

## Migräne > Urlaub und Sport

### 1. Sport

Ausdauersport kann die Häufigkeit und Intensität von Migräne vermindern. Ratsam sind Sportarten wie Radfahren, Joggen, Walken, Wandern, Langlaufen oder Schwimmen und entspannende Betätigungen wie Tai-Chi oder Yoga. Für einen Migränepatienten gilt: Mindestens dreimal wöchentlich eine halbe Stunde bewegen.

**Ungünstig** sind Sportarten mit ruckartigen Bewegungen, Erschütterungen und ständigem Wechsel von Be- und Entlastung, z.B. Squash, Fußball, Handball, Kampfsportarten, Reiten. Unterschiedliche Empfehlungen gibt es zu Sportarten in großer Höhe (Fliegen, Klettern) und Tiefe (Tauchen). Bei Menschen mit ausgeprägten Seh-, Konzentrations- und Bewegungsstörungen im Zusammenhang mit einer Attacke ist von diesen Sportarten abzuraten.

**Aber:** Die Selbstbeobachtung wird zeigen, ob der Sport im individuellen Fall tatsächlich Anfälle auslöst. Den Einstieg sollte man vorsichtig und mit reduzierter Belastung gestalten. Grundsätzlich sollten Freizeitpartner über die Möglichkeit eines Anfalls informiert sein.

Sonne und Hitze können Anfälle zusätzlich begünstigen. Bei Outdoor-Aktivitäten sollten diesbezüglich sensible Patienten große Hitze meiden bzw. hochwertige Sonnenbrillen tragen.

Während einer Migräneattacke darf **kein Sport** betrieben werden. Wenn sich während des Sports ein Anfall ankündigt, sollte die Aktivität abgebrochen werden.

### 2. Urlaub

Bewusste Erholungsphasen sind für viele Betroffene wichtig und auch im Urlaub gilt es, die individuellen Auslöser einer möglichen Attacke zu vermeiden. Typische Migräneauslöser im Urlaub sind neben einem unregelmäßigen Tagesablauf, z.B. Jetlag, Alkohol oder Lärm.

Betroffene, die bei plötzlicher Entspannung Anfälle bekommen können, sollten ihren Urlaubsbeginn nicht zu abrupt gestalten bzw. versuchen, im Alltag schon ein bis zwei Tage vor dem Urlaubsbeginn die Belastung zu reduzieren. Helfen kann ein Puffertag, der schon als "Urlaub" deklariert wird.

Bei allen Reisen sollten immer ausreichend Medikamente für den Fall eines Migräneanfalls mitgenommen werden. Mit dem Arzt sollte rechtzeitig geklärt werden, ob die verschriebenen Medikamente am Zoll Probleme machen können und deshalb eine Bescheinigung mitgeführt werden muss. Näheres unter [Chronische Schmerzen > Reisen](#) .

### 3. Praxistipp

Die MigräneLiga e.V. hat im Rahmen ihres Migräne-Magazins zwei Hefte zum Thema herausgegeben:

- Heft 47: Schwerpunkt Urlaub
- Heft 51: Titelthema Sport

Sie können unter [www.migraeneliga.de/migraene-magazin/jetzt-bestellen-magazine.html](http://www.migraeneliga.de/migraene-magazin/jetzt-bestellen-magazine.html) online bestellt werden.

### 4. Verwandte Links

[Ratgeber Migräne](#)

[Auslandsschutz](#) Krankenversicherungsschutz im Ausland

[Migräne](#)

[Migräne > Allgemeines](#)

[Migräne > Behandlung](#)

[Migräne > Familie](#)

[Migräne > Kinder](#)