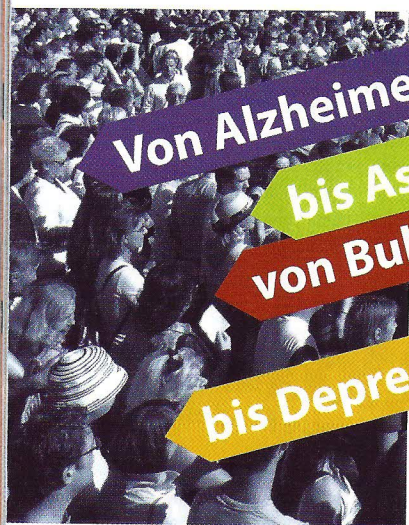


Aus der Reihe
Leben mit ...



Von Alzheimer

bis Asthma,

von Bulimie

bis Depression:

In dieser Reihe von MEDIZIN populär beschreiben Betroffene, wie eine Krankheit ihr Leben verändert hat und wie sie mit ihrem Schicksal fertig werden bzw. fertig geworden sind.

Teil 17 Migräne

„Wie ein Häm

SCHON SEIT DEM KLEINKINDALTER LEIDET CHRISTA KATERL AN MIGRÄNE. IM INTERVIEW MIT MEDIZIN POPULÄR ERZÄHLT DIE HEUTE 44-JÄHRIGE OBERÖSTERREICHERIN, WIE SIE MIT DER KRANKHEIT ZURECHTKOMMT.

VON MAG. SABINE STEHRER

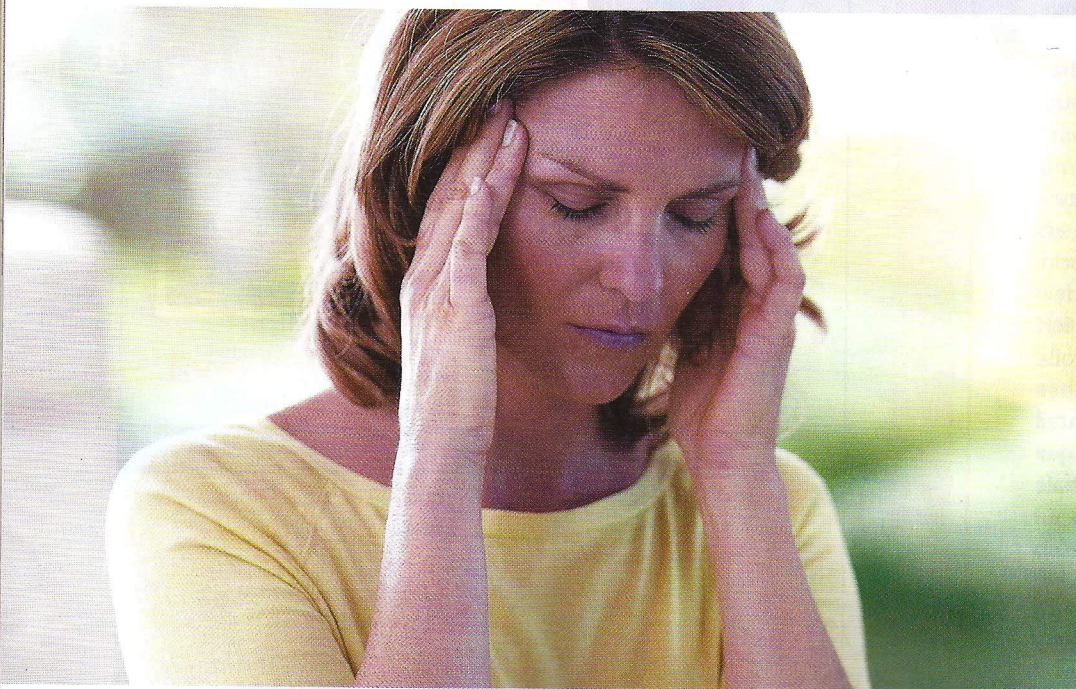


MEDIZIN populär

Frau Katerl, Migränepatienten leiden oft lange Zeit, ehe die Krankheit diagnostiziert und bestmöglich therapiert wird. Wie war das bei Ihnen?

