

Migräne-Patienten haben eine gestörte Reizverarbeitung mit fehlender Gewöhnung an wiederholte Reize (Fachbegriff: reduzierte Habituation). Eine Entspannungsmethode, die mit einer Wahrnehmungstechnik arbeitet, könnte daher bei Migränekpatienten besonders wirksam sein.

www.introvision.uni-hamburg.de

www.klinikum.uni-muenchen.de/de/forschung/klinische-studien/index.html.

monika.empl@med.uni-muenchen.de

Die Studie wird von der Doktor Robert Pfleger Stiftung Bamberg unterstützt.



Doktor Robert **Pfleger**
Stiftung Bamberg



Klinikum der Universität München
Neurologische Klinik und Poliklinik
Campus Großhadern
Marchioninistraße 15
81377 München

Prof. Dr. med. Marianne Dieterich

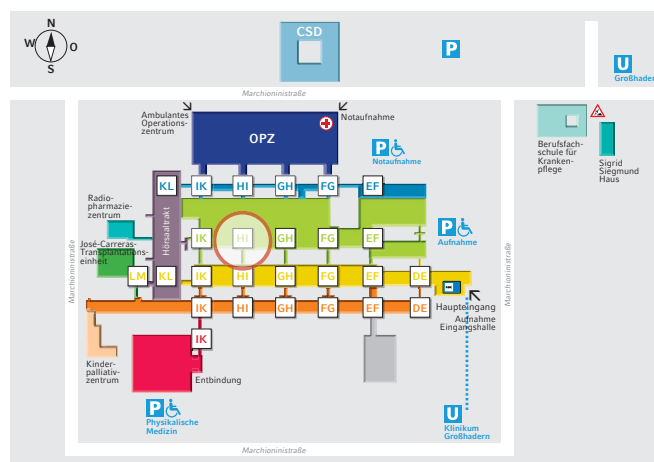
E-Mail: monika.empl@med.uni-muenchen.de

Internet: www.klinikum.uni-muenchen.de

Am Klinikum stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahn Linie 6, Haltestelle
Klinikum Großhadern. Busse 56 (Haltestelle Klinikum Ost),
266 oder 269 (Haltestelle Klinikum Großhadern).

Im Klinikum befindet sich die Neurologische Poliklinik bei der Ampel HI, Ebene 1.



Fotos: www.pixabay.com



KLINIKUM
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

CAMPUS GROSSHADERN
NEUROLOGISCHE
KLINIK UND POLIKLINIK

NICHT-MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Mittels einer emotionalen Selbstregulation Migräne vorbeugen und behandeln



Liebe Patientin, lieber Patient,

leiden Sie an Migräne? Sind Sie interessiert an nicht-medikamentösen Behandlungsmethoden?

An der Neurologischen Klinik und Poliklinik des Klinikums der Universität München wird in Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg eine Studie zur Wirksamkeit von Introvision bei Patienten mit Migräne durchgeführt.

Introvision nach Prof. Angelika C. Wagner ist eine Methode der emotionalen Selbstregulation, die an der Universität Hamburg entwickelt wurde.

Mit Introvision als Entspannungstechnik wird Stress durch Auflösung innerer Konflikte nachhaltig und ursächlich reduziert. Introvisionserfahrene Patienten können Attacken teils in der Frühphase mittels der erlernten Wahrnehmungstechnik (Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen: KAW) abwenden. Entspannungsverfahren sind bei der Migräne anerkannte Therapieformen.

Wir suchen Patienten mit Migräne, die daran interessiert sind, eine achtsamkeitsbasierte Methode der Selbstregulation / Entspannung zu erlernen.

Die Studie läuft ab wie folgt:

Teilnehmer der Studie werden gebeten einen Kopfschmerzkalender zu führen und werden nach dem Zufallsprinzip der Behandlungsgruppe oder der Wartelistengruppe zugeteilt.

Letztere beginnt erst sechs Wochen später mit der Kursteilnahme. Unter stabilen medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen erlernen die Teilnehmer in sechs zweistündigen Kursen mit Videounterstützung aus Hamburg die Wahrnehmungstechnik KAW und den theoretischen Hintergrund der Introvision. Es folgen drei Einzelsitzungen per Videokonferenz mit einer zertifizierten Introvisionsberaterin.

Die Teilnehmer sollen weiterhin über drei Monate einen Kopfschmerzkalender führen. Die Veränderung der Kopfschmerztage im dritten Monat nach der Introvision wird mit der Wartegruppe vor Beginn der Introvisionskurse verglichen werden.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Sie **können** an der Studie teilnehmen, wenn:

- Sie über 18 Jahre alt sind.
- Sie eine Migräne haben mit mind. 5 Kopfschmerztagen pro Monat oder auch mehr, bis hin zur chronischen Migräne.
- Ein Medikamentenübergebrauchskopfschmerz oder Spannungskopfschmerzen sind erlaubt.
- Sie Ihre kopfschmerzvorbeugende Medikation während der Dauer der Studie nicht verändern.
- Sie Ihre nicht-medikamentösen Maßnahmen (Sport, Entspannungstraining,...) nicht ändern.
- Sie einen Kopfschmerzkalender über Monate führen können.
- Sie an 6 zweistündigen Gruppen-Kursen am Nachmittag (Mittwoch 17-19 Uhr) teilnehmen können (in den Folge-wochen schließen sich 3 Einzelsitzungen per Videokonferenz (Skype) an).
- Sie sollten dafür nach Möglichkeit über Internet mit der Möglichkeit einer Videokonferenz (Skype) verfügen.

Sie **können nicht** an der Studie teilnehmen, wenn:

- Sie eine andere Ursache der Kopfschmerzen haben, z.B. eine Entzündung des Gehirns.
- Sie andere Kopf- und Gesichtsschmerzen wie Clusterkopfschmerzen, eine Trigeminusneuralgie, idiopathischen Gesichtsschmerz, einen neu aufgetretenen täglichen Kopfschmerz haben.
- Sie eine schwere Depression haben, ermittelt mit einem 7-Fragen-Test (BDI-FS).
- Eine Drogen- oder Alkoholabhängigkeit besteht.
- Eine aktive Psychose besteht.

