

# NCT bei Migräne

Ein neurozentrischer Ansatz für weniger Migräne & mehr Lebensqualität. Sag hey zu deinem neuen Leben. Sag heyvie.

## Einführung

Migräne tritt als starker, häufig einseitiger Kopfschmerz auf und kann von vielen weiteren Beschwerden begleitet werden. Dazu gehört, neben Übelkeit und Erbrechen, häufig eine Aura - eine Begleiterscheinung wie Seh- oder Sprachstörung. Migräne ist schwer einzuordnen. Es gibt viele Formen und Unterschiede in der Wahrnehmung, aber eines haben alle gemeinsam: sie rauben Lebensqualität.

Eine Unterscheidung zwischen Migräne und Kopfschmerz ist nicht immer einfach. Vielleicht hast du schon mal diese Aussage gehört: "Das sind doch nur Kopfschmerzen!". Dabei ist Migräne ganz klar von Kopfschmerzen abzugrenzen und beinhaltet deutlich mehr. Es gibt klare Kriterien zur Diagnose von Migräne - viele erfüllen diese nicht. Ungefähr die Hälfte der Patient:innen die unter migräne-typischen Attacken leidet sind nicht als Migräniker:innen diagnostiziert. Es wird von einer "wahrscheinlichen Migräne" gesprochen. Nimmt man diese Patientengruppe hinzu, leiden doppelt so viele Menschen unter Migräne. Wahrscheinliche Migräniker:innen werden also oft nicht ausreichend diagnostiziert. Ohne Diagnose gibt es auch keine entsprechenden Therapiemöglichkeiten. Es entsteht eine Versorgungslücke.

Laut RKI sind fast 15% aller Frauen und 6% aller Männer in Deutschland von Migräne betroffen. Zählen wir die wahrscheinliche Migräne hinzu und schauen uns die Altersgruppe bis 50 an, ergibt sich eine unglaubliche Zahl von 40% aller Frauen. Von Kopfschmerzen sind sogar über 57% aller Frauen in Deutschland betroffen.

Unser Gehirn steht im Mittelpunkt von Migräne, es löst die Attacken letztendlich aus. Gleichermäßen ist es der Zugangspunkt für neurozentrisches Training. Durch Bewegungstests werden Areale im Gehirn identifiziert, die bei Migräne eine Rolle spielen. Durch einfache Bewegung werden genau diese Anteile aufgearbeitet. Das Resultat: Weniger Attacken und eine deutliche Reduktion der Intensität.

In diesem Guide erfährst du alle wichtigen Fakten über Migräne, NCT (Neurocentric Training) und erste Übungen, die dir helfen, mit deiner Migräne umzugehen.

Disclaimer: Bitte konsultiere deinen Arzt und lass deine Migräne untersuchen, bevor und während du die heyvie App benutzt. Es handelt sich lediglich um Übungen, die dir helfen, besser mit deiner Migräne umzugehen. Die Informationen in diesem Ebook oder in der heyvie App ersetzen keine Diagnose und keinen Arztbesuch.

## Was ist Migräne ?

Migräne ist eine neurologische Erkrankung. Unser Gehirn reagiert auf zusätzlichen Stress mit einer Attacke. Viele Auslöser sind Migräne bekannt: wenig Schlaf, zusätzliche Belastung auf der Arbeit oder ein Wetterumschwung können ausreichen. Typisch für die Erkrankung ist ein anfallsartiger, oft einseitiger Kopfschmerz. Dieser kann durch zusätzliche Symptome begleitet werden. Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und/oder Geräuschempfindlichkeit sind einige davon. Manche Migränepatient:innen leiden zusätzlich unter einer Aura. Ein neurologisches Symptom mit unterschiedlicher Ausprägung. Sprachstörungen, Taubheitsgefühle oder Kribbeln, Gesichtsfeldausfälle oder Lähmungserscheinungen sind bekannt.

## Wie entsteht Migräne?

Die Entstehung von Migräne ist bis heute nicht vollständig geklärt. Der migräne-typische Schmerz wird letztendlich durch die Gefäßweitstellung der Hirnhautgefäße erzeugt. Wie es dazu kommt, dass das Gehirn sich entscheidet die Gefäße in dem Maße zu weiten ist aktuelle Frage der Neurowissenschaft. Es gibt verschiedene Hypothesen, eines haben alle gemeinsam: sie konzentrieren sich auf das Gehirn.

