Medikamenteneinnahme, vor allem, wenn Migräneattacken nicht so heftig oder selten sind.

Neben der Einnahme von Riboflavin (Vitamin

B2), Magnesium, Coenzym Q10, Mutterkornpräparaten oder der kontroversiell diskutierten Akupunkturtherapie hilft Biofeedback-Training.

Dabei lernt der Patient sonst unbewusst ablaufende Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen. Es wird geübt, der für einen Migräneanfall mitverantwortlichen Gefäßweitstellung im Schläfenbereich und Muskelanspannungen entgegenzuwirken. Daher wird es bei Spannungskopfschmerzen mit großem Erfolg eingesetzt. Durch Biofeedback-Training werden sowohl Frequenz als auch Intensität eines Anfalles verringert.