Christa Katerl

Leider ganz genauso! Die Schmerzen habe ich schon seit dem Kleinkindalter, etwa seit meinem vierten Lebensjahr. Damals, später im Kindergarten und in der Schule bin ich dann halt immer mit Kopfschmerztabletten versorgt worden. Als Erwachsene habe ich auf der Suche nach einem Mittel, das mir besser hilft, über die Jahre bestimmt alle Sorten von Schmerzmitteln durchprobiert, die es gab! Vor einigen Jahren habe ich wieder einmal nachgefragt, ob nicht etwas Neues auf den Markt gekommen ist. Erst da ist der Verdacht aufgetaucht, dass ich Migräne haben könnte, und mir wurde zu einer ausführlichen Untersuchung bei einem Spezialisten für Kopfschmerzen geraten. Von ihm wurde dann tatsächlich Migräne diagnostiziert – und schließlich und endlich richtig therapiert.



INTERVIEW

mern auf den Kopf“

Wie schlimm waren denn bis dahin die Schmerzen?

Sehr schlimm. Ich würde sagen, sie standen auf einer Skala von eins bis zehn fast immer so bei acht bis zehn. Angefühlt haben sie sich wie ein Hämmern auf die Stirn und den gesamten Oberkopf. Wie oft ich die Attacken hatte, weiß ich nicht mehr. Es ist wohl so, dass man die Anzahl verdrängt.

Wie haben die Schmerzen Ihr Leben beeinträchtigt?

Als ich noch jünger war, habe ich darunter gelitten, dass ich wegen der Schmerzen zum Beispiel oft nicht fortgehen oder irgendetwas anderes unternehmen konnte. Später als Berufstätige war ich aber wegen der Schmerzen nie im Krankenstand. Ich hatte das Glück, dass ich viele Jahre lang einen sehr verständnisvollen Chef gehabt habe. Er hat fürs Büro sogar eine Couch besorgt, damit ich mich kurz hinlegen kann, wenn es ganz arg wird. Das Bedürfnis habe ich dank der guten Behandlung heute gar nicht mehr.

Wie werden Sie denn heute behandelt?

Ich habe nun Mittel, die speziell gegen Migräne helfen, sogenannte Triptane. Sobald ich merke, dass eine Attacke im Anmarsch ist, nehme ich eine Tablette, die dann recht schnell hilft. So bin ich nicht mehr beeinträchtigt, und der Tag ist gerettet.

Was tun Sie sonst gegen die Krankheit?

Ich achte darauf, dass ich genug schlafe und regelmäßig esse. Außerdem mache ich Nordic Walking, um den Kopf frei zu bekommen und mich zu entspannen.

Werden die Attacken bei Ihnen durch Stress ausgelöst?

Ich glaube schon, dass Stress und Überlastung als Auslöser eine Rolle spielen. Im Urlaub hatte ich nämlich noch nie eine Attacke (*lacht*). Ich bin mir aber auch sicher, die Migräne geerbt zu haben, denn in meiner Familie war Kopfweh immer ein Thema.

Wie gehen Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Erkrankung um?

Mein Mann steht voll hinter mir, auch wenn es mir hin und wieder einmal nicht so gut geht, und auch sonst habe ich das Glück, lauter verständnisvolle Menschen um mich zu haben. Das ist mir eine große Hilfe.

Sie haben eine Selbsthilfegruppe gegründet, die Sie auch leiten. Wie hilft man einander dort?

Sehr wichtig ist der Austausch von Informationen über die Krankheit und über Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem hilft der Kontakt mit anderen Betroffenen auch dabei, die Erkrankung für sich anzunehmen. Das reduziert den Druck und lindert so oft auch die Schmerzen.

Hoffen Sie darauf, die Migräne einmal ganz loszuwerden?

Nein, denn ich weiß, dass die Erkrankung chronisch ist, also unheilbar. Aber ich habe erfahren, dass sich die Beschwerden mit zunehmendem Alter von selber bessern, und das ist schon viel wert. ➤

SERVICE



		Kopfschmerzkalender														
		Woche von							bis							
Name	Alter	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Zeichnung																
Kopfschmerzen	Orten, Typ															
Auslöser und Vorboten der Kopfschmerzen	1. Ebene: Zeitlager, 2. Ebene: 4. Nebenversorgung, 3. Ebene: 8-Gehirn, 4. Ebene: "Tendenz"															
Aurasymptome	1. Lichtblitz, 2. Gesichtsfeldausfall, 3. Schwindel, 4. andere Symptome															
Beendigung durch die Kopfschmerzen	Schlafen, 2. Mittel, 3. stark															
Schmerzstärke	1. bis 10, 2. bis 10															
Schmerzzeit	1. bis 10, 2. bis 10															
Flüchtigkeits-Symptome	1. bis 10, 2. bis 10, 3. bis 10, 4. bis 10, 5. bis 10															
Begleitsymptome	1. bis 10, 2. bis 10, 3. bis 10, 4. bis 10, 5. bis 10															
Medikation A:	Arzt															
Medikation B:	Arzt															