Die Weitstellung der Gefäße erfolgt über den Trigeminus. Einer unserer Hirnnerven. Er ist u.a. dafür verantwortlich, dass wir in unserem Gesicht fühlen, unsere Kaumuskulatur benutzen und unsere Zähne wahrnehmen können. Der gleiche Nerv also, über den der migräne-typische Kopfschmerz ausgelöst wird.

## Was passiert während einer Migräneattacke?

Während einer Attacke kommt es oft zu Komplikationen der Schmerz regulierenden Systeme. Blutgefäße im Gehirn sind stark geweitet, beispielsweise durch eine überempfindliche Reaktion auf verschiedene Reize. Der Hirnstamm - manchmal auch als Migränezentrum bezeichnet - weist eine stark erhöhte Aktivität auf. Ebenso das Kleinhirn und verschiedene Anteile des Großhirns. Der Energiemetabolismus des Gehirns entgleist. Insgesamt befindet sich das Gehirn in einem Ausnahmezustand und ist dysreguliert. Das äußert sich u.a. in Kopfschmerzen, Geräusch- und Lichtempfindlichkeit.

## **Was ist der Unterschied zu Spannungskopfschmerzen?**

Von der Migräne muss der Spannungskopfschmerz klar abgegrenzt werden. Spannungskopfschmerzen sind leichte bis mittelschwere Schmerzen im gesamten Kopfbereich. Sie beginnen meist im vorderen Bereich des Kopfes oder im Nacken. Sie strahlen nach einiger Zeit über den gesamten Kopf aus und zeichnen sich - im Unterschied zu Migräne - durch einen dumpfen, drückenden Schmerz aus. Ebenso sind Begleitsymptome deutlich schwächer oder nicht vorhanden. Während bei Migräne eine Aura in Form von neurologischen Einschränkungen besteht, sind diese bei Spannungskopfschmerzen nicht vorhanden. Spannungskopfschmerzen sind also meist weniger intensiv, großflächiger und fühlen sich anders an.

Was passiert bei Spannungskopfschmerzen? Die Ursache ist letztlich nicht geklärt. Es wird davon ausgegangen, dass durch Verkrampfungen der Nackenmuskulatur Verspannungen und Schmerzen entstehen. Über einen längeren Verlauf der Krankheit sind dementsprechend Schmerzrezeptoren sensibilisiert. Das bedeutet, eine kleinere Verkrampfung reicht schon aus, um die Kaskade der Spannungskopfschmerzattacke auszulösen. Dadurch können bestimmte Reize, beispielsweise leichte Berührungen, einen Schmerz auslösen, wo normalerweise keiner verursacht werden sollte.

## **Wie NCT helfen kann.**

NCT steht für "Neurocentric Training" und bezeichnet den Fokus auf das Gehirn und das Nervensystem. Der Ansatz nutzt Bewegung sowie neurowissenschaftliche Zusammenhänge, um die Hirnfunktion positiv zu beeinflussen. Unter anderem ist diese Methode im deutschen Spitzensport auch als "Neuroathletik" oder in den USA als "brain-based training" bekannt.

## **Was ist NCT?**

Jede Bewegung, die wir ausführen, jeder Atemzug, der uns am Leben hält und jeder Gedanke, der uns in diesem Moment durch den Kopf geht, ist letztendlich ein Ausdruck unseres Gehirns. Neurozentrisch bedeutet, das Zentrum unseres Wesens in den Mittelpunkt zu stellen: das Gehirn. Wenn unser Gehirn alles kontrolliert, ausführt und generiert, was wir denken, fühlen und machen, sollte es auch in der Therapie berücksichtigt werden. Es hält uns am Leben, ohne dass wir Einfluss nehmen müssen. Unsere Atmung geschieht von ganz allein und unser Herz schlägt, ohne dass wir etwas dafür machen müssen.

Dabei ist es die Hauptaufgabe des Gehirns, das eigene Überleben zu sichern. Ist unser Leben in Gefahr, ergreift es Schutzmaßnahmen, um uns zu sichern. Ob wir es wollen oder nicht. Schmerz ist ebenfalls eine dieser Schutzmaßnahmen. Bei einer Verbrennung ist die Haut hypersensibel. Unser Gehirn sagt uns damit, dass wir diesen Bereich schützen sollen.

Sind jedoch Informationen, die unser Gehirn verarbeitet, oder informationsverarbeitende Bereiche des Gehirns, fehlerhaft, kommt es zu einer Anpassung des Verhaltens - und damit auch der Schutzmaßnahme und dem Schmerz.

Sowohl Bewegung als auch Schmerzen - oder andere Leiden - stehen am Ende einer langen Kette von Informationsaufnahme und -Verarbeitung. Letztendlich entscheidet unser Gehirn, ob ein Schmerz oder eine Bewegung zugelassen werden. Ein grundlegendes Umdenken ist unumgänglich. NCT optimiert diese informationsaufnehmenden und informationsverarbeitenden Prozesse. Die Notwendigkeit für (unnötige) Schmerzen verschwindet. Bewegung verbessert sich. Wir werden resilient.

## **Wie kann NCT bei Migräne helfen?**

Mit NCT identifizierst du Schwachstellen in deinem Gehirn - dass es diese Schwachstellen gibt, ist völlig normal. Wir alle haben diese Schwachstellen, unser Gehirn drückt sie nur anders aus. Bei dir ist es Migräne, bei anderen beispielsweise ein Rückenschmerz oder äußert sich psychologisch durch ein erhöhtes Angstepfinden. Diese Schwachstellen sind Bereiche des Gehirns, die unteraktiv, überaktiv oder überfordert sind. Bei Migräne besteht, neben dem Trigeminusnerv, häufig ein starker Zusammenhang zu dem Nacken, dem Vagusnerv, den Augen und dem Gleichgewicht. Ist das Gehirn beispielsweise durch eine Flut an täglichen Informationen überreizt, die wir über die Augen wahrnehmen, ist das visuelle System überlastet. Die Reaktion kann eine Migräneattacke sein.

Sind andererseits Informationen aus dem Gleichgewichtssystem ungenau, folgen Fehlhaltungen des Nackens und der Wirbelsäule und/oder eine vorzeitige Ermüdung der Augen. Der Nacken ist direkt mit dem Gleichgewichtssystem verbunden: die Bewegungen des Nackens werden mit den Informationen des Gleichgewichtssystems abgeglichen. Das Gleichgewicht kontrolliert ebenfalls reflexiv die Augen. Diese Kette von Zusammenhängen kann bei einer Überlastung in einem Glied schnell zu einer Migräneattacke führen.

Diese Zusammenhänge nutzt die NCT. Gezielte Übungen steuern diese Bereiche deines individuellen Gehirns an. Die oben beschriebenen Verbindungen der Nacken, Augen und des Gleichgewichts nutzen wir im Design der Übungen.

Speziell bei Migräne stabilisieren wir durch unsere Übungen die Systeme rund um den Trigeminusnerv. Eine Übung kann beispielsweise eine Kiefermobilisierung oder die Anspannung der Kiefermuskulatur sein, um direkt am Nerven zu arbeiten. Wir nutzen also die Funktionen, die der Trigeminus hat, um eben diesen aufzuarbeiten. Das führt dazu, dass Überreaktionen im System seltener werden. So können Frequenzen von Attacken reduziert werden.

Ergänzt werden diese Übungen durch wissenschaftlich fundierte Konzepte, die bei Migräne helfen. Beispielsweise eine Augenentspannung, die das visuelle System herunterfährt und entlastet. Eine Aktivierung des Vagusnervs oder spezielle Atemtechniken.

Die einzigartige Kombination aus Identifikation deiner individuellen Schwachstellen und dem Aufarbeiten dieser Hirnareale ermöglicht unglaubliche Effekte, trotz minimalem Aufwand. Die Übungen dauern in der Regel nicht länger als 3 mal 3 Minuten pro Tag. Unsere Patienten berichten von 50% - 90% Verbesserung innerhalb von 4 - 12 Wochen.

