Migräne > Urlaub und Sport

Das Wichtigste in Kürze

Besonders Ausdauersport ist zur Vorbeugung von Migräneattacken sinnvoll. Andererseits kann Sport auch Migräneattacken auslösen. Wissenschaftlich ist nicht geklärt, ob es tatsächlich der Sport selbst ist, der vorbeugend wirkt, oder als Trigger Anfälle auslöst. Es kann sein, dass es andere Ursachen gibt, die mit der sportlichen Betätigung in Zusammenhang stehen. Welcher Sport in welchem Umfang und welcher Intensität gut tut, ist individuell.

Ein guter Umgang mit möglichen Migräneauslösern ist auch im Urlaub wichtig. Besonders bei Auslandsreisen sollten Menschen mit Migräne die nötigen Medikamente und ggf. eine Bescheinigung für den Zoll mitnehmen.

Sport

Vorbeugung durch Bewegung

Regelmäßiger **Ausdauersport** im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerobes Training) kann die Häufigkeit von Migräne vermindern und wird zur Vorbeugung empfohlen.

Unklar ist dabei, ob dieser Effekt direkt auf den Sport und die damit verbundene Steigerung der Ausdauer zurückzuführen ist. Die entspannende, stressabbauende Wirkung von Sport und/oder die Wirkung von Sport gegen Übergewicht könnten ebenfalls dafür verantwortlich sein, dass die Migräne sich bessert. Wissenschaftlich konnte das bisher noch nicht geklärt werden.

Ratsam sind besonders Sportarten wie Radfahren, Joggen, Walken, Wandern, Langlaufen oder Schwimmen und entspannende Betätigungen wie Tai-Chi oder Yoga.

Sport als Trigger

Es kommt vor, dass Migräneattacken durch Sport ausgelöst werden. Dabei ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend geklärt, ob bzw. inwieweit und warum der Sport selbst Auslöser (Trigger) für die Attacken ist. Einigen Betroffenen hilft es, beim Sport darauf zu achten, viel zu trinken und vorab genug zu essen, damit die Migräneattacken ausbleiben. Denn die wirklichen Trigger könnten auch Flüssigkeitsmangel oder Unterzuckerung sein.

Es gibt wissenschaftliche Theorien zum Zusammenhang von Sport und Migräneattacken. Eine davon hat mit dem Stoff CGRP zu tun, der mit Migräneattacken in Verbindung gebracht wird und auch beim Sport in höherer Konzentration im Nervensystem gefunden wurde. Näheres zu CGRP und der damit in Zusammenhang stehenden Antikörpertherapie zur Verbeugung von Migräneattacken unter Migräne > Behandlung.

Besonders Sportarten mit ruckartigen Bewegungen, Erschütterungen und ständigem Wechsel von Be- und Entlastung, z.B. Krafttraining, Squash, Fußball, Handball, Kampfsportarten, Reiten gelten als ungünstig bei Migräne. 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.

Anaerober intensiver Sport wie z.B. Krafttraining gilt eher als Trigger als moderater aerober Sport wie z.B. Walking. Beim anaeroben Training läuft die Energiegewinnung im Körper ohne Sauerstoff ab und führt in der Regel zu schnellerem Muskelaufbau. Beim aeroben Training laufen die Stoffwechselprozesse mit Sauerstoff ab und führen zu mehr Ausdauer.

Aber: Die Selbstbeobachtung wird zeigen, ob der Sport im individuellen Fall tatsächlich Anfälle auslöst. Den Einstieg sollten Migränepatienten 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.

Sport bei akuten Attacken

Während einer Migräneattacke verschlimmert Bewegung in der Regel die Symptome. Wenn sich während des Sports ein Anfall ankündigt, sollte die Aktivität deshalb abgebrochen werden.

Urlaub

Bewusste Erholungsphasen sind für viele Betroffene wichtig und auch im Urlaub gilt es, einen guten Umgang mit möglichen Auslösern von Migräneattacken zu pflegen. Typische Migräneauslöser im Urlaub sind neben einem unregelmäßigen Tagesablauf z.B. Jetlag,

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Alkohol oder Lärm. Menschen mit Migräne müssen und sollten solche Trigger nicht in jedem Fall meiden, sondern können sich diesen dosiert aussetzen. Angst vor Migräneattacken sollte nicht dazu führen, dass Betroffene sich zusätzlich stressen, eine zu konsequente Vermeidung kann die Lebensqualität eher beeinträchtigen als erhöhen. Näheres zum Triggermanagement unter Migräne > Behandlung.

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.

Gegen Migräneattacken bei Stressabfall kann es auch helfen, im normalen Arbeitsalltag mehr auf Phasen der Entspannung zu achten und sich nicht zu überfordern. Dann kommt es im Urlaub nicht zu einer so massiven Veränderung des Stresslevels.

In einer Verhaltenstherapie zur Vorbeugung von Migräneattacken kann ein gutes Triggermanagement genauso erlernt werden wie Entspannung im Alltag. Näheres unter Migräne > Behandlung. Wenn Migräneattacken im Urlaub ein Problem sind, sollten Betroffene das Thema in ihrer Therapie gezielt ansprechen.

Bei allen Reisen sollten immer ausreichend Medikamente für den Fall eines Migräneanfalls mitgenommen werden, idealerweise so, dass sie im Notfall schnell erreicht werden können. Mit dem Arzt sollte rechtzeitig geklärt werden, ob die verschriebenen Medikamente am Zoll Probleme machen können und deshalb eine Bescheinigung mitgeführt werden muss.

Verwandte Links

Auslandsschutz (Krankenversicherungsschutz im Ausland)

Migräne

Migräne > Häufigkeit - Formen - Ursachen

Migräne > Behandlung

Migräne > Kinder

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg