



1 VON 10
PERSONEN IN
ÖSTERREICH
LEIDET AN
MIGRÄNE

Mehr als nur Kopfwahl!

Wetterföhligkeit, zyklusbedingt oder weil wir zu wenig getrunken haben – Kopfschmerzen können unterschiedlichen Ursprungs sein. Migräne ist eine Form davon, die viele von uns nur allzu gut kennen. Aber welche Auswirkung hat sie auf unser Leben und was können wir dagegen tun?

Kopfschmerzen als Volkskrankheit

Es gibt mehr als 300 verschiedene Arten von Kopfschmerzen, die die unterschiedlichsten Gründe haben können und von Person zu Person anders sind. Vom Stechen über Pochen, Pulsieren oder Ziehen, so individuell wie du bist, so kann auch der Schmerz in deinem Kopf sein. Vor allem privater und beruflicher Stress sowie körperliches Unwohlsein werden dabei als Trigger für Kopfschmerzattacken genannt. Eine Form davon ist Migräne. Doch Migräne ist nicht gleich Migräne.

Migräne - was ist das eigentlich?

Migräne ist eine Form von Kopfwahl und wird meist nach Häufigkeit des Auftretens, in Chronische und Episodische Migräne unterschieden. Beinahe jede zehnte Person leidet daran, was nicht selten starke Auswirkungen auf das Leben und den Alltag hat. Migräne hebt sich deutlich von anderen Kopfschmerzarten ab, denn auch wenn Kopfwahl das Leitsymptom der Migräne ist, treten weitere äußerst einschränkende Symptome wie Übelkeit und Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit auf. Eine weitere Dauerbelastung für alle Betroffenen ist außerdem, die Angst vor der nächsten Attacke und das Gefühl, nicht richtig funktionieren und mit keinem darüber reden zu können, da viele nach wie vor kein Verständnis für Kopfschmerzen haben. Die Ursachen für Migräne sind immer noch nicht eindeutig geklärt. Man geht von einem Schmerzsyndrom aus, das durch mehrere Faktoren ausgelöst wird und an dem Gehirn, Nerven und Gefäße beteiligt sind.

Ein Leben mit chronischer Migräne

Eine Migräne tritt üblicherweise in gut voneinander abgrenzbaren Kopfschmerzattacken, sogenannten Episoden, auf. Werden diese Attacken häufiger, kann aus einer Episodischen Migräne eine Chronische Migräne werden. Das Leben der Betroffenen wird durch die Krankheit nicht selten stark beeinträchtigt und durch die verminderte Leistungsfähigkeit wird es schwierig, den familiären sowie privaten Verpflichtungen nachzukommen. Migräne ist derzeit nicht heilbar aber gut behandelbar! Mit Hilfe eines Kopfschmerztagebuches behältst du einen guten Überblick über deine Kopfschmerzen. Du kannst dieses auch bei deinem nächsten Arztbesuch als Gesprächsgrundlage nutzen. Eine für dich passende Therapiebehandlung kann dir helfen, mit dem Schmerz umzugehen.

Hilfe gegen den Schmerz

Neben der medikamentösen Behandlung durch einen Neurologen oder Kopfschmerzspezialisten, spielt das Abschalten-Können eine entscheidende Rolle in der Schmerztherapie. Spaziergehen, Yoga oder Meditation – Entspannung sieht für jeden anders aus. Außerdem helfen geregelte Schlaf- und Essenszeiten oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe, wie beispielsweise die „SHG Kopfwahl“ – www.shgkopfwahl.at, wo du dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst. Regelmäßige ärztliche Kontrolltermine helfen dir außerdem dabei, mit Migräne umzugehen und dein Leben normal weiterzuleben.