Wenn du NCT für deine Migräne ausprobieren möchtest, findest du in diesem Guide 5 kostenlose Übungen inklusive Anleitung und Video. Du lernst die 3 besten Übungen für dich zu finden und kannst diese dann 3 mal pro Tag machen. Danach geht es in der heyvie App mit dem 3-Monats-Programm weiter. Das kannst du kostenlos testen und zum Start ein kostenloses Erstgespräch mit Hady vereinbaren.

## Kostenloses Programm

In diesem Einstiegsprogramm verzichten wir auf die Erstellung des neurozentrischen Profils - der Karte von deinem Gehirn, die uns Aufschluss zu den Schwachstellen und der Aktivität der involvierten Gehirnareale gibt. Wenn du NCT mit neurozentrischem Profil ausprobieren möchtest, kannst du die heyvie App nutzen. Die App führt dich durch den gesamten Prozess und bietet dir maßgeschneiderte Übungsvorschläge.

Sowohl in der App als auch hier nutzen wir den Test und Retest. Mit diesem Prinzip lernst du Neuroübungen für dein Gehirn auf Effektivität zu überprüfen. Gehirn und Nervensystem reagieren innerhalb von Millisekunden auf Reize - setzt du mit einer Neuroübung einen positiven Reiz, verbessern sich Bewegung, Gefühl oder auch wie scharf du siehst sofort. Eine Neuroübung, die gut für dich ist, baut Stress in deinem Gehirn und Nervensystem ab. Durch weniger Stress fühlt sich das Gehirn sicherer - es lässt mehr Bewegung, Kraft, Balance usw. zu.

In der Praxis testest du also vor und nach jeder Neuroübung beispielsweise deine Beweglichkeit - alternativ kannst du auch deine Kraft, dein Sehvermögen usw. Testen. Bei Migräne ist eine der besten Tests die Kopffrotation, du kannst aber auch gerne zusätzlich Dehnungen oder Yogapositionen verwenden. Bevor wir uns hier das Beispiel der Kopffrotation anschauen, folgen ein paar wichtige Regeln für die Tests:

- a. Vermeide Aufwärmeeffekt: führe den Test vor der Neuroübung so oft aus, bis ausgeschlossen ist, dass sich nur durch Wiederholung die Beweglichkeit verbessert.
- b. Bleib in einer Position: die Position, in der du testest, sollte immer gleich sein. Bei der Kopffrotation stellst du dich optimalerweise an die gleiche Stelle, schaust in die gleiche Richtung und hast deine Wirbelsäule gestreckt.
- c. Teste global: Die Verbesserung sollte global zu Verbesserungen führen. Teste idealerweise nicht nur eine Bewegung, sondern verschiedene.