* Bitte markieren Sie Stunden mit Kopfschmerzen an der Uhrzeitskala mit einem persönlichen Stich
 ** Andere Auslöser oder Vorboten, die Sie beachtet haben
 *** Andere Begleitsymptome, die Sie beachtet haben
 **** beurteilen die Wirkung und Verträglichkeit des Medikaments in Schritten: 1=stark gut, 2=mittel, 3=schlecht, 4=sehr schlecht

© 2008, P. Hainke, J. Hainke, M. Grotzinger, Universitätsklinik für Neurologie Wien

Kopfschmerzkalender der Wiener Universitätsklinik für Neurologie zum kostenlosen Download auf www.medizinpopulaer.at/downloads

Kopfschmerzen und Migräne: Leiden muss nicht

Fast zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher haben mindestens einmal im Monat Kopfweg. Am weitesten verbreitet sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Beide Erkrankungen können so stark beeinträchtigen, dass die Arbeit und andere Verpflichtungen darunter leiden oder sogar unmöglich werden. Das Problem: Viele Betroffene glauben, ihr Leiden erdulden zu müssen. Dabei gibt es heutzutage sehr gute Behandlungsmöglichkeiten.



Zahlen & Fakten

80 % der Migränepatienten leiden unter starken oder extrem starken Schmerzen.

50 % der Betroffenen behandeln ihre Beschwerden selbst und gehen nie zum Arzt.

Quelle: Österreichische Schmerzgesellschaft

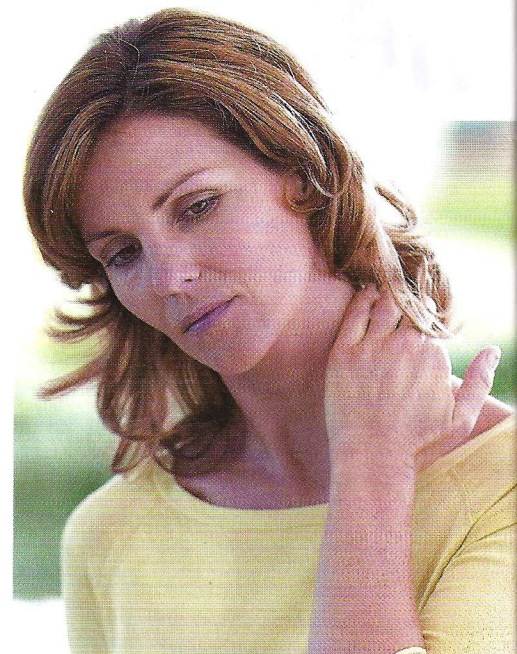
Hin und wieder ein Pochen oder Ziehen im Kopf – das hat nahezu jeder. „Wenn die Schmerzen aber wiederkehrend auftreten und zu Beeinträchtigungen führen, sollte man zum Arzt gehen“, grenzt Univ. Prof. Dr. Christian Wöber, Leiter der Kopfschmerzambulanz am Wiener AKH das Alltagswehwechen von der krankhaften Variante ab. Wiederkehrende Kopfschmerzen und Migräne müssen nicht erduldet werden, und die Beeinträchtigungen, die mit ihnen einhergehen, müssen nicht sein, so Wöber weiter. „Es gibt heute sehr gute Möglichkeiten der Therapie.“

ART DER SCHMERZEN KLÄREN

Vor einer Behandlung muss aber geklärt werden, um welche Art von Schmerzen es sich handelt. „Gegen Spannungskopfschmerzen, die am weitesten verbreitet sind, helfen schmerzstillende Mittel“, sagt Wöber. Patienten, die häufig oder an mehr als 15 Tagen im Monat an den Schmerzen leiden, können zusätzlich bestimmte Antidepressiva nehmen, die vorbeugend



Univ. Prof.
Dr. Christian Wöber



wirken. Wöber: „Die ebenfalls häufige Migräne kann, wenn schmerzstillende Mittel nicht helfen, auch sehr gut mit sogenannten Triptanen behandelt werden.“ Zudem helfen Betablocker, Antidepressiva und Antiepileptika. Bei den selteneren Kopfschmerzen, die in Folge der Einnahme von Schmerzmitteln auftreten, hilft das Absetzen der Mittel bzw. der Ersatz durch Alternativen. Die sehr seltenen Cluster-Kopfschmerzen können mit Sauerstoff-Inhalationen behandelt werden oder auch mit Triptanen, die man z. B. über ein Nasenspray einatmet.

