



Yoga und Achtsamkeit bei Spannungskopfschmerzen: Studie an den KEM läuft

Stress und Überbelastung stellen Risikofaktoren für chronische Erkrankungen dar. Durch eine komplexe Umwelt und eine steigende Anzahl von Herausforderungen und Anforderungen leiden immer mehr Menschen unter den Folgen von Stress.

Chronische Schmerzerkrankungen, wie beispielsweise verschiedene Arten von Kopfschmerzen, sind oft die Folge. In der medizinischen Forschung gibt es gute Hinweise darauf, dass regelmäßige Bewegung und Entspannung dazu führt, dass sich die Häufigkeit der Schmerzattacken reduzieren lassen. Mittels eines 8-wöchigen Yoga- oder Achtsamkeits-/MBSR-Kurses, welche sowohl Bewegung als auch Entspannung umfassen, untersuchen die Evang. Kliniken Essen-Mitte nun die Wirksamkeit.

Teilnahmebedingungen für unsere Studie:

- Alter zwischen 18 und 65 Jahren
- Episodische oder chronische Kopfschmerzen vom Spannungstyp
- Physische und mentale Fähigkeit, leichte bis mittelschwere körperliche Aktivität durchzuführen
- Zeitpensum, mindestens an 6 von insgesamt 8 Kurseinheiten teilzunehmen.

Alle Teilnehmer erhalten im Rahmen der Studie die Möglichkeit an einem kostenlosen Yoga- oder MBSR-Kurs teilzunehmen.

Weitere Informationen:

E-Mail: nh-forschung@kem-med.com

Tel.: 0201-174 25666