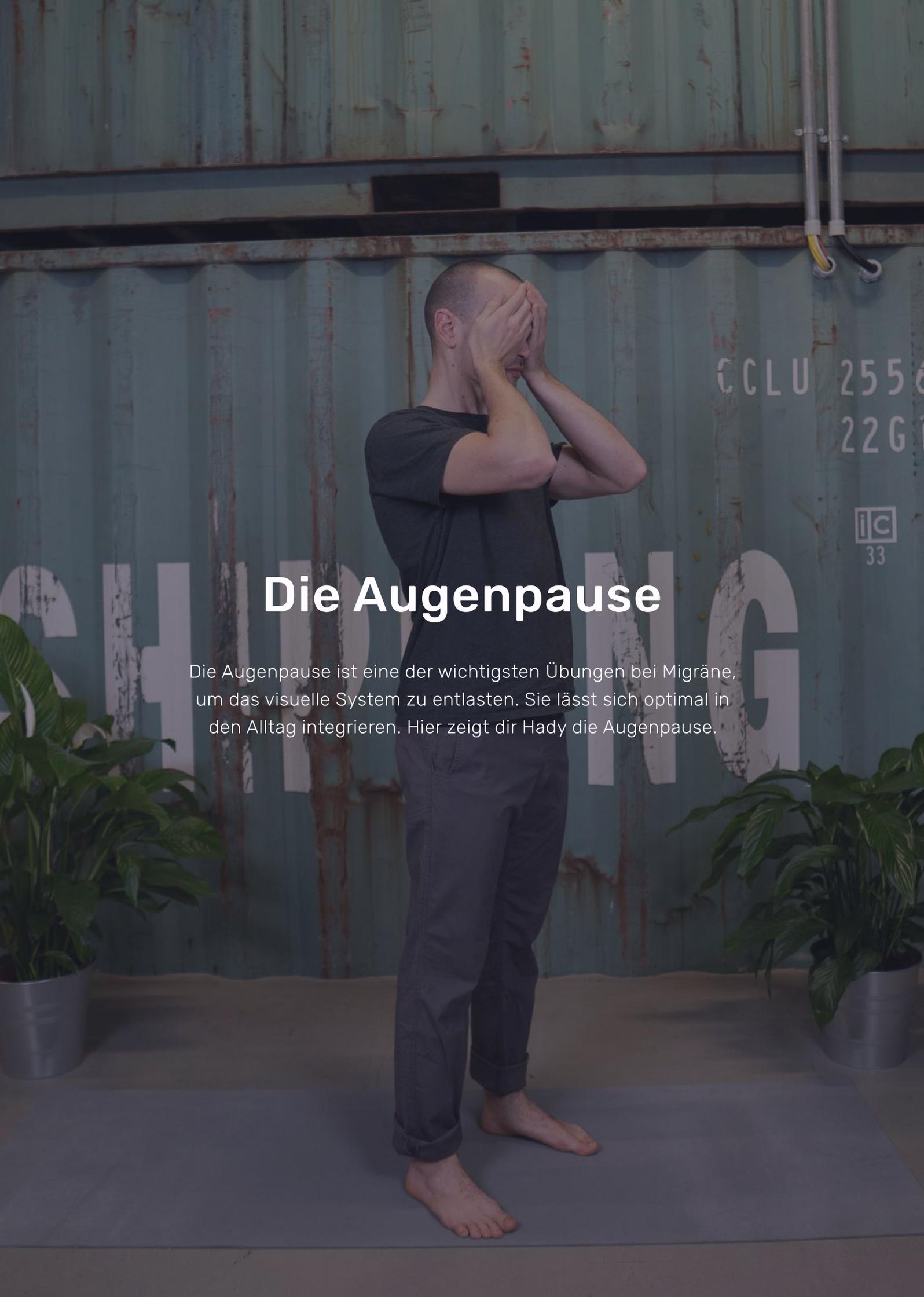
Hat die Neuroübungen einen positiven Effekt auf dich, kannst du sie bedenkenlos in deine Routine einbauen, denn ein positiver Retest korreliert stark mit einer Verbesserung deiner Symptomatik. Bei gleichbleibender oder schlechterer Beweglichkeit ist die Übung nicht optimal für dich. Wenn bei den folgenden 5 Übungen keine Verbesserung spürbar ist, kannst du [dich direkt bei uns melden](#) oder die maßgeschneiderten Übungen aus der App probieren. Vergiss nicht: Nicht jede Übung ist gut für jedes Gehirn. Ein schlechter Retest ist gut und hilft uns, deine Zeit nicht zu verschwenden. So kannst du dich auf die Übungen konzentrieren, die dir wirklich was bringen.

## Die Kopfrotation

Viele Migränepatienten leiden ebenfalls unter einem festen und verspannten Nacken, weshalb sich die Kopfrotation als guter Test bei Migräne erwiesen hat. Du stellst oder setzt dich dafür in eine neutrale Position. Drehe deinen Kopf langsam nach links und rechts. Achte darauf, wie weit du kommst, wie fest oder locker sich alles anfühlt und ob eine Seite fester als die andere ist. Schau dir hier das [Video der Kopfrotation als Test](#) an.

## Die Neuroübungen

In diesem Kapitel findest du die bereits erwähnten 5 Neuroübungen. Teste vor und nach jeder Übung deine Kopfrotation und andere Tests. Jede Übung mit einem positiven Retest wird einen positiven Effekt auf deine Migräne haben - mache diese Übungen optimalerweise 3-5 mal pro Tag. Hier findest du ein [Video für die Kopfrotation als Retest](#). Die heyvie App leitet dich durch den gesamten Prozess, inklusive der Erstellung deines individuellen neurozentrischen Profils.