NEIGUNG WIRD ERERBT

Alle Arten von Kopfschmerzen haben eines gemeinsam: Die Neigung dazu wird ererbt, und die Schmerzen treten nicht immer aus heiterem Himmel auf, sondern auch in Stresssituationen, wenn jemand Verspannungen hat oder psychisch belastet ist. „Abge-

sein!



stimmt auf Auslöser wie diese empfehlen sich zusätzlich zur medikamentösen Behandlung noch andere Therapiemaßnahmen“, sagt Wöber. Da reicht die Palette vom Entspannungstraining über eine Physiotherapie bis hin zu einer Gesprächstherapie. Manchmal genügt es auch schon, auf ausreichenden Schlaf zu achten, regelmäßig zu essen, mehr Wasser zu trinken, öfter an die frische Luft zu gehen und sich mehr zu bewegen.

BESSERUNG IM ALTER

Heilbar sind Kopfschmerzen, die fast immer für sich genommen auftreten, und Migräneattacken, die meistens von Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Sehstörungen begleitet werden, leider nach wie vor nicht. „Wir wissen aber, dass die Beschwerden nachlassen, je älter man wird“, sagt Wöber. Gute Chancen, als Erwachsener nahezu schmerzfrei zu sein, hat, wer schon als Kind immer wieder an einem Pochen und Ziehen im Kopf litt. ■

Teil 17 Migräne

Immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen

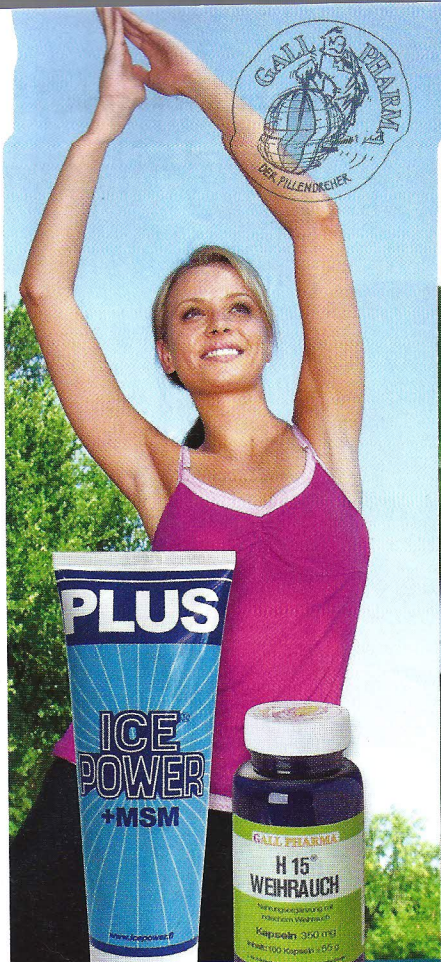
15 Prozent der Kinder und Jugendlichen unter 15 Jahren leiden derzeit an Kopfschmerzen und Migräne – das sind so viele wie nie zuvor, und es werden immer mehr, weiß Univ. Prof. Dr. Cicek Wöber-Bingöl, Gründerin und Leiterin der Kopfschmerzambulanz für Kinder und Jugendliche am AKH Wien. Als Ursache vermutet die Expertin die Änderung der Lebensumstände in jungen Jahren. „Die Belastungen durch die Schule und die sonstigen Anforderungen des Alltags sind gestiegen und werden noch weiter steigen“, sagt sie. Außerdem begünstigt offenbar die Nutzung elektronischer Medien die Schmerzen.

Fotos: © DAK/Wigger, djd/Bayer Vital

WEBTIPP

Informationen über Kopfschmerzen und Migräne sowie Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen unter www.shgkopfweh.at

● Nächster Teil der Reihe:
Leben mit Spielsucht



Weihrauch hilft gegen Entzündungen

- ✘ Weihrauch H15 GPH Kapseln enthalten 350 mg indischen Weihrauchextrakt
- ✘ der hohe Gehalt an Boswelliasäuren lindert Beschwerden, die durch rheumatische Erkrankungen hervorgerufen werden
- ✘ Weihrauch verschafft Linderung bei entzündlichen Gelenkerkrankungen (z.B. Arthritis)
- ✘ Ice Power plus MSM Gel wirkt effektiv und schmerzstillend und führt zu einem raschen Schwellungsrückgang bei Verletzungen und Funktionsstörungen im Weichgewebe und in den Gelenken

Erhältlich in Apotheken und Drogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, A-8750 Judenburg, Tel.: 03572/86996, Fax DW 9; weitere Infos: www.gall.co.at www.frogman.at