

Gewitter im Kopf

Barmherzige Brüder Linz ☞ Christa Katerl leidet seit ihrer Kindheit an Migräne. Doch mit Ende 20 wurden die Attacken richtig schlimm. Die Empfehlung einer Apothekerin brachte die Wende. Heute hilft sie anderen mit einer Selbsthilfegruppe.

VON ELKE BERGER



Christa Katerl leidet an Migräne. 2007 hat sie eine Selbsthilfegruppe gegründet.

„Ich leide seit meinem vierten Lebensjahr an Migräne, aber so richtig starke Attacken habe ich dann mit Ende 20 bekommen, mit allem, was dazu gehört: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Schweißausbrüchen. Eine Attacke kommt bei mir entweder mitten in der Nacht aus dem Nichts. Ich werde wach, weil ich plötzlich das Gefühl habe, dass ein Stein auf meinem Kopf liegt, mir ist schwindlig und schlecht. Oder die Attacke fängt langsam an, der Kopf beginnt zu pochen. Nehme ich gleich ein Triptan, kann ich die Attacke verhindern. Das ist aber erst so, seit ich die Diagnose bekommen habe, davor wurde mir übel und der Gang zur Toilette war vorprogrammiert“, erinnert sich Christa Katerl.

Plötzliche Attacken

Eine Migräne-Attacke kann viele Ursachen haben, etwa Hunger, Stress oder Schlafmangel. Mitunter kommt sie auch aus dem Nichts. Weltweit leiden 1,5 Milliarden Menschen an Kopfschmerzen, eine weitere Milliarde an Migräne. In Österreich sind 13 Prozent der Bevölkerung von Migräne betroffen – 18 Prozent der Frauen und acht Prozent der Männer. Heftig pulsierende Kopfschmerzen mit Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen machen ihnen das Leben zur Qual. Zwischen den einzelnen Attacken liegen meist kurze Abstände, die jedoch sehr unregelmäßig ausfallen können. Im Durchschnitt haben Migräne-Patient:innen etwa zwei Attacken pro Monat. Bei zirka acht Prozent der Betroffenen kommt es zu mehr als drei Attacken pro Monat.

Es wird zwischen episodischer und chronischer Migräne unterschieden. Bei episodischer Migräne leiden Betroffene in unterschiedlich

großen zeitlichen Abständen an bis zu 14 Tagen im Monat unter Migräne. Bei einer episodischen Migräne mit Aura können den migränetypischen Beschwerden zusätzlich noch Wahrnehmungsstörungen wie Seh- und Hörprobleme oder eine halbseitige Lähmung von Gliedmaßen vorausgehen. Bei der chronischen Migräne treten Kopfschmerzen an 15 Tagen oder mehr pro Monat auf.

Christa Katerl hatte beinahe alle rezeptfreien Medikamente ausprobiert, bevor ihr eine Apothekerin den Neurologen und heutigen Primararzt bei den Barmherzigen Brüdern Linz, Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl, empfahl. Dieser diagnostizierte bei ihr Migräne ohne Aura und half ihr zudem dabei, die Idee einer Selbsthilfegruppe zu verwirklichen.

„Das war 2007. Der Neurologe Lampl hielt den ersten Vortrag mit dem Titel ‚Gewitter im Kopf‘. Das Treffen kam so gut an, dass sich mein Entschluss, die Gruppe fortzuführen, festigte. Mittlerweile haben wir vier Treffen im Jahr, an drei Abenden gibt es einen Vortrag mit Erfahrungsaustausch, im Dezember treffen wir uns nur zum Erfahrungsaustausch“, berichtet Christa Katerl. Bis heute unterstützt Primarius Lampl die gebürtige Linzerin und ihre Gruppe.

Selbsthilfegruppen

Auch in den anderen Bundesländern gibt es Selbsthilfegruppen, jede hat Unterstützung von einem Facharzt, der sich ehrenamtlich engagiert. „Unser Anliegen ist es, mit Fachvorträgen zu aktuellen Themen sowie in persönlichen Gesprächen das ‚Schattenthema‘ Kopfweg transparenter zu machen und dadurch Betroffene und deren Angehörige zu unterstützen“, so Katerl. Die Vorträge sind

Das Wichtigste ist, die Krankheit anzunehmen. Jammern und Nichtstun hilft nicht.

Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Unterstützung und bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen und über Neuigkeiten zu informieren.

bunt gemischt, schildert die 55-Jährige: „Wir haben neben schulmedizinischen Vorträgen auch alternative Themen, wie Qigong oder die Grinberg-Methode, klären solche Themen aber zuvor mit dem Krankenhaus ab.“

Was ist Christa Katerls Rat für Betroffene? „Ich empfehle, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen. Selbsthilfegruppen sind generell eine wertvolle Unterstützung und bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen und über Neuigkeiten zu informieren. Die Erfahrung zeigt, dass es besser ist, nicht alleine zu sein.“

Katerl selbst hat seit der Diagnose ihr Leben radikal verändert: „Zuerst habe ich meinen Job gewechselt, der mich mindestens zwölf Stunden am Tag beschäftigt hat. Ich vermeide grundsätzlich stressige Situationen und habe mich auch von Menschen getrennt, die mir nicht guttun. Das Wichtigste ist, die Krankheit anzunehmen. Jammern und Nichtstun hilft nicht.“



Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist ein großes Anliegen der Barmherzigen Brüder Linz. Dafür wurden sie zum dritten Mal in Folge mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. Christa Katerl (Mitte) überreichte das Zertifikat Gesamtleiter Mag. Peter Ausweger und Elisabeth Hain vom Qualitätsmanagement.

Auch zur medikamentösen Selbstbehandlung hat sie einen Rat: „Ich empfehle, nicht einfach wahllos Kopfschmerztabletten zu schlucken, sondern die Behandlung mit einem Arzt abzuklären. Triptane sind – rechtzeitig genommen – sehr wirksam und einige Patient:innen haben auch mit der vorbeugenden Gabe von CGRP-Antikörper-Injektionen gute Erfahrungen gemacht. Doch wie gesagt: Zuerst mit einem Neurologen abklären.“ ■

SELBSTHILFEGRUPPE

Infos über die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“, die in ganz Österreich tätig ist:
www.shgkopfweh.at

13 Prozent der Österreicher:innen leiden an Migräne.