# Die Augenpause

Die Augenpause ist eine der wichtigsten Übungen bei Migräne, um das visuelle System zu entlasten. Sie lässt sich optimal in den Alltag integrieren. Hier zeigt dir Hady die Augenpause.

**Augenpause:**

Schließe deine Augen und lege deine Hände darüber. Versuche, keinen Druck auf deine Augen auszuüben. Du siehst Lichtblitze und -flecken. Halte die Position 30 Sekunden oder länger, bis diese weniger werden

30 Sekunden | [Video anschauen](#)

**Ausatempfokus:**

Hebe deine Hand vor deinen Mund. Atme entspannt durch deine Nase ein und durch deinen Mund aus. Du bemerkst den stetigen Luftstrom auf deinem Handrücken. Halte die Ausatmung dabei länger als deine Einatmung. Nimm so 10 Atemzüge.

10 Wiederholungen | [Video anschauen](#)

**Fernsicht:**

Suche dir eine Möglichkeit, etwa 20 Meter oder mehr in die Ferne zu blicken. Halte deinen Blick für 30 Sekunden so weit wie möglich gerichtet. So gibst du deinen Augen die Möglichkeit, sich zu entspannen.

30 Sekunden | [Video anschauen](#)

**Tiefe Bauchatmung:**

Stelle dich bequem hin und lege deine Hände etwa in Höhe von deinem Bauchnabel auf deinen Bauch. Versuche nun, durch tiefe Einatmung deine Hände nach vorne zu bewegen. Dabei solltest du nicht aktiv deinen Bauch nach vorne drücken, sondern die Bewegung durch die Atmung stattfinden. Atme hierbei länger aus als ein. Nimm so 10 Atemzüge.

10 Wiederholungen | [Video anschauen](#)

**Wahrnehmung Kopffrotation:**

Schließe deine Augen und lege deine Hände unter dein Kinn. Drehe deinen Kopf nun nach links und verharre kurz in der Endposition. Komm dann zurück zur Mitte und bleibe auch hier einige Sekunden bevor du deinen Kopf nach rechts drehst. Solltest du das Gefühl für die Mitte verlieren, öffne in der mittleren Position deine Augen und justiere deine Kopfposition. Übe so ca. 1 Minute.

60 Sekunden | [Video anschauen](#)

## Wie geht es weiter?

Optimalerweise startest du jede Woche mit neuen Neuroübungen und nimmst zusätzlich noch die, die dir besonders gut gefallen haben mit. Es gibt verschiedene Möglichkeiten danach weiterzumachen, wenn du dir aber unsicher bist, kannst du dir hier ein [kostenloses Erstgespräch mit Hady buchen](#). In dem Gespräch könnt ihr gemeinsam deine Migräne einordnen und die nächsten Schritte planen.

### Was du gegen deine Migräne tun kannst.

In der heyvie App findest du aktuell 12 Wochen voller individueller Neuroübungen, die dir helfen, besser mit deiner Migräne umzugehen. Das Migräne-Programm entstand in über 12 Monaten mit Hunderten von Tester:innen und erreichte Ergebnisse zwischen 50 und 90 % Verbesserung auf die Frequenz und Intensität von Migräne. Du kannst das Migräne-Programm kostenlos in der heyvie App testen.

### Was du nach deiner Migräne tun kannst.

Neben dem stetig wachsenden Migräne-Programm findest du viele weitere Programme und Inhalte in der heyvie App. Viele Migräniker:innen wechseln beispielsweise nach dem Migräne-Programm in das Resilienz-Programm, welches ebenfalls 12 Wochen Inhalt bereithält. Resilienz hilft dir langfristig, resistent gegen Stress zu werden und damit auch, Überreaktionen des Gehirns zu vermeiden.

Resilienz ist die Fähigkeit zur Erholung nach stressigen Phasen und mentaler Belastung - quasi dein interner Bounce-Back-Mechanismus. Menschen mit einer hohen Resilienz kommen nach einem Tief schneller wieder auf das Ausgangsniveau zurück, weisen eine höhere psychische Gesundheit auf und können besser mit Herausforderungen umgehen.

