

Wenn von **Selbsthilfegruppen** die Rede ist, denken viele zunächst an Suchterkrankungen oder psychische Ausnahmesituationen – unter den mehr als 200 Gruppen in Wien gibt es auch eine für Kopfschmerzgeplagte von Migräne bis Cluster. ✦ VON CHRISTINA OZLBERGER

## »Wir sind Kämpferinnen – mit Migräne«

**M**igräne fühlt sich für viele Betroffene an wie ein Gewitter: Es ist kein schönes Sommergewitter, dem man vom Balkon aus zusieht. Vielmehr ist man bei einer Attacke mitten im Sturm: Blitze jagen durch die Schläfen und Augen, während lautes Donnern den Kopf bei jeder Bewegung fast zerbersten lässt. Der Weg zur Diagnose ist oft lang – und die Frustration groß.

Die Selbsthilfegruppe „SHG Kopfweg“ will dabei helfen, einen gemeinsamen Weg zum Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne zu finden, denn heilbar ist die neurologische Krankheit nicht. Cassandra Steiner leitet seit Jänner 2020 die SHG in Wien, gegründet wurde die Initiative 2007 von Christa Katerl in Oberösterreich. Für Clusterkopfschmerzen gibt es in Wien noch einmal eine eigene Abteilung unter der Leitung von Alexander Zach: Während in Steiners Gruppe fast nur Frauen zu den Terminen kommen, sind es bei Zach hauptsächlich Männer. Die Geschlechtertrennung hat aber keine gesellschaftliche Ursache: Von Migräne sind mehr Frauen betroffen, von den – noch intensiveren – Clusterkopfschmerzen mehr Männer. Insgesamt leiden in Österreich rund 800.000 Menschen an Migräne und etwa 8500 an Clusterkopfschmerzen.

**Keine Sesselkreise.** Steiner lebt seit ihrer Kindheit mit Migräne, früher hatte sie rund 15 Attacken im Monat. Damals gab es noch keine Triptane mit den gefäßverengenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen, die heute oft die einzige hilfreiche



Schmerzmedikation für Migränikerinnen darstellen. Dementsprechend litt sie an unerträglichen Schmerzen und konnte kaum etwas dagegen tun. „Mir ist es wichtig, bei unseren Veranstaltungen verschiedenste Möglichkeiten aufzuzeigen. Es hat keinen Sinn, wenn wir im Sesselkreis sitzen und gegenseitig unsere Schmerzen hochpokern“, sagt Steiner. Deshalb organisiert sie Vorträge zu Themen wie Ernährung bei Migräne, Umgang am Arbeitsplatz oder neue Therapieformen. Ein „eingefleischer“ Vortragender ist Christian Wöber, der die Kopfschmerzambulanz am AKH Wien leitet. Ebenfalls enge Vertraute Steiners und in der SHG Wien aktiv sind Lebensberaterin Ulrike Grabmair und Ernährungsberaterin

Cornelia Dittmar. Auch sie leben beide schon von klein auf mit Migräne. Gemeinsam hat es sich das Trio zur Aufgabe gemacht, Migräne sichtbar zu machen: Die Krankheit werde oft unterschätzt.

**Sensibilität und Perfektion.** „Es heißt immer, es gäbe keine Migräne-Persönlichkeit. Meiner Meinung gibt es die schon: Wer Migräne hat, ist meistens sehr feinfühlig, perfektionistisch und eine Kämpfernatur“, sagt Grabmair, die ihre und die Erfahrungen ihrer Klienten auch im Blog „Kopfgewitter“ teilt. Die meisten Menschen, die sich von ihr beraten lassen, kommen nicht wegen der Schmerzen, sondern wegen Selbstzweifeln, Unverständnis im Um-

feld und des Wunsches, Lebensqualität zurückzuerlangen. „Wichtig ist, dass die Betroffenen lernen, sich nicht die Schuld für ihre Migräne zu geben“, sagt Grabmair. Obwohl sie oft ähnliche Charaktereigenschaften aufweisen, ist die Krankheit nach wissenschaftlichen Erkenntnissen genetisch bedingt und kann auch vererbt werden. Ein häufiges Missverständnis ist, dass die Migräne ihren Ursprung in der Halswirbelsäule hat.

**„Laus“ auf der Leber.** Cornelia Dittmar ist Ernährungsberaterin nach Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) mit Fokus auf Migräne. In der östlichen Welt gilt die Leber als Unruhestifter: „Die Leber hasst Druck und braucht Kreativität. Sie ist für den Blutfluss zuständig, weshalb bei Leber-Blutmangel oder Eisenmangel die körpereigene Kühlung versagt. Das äußert sich durch Unruhe, Nachtschweiß, Hitzegefühl,

**Kassandra Steiner, Ulrike Grabmair und Cornelia Dittmar (v. r.) wollen Betroffenen Mut machen.**

/// Daniel Novotny

Ein Problem für viele Betroffene sind Schuldgefühle und Unverständnis im Umfeld.

Herzrasen oder eben Migräne“, sagt Dittmar. Weil man Migräne hat, heiße das aber nach dem westlichen Verständnis nicht, dass man eine Lebererkrankung hat. „Der Leber tut man etwas Gutes, wenn man unterdrückte Emotionen herauslässt, und sich an eine typgerechte und blutauflaubende Ernährung hält“, sagt Dittmar, die seit Kurzem eine Selbsthilfegruppe in Niederösterreich leitet. ///