Schauen wir uns Stress und Resilienz genauer an, kommen wir am autonomen Nervensystem nicht vorbei. Dieses Nervensystem umfasst den Parasympathikus, der uns hilft, unser Aktivitätslevel zu senken und den Sympathikus, der für sportliche Leistung oder fordernde Situationen Energie bereitstellt. Wenn zwischen den beiden Zuständen Balance herrscht, befinden wir uns im Einklang und können optimal auf Veränderungen unserer dynamischen Umwelt reagieren.

Denn Stress ist keineswegs unser Feind. Wir benötigen Stress, um ein notwendiges Aktivitätslevel zu erreichen. Ohne Stress gibt es keinen Grund für das Gehirn und den Körper aufzustehen. Der Sympathikus wird allerdings ebenfalls in Gefahrensituationen aktiv und wird deshalb auch "Fight or Flight" Reaktion genannt. Durch den heutigen Lebensstil tendiert bei vielen Menschen der Sympathikus zu Überaktivität. Bei permanentem Stress sind typisch sympathische Funktionen dauerhaft aktiv. Das äußert sich beispielsweise durch eine schlechte Verdauung, einen erhöhten Blutdruck, Angstzustände, Gewichtszunahme usw. Positiver Stress auf der anderen Seite fördert unsere Leistung und Gesundheit.

Es ist normal, ab und zu mehr Stress zu haben. Nach diesen Phasen ist es jedoch umso wichtiger, auf unser Ausgangsniveau zurückzukehren - unsere Resilienzfähigkeit. Eine Fähigkeit und kann trainiert werden. Dabei konnte in Studien festgestellt werden, dass erhöhte Resilienz mit einer genauen Wahrnehmung Körper-innerer Prozesse einhergeht. Hier setzt neurozentrisches Training an und setzt das Fundament für eine gute Wahrnehmung autonomer Prozesse.

NCT bringt uns in die Lage, eine adäquate Reaktion auf Stress zu haben und hilft uns nach stressigen Phasen zu regenerieren. Durch eine präzise Abbildung des Körperinneren erreichen wir eine hohe Resilienzfähigkeit. Wir befinden uns in Balance und können auf verschiedenste Situationen reagieren, ohne in Flucht oder Starre zu verfallen. Echte Resilienz. Die Vision von heyvie.

## FAQ

### **Was macht dein Gehirn einzigartig?**

Neuroplastizität. Das Gehirn ist anpassbar, formbar und in der Lage, ständig Neues zu lernen. Die Entwicklung und Reorganisation von Nervenzellen im Gehirn ermöglichen eine kontinuierliche Schöpfung neuronaler Netzwerke. Jeden Tag erleben wir neue Dinge und sammeln Erfahrungen. Durch diese Erfahrungen und Lernmuster entwickeln sich unsere Gehirne einzigartig.

### **Wie können einfache Übungen so effektiv sein?**

Jedes Gehirn ist individuell, denn unser gesamtes Leben ist asymmetrisch und von vielen Erfahrungen geprägt. Dank Neuroplastizität passt sich unser Gehirn durchgehend an und verändert sich. Zum Guten und zum Schlechten. Durch die Identifikation und den starken Fokus auf genau die Hirnareale und Seiten, die bei dir beeinträchtigt sind, können nahezu triviale Übungen unglaubliche Ergebnisse erzielen. Wichtig ist es, die Übungen nicht als physische Leistung zu sehen, sondern als Aktivierung von Gehirnarealen und Nerven.

### **Sollte ich bei Schmerzen nicht lieber zum Arzt gehen?**

NCT ist kein Ersatz für medizinischen Rat oder medizinische Intervention. NCT begleitet dich bei deinen Schmerzen und unterstützt dich beim Aufbau von Resilienz. Vor allem bei akuten Schmerzen, und besonders bei Migräne, raten wir ausdrücklich, zunächst einen Arzt aufzusuchen, um vor dem NCT schwerwiegende Ursachen auszuschließen.

### **Was unterscheidet NCT von Dehnübungen?**

Der Fokus auf das Gehirn und nicht auf den Körper. Bewegung, Schmerzen usw. Entstehen in einem grob dreistufigen Modell: Input, Interpretation und Output. Bewegung und Schmerzen sind Outputs. Dehnübungen und ähnliche Konzepte fokussieren den Output. NCT fokussiert Input und Interpretation und zielt damit auf die Entstehung von Beschwerden.

## **Wie entsteht Schmerz?**

Schmerzen sind das Ergebnis einer langen Verkettung eines informationsverarbeitenden Prozesses. Zunächst werden Informationen in Form von sensorischen Reizen - beispielsweise Gerüche, Geräusche, Geschmäcker, Berührungen, Sehen - aufgenommen (Input) und im Gehirn verarbeitet (Interpretation). Die Interpretation dieser Informationen lässt uns unser Umfeld wahrnehmen und Gefahren einschätzen, denn die primäre Aufgabe des Gehirns ist das Sichern des Überlebens. Das Gehirn nutzt Schutzmechanismen, wenn es eine Situation als potenziell gefährlich wahrnimmt. Schmerz ist einer dieser Schutzmechanismen.

## **Warum kann Schmerz positiv und negativ sein?**

Schmerz kann das Überleben sichern. Durch das Weiterleiten von Schmerzsignalen können Gefahren abgewehrt werden - beispielsweise wenn man eine heiße Herdplatte fasst. Nehmen diese Schutzmechanismen Überhand, weil das Gehirn Situationen und Gefahren nicht mehr richtig einschätzen kann, greift der Schutzmechanismus Schmerz auf, wenn eigentlich keine Gefahr herrscht. Das Resultat andauernder Fehlmechanismen sind häufig chronische Schmerzen, wie Migräne.

## **Was kostet das heyvie Migräne Programm?**

Das heyvie Migräne Programm ist Teil des Abo Modells von heyvie. Das Abo Modell kostet 9,99 EUR pro Monat oder 59,99 EUR pro Jahr (das entspricht nur 4,99 EUR pro Monat).

## **Wo finde ich das heyvie Migräne Programm?**

Das heyvie Migräne Programm ist Teil der heyvie App, in der du auch dein kostenloses neurozentrisches Profil anlegen und viele weitere Inhalte entdecken kannst. Die App kannst du dir kostenfrei im [Apple AppStore](#) und [Google Play Store](#) herunterladen.

## Über heyvie

Chronische Erkrankungen nehmen rasant zu. Allein die schwersten Krankheiten machen weltweit mehr als 4,5 Milliarden Fälle aus. Obwohl das Gehirn das Betriebssystem für die menschliche Gesundheit ist, wird sein Potenzial noch nicht voll ausgeschöpft. heyvie entwickelt neurozentrische Therapien und macht sie digital verfügbar. Wir betrachten Migräne als psychische Gesundheit. Sie ist eine der häufigsten Ursachen für ein eingeschränktes Leben. Unser erster Programm löst Migräne und erzielt innerhalb von 4 bis 12 Wochen eine Reduktion von 50 bis 90 %. Migräne ist nur der Anfang: heyvie startet eine neue Ära der psychischen Gesundheit. Therapien für Angstzustände, Depressionen und andere psychische Erkrankungen werden in Kürze folgen.

## Über den Autor

Hady Daboul ist Arzt, Neurowissenschaftler und hat alle Programme hinter heyvie entwickelt. Er ist einer von 23 Z-Health Master Practitionern weltweit. Seit 2012 nutzt er NCT und setzt sich mit dem Thema auseinander. Er hat an der Universität Bonn Medizin studiert und lernte dort Romana Kucerova kennen. Romana nutzt NCT täglich in ihrer Praxis bei neurologischen Erkrankungen. Zusammen haben sie Therapiekonzepte entwickelt und besprochen. Während Hady die neurowissenschaftlichen und funktionell neurologischen Hintergründe bereit stellte brachte Romana ihre Erfahrung als Physiotherapeutin mit.

Nebenher begann Hady selber Klienten/Patienten mit NCT zu trainieren und absolvierte zeitgleich die Ausbildung für NCT in den USA bei Z-Health Performance Solutions unter Dr. Eric Cobb. Nach dem Staatsexamen 2018 forschte er am Leibniz-Institut an der TU Dortmund zum Thema Neuroplastizität - der Veränderbarkeit des Gehirns. 2021 gründete er zusammen mit Marius Krämer heyvie.