

CHAOS IM KOPF

KAMPFANSAGE.
Katharina Resch
erzählt, wie sie
den Kopfschmerz
in Schach hält.

HEFTIGE ATTACKEN.

Von der richtigen Ernährung bis zum richtigen Partner – nur wer auf sich achtet, bekommt den Schmerz in den Griff. Eine Migräne-Patientin erzählt.



U nser erster Interviewtermin platzte genau aus dem Grund, der Thema dieser Geschichte ist: Migräne. Katharina Resch, 27, wachte morgens auf und wusste, jetzt geht für die nächsten Stunden gar nichts mehr – außer: sich völlig abzuschotten und zu warten, bis die Medikamente wirken. Normalerweise erkennt die junge Frau schon sehr früh, wenn sich eine Attacke ankündigt. „Nimm ich die Tabletten rechtzeitig, ist der akute Anfall oft schon nach 30 Minuten gestoppt“, erzählt sie. Diesmal aber war alles ein bisschen durcheinander, da sie die Tage davor berufsbedingt viel unterwegs war. Und Stress sowie Abweichungen vom regelmäßigen Tagesablauf sind mit das Schlimmste für einen Migräne-Patienten. Sprich: den Flieger um 6 Uhr früh erwischen zu müssen, Mahlzeiten nicht zur gewohnten Zeit zu bekommen, unter Schlafmangel zu leiden ... dann kann der Kopfschmerz-Anfall voll ausbrechen und bei ihr bis zu zwölf Stunden, bei anderen auch über Tage andauern. „Aber“, betont Ka-

tharina, „ich bin nur mehr einmal im Monat betroffen.“ Und das ist ein wahrer Fortschritt, wenn man bedenkt, dass sie sich zu anderen Zeiten jeden zweiten Tag der Attacken wegen daheim verkroch. Heute ist es ihr ein Anliegen, allen Migräne-Betroffenen – das ist in Österreich jeder Zehnte (dreimal so viele Frauen wie Männer) – zu sagen: Wer sich auf die Hinterbeine stellt, kann die Krankheit unter Kontrolle bringen.

Man erträgt keinen Piepser. Katharina Resch war knappe 18, als sie erstmals von den rasenden und typischerweise einseitigen Kopfschmerzen heimgesucht wurde. „Oh Gott, ich sterbe, wieso ...?“, kann sie sich noch gut an ihre Verzweiflung erinnern. Und auch daran, dass sie anfang, wahllos Schmerzmittel zu schlucken. Doch gegen Migräne, eine Entzündungsreaktion in

der Hirnhaut (s. Kasten übernächste Seite), wirken diese kaum. Der Hausarzt, den die Wienerin aufsuchte, hatte aber auch keine bessere Lösung. Und so wurde das Leben des jungen Mädchens immer mehr zur Höllenfahrt: „Die Attacken kamen schon jeden zweiten Tag. Mit Übelkeit, Erbrechen, mit Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit. Da erträgt man kein Radio, kein Fernsehen, kein Surren und kein Piepsen. Da will man auch mit niemandem reden.“

»Ich wurde lebensunfähig! Musste auch ständig Verabredungen absagen und hatte ein schlechtes Gewissen.«

KATHARINA RESCH, 27,
MIGRÄNE-PATIENTIN

Kein Wunder, dass sich ihr Studium der Soziologie hinzuschleppen begann – „Ich musste Prüfungen absagen, konnte mich nicht aufs Lernen konzentrieren“ – und das soziale Leben auf den Nullpunkt sank. „Ich wurde total lebensunfähig. Musste ständig Verabredungen absagen, konnte nicht auf Feiern und Feste.“ Sie hatte deshalb ein

schlechtes Gewissen und wusste, dass viele ihr Verhalten nicht nachvollziehen konnten. „Wenn man's nicht erlebt hat, ist der wahnsinnige Schmerz nicht vorstellbar“, zeigt sie Verständnis, „man kann ja dann auch nichts essen und nichts trinken, weil man gar nichts behalten könnte!“

Lebensstil ändern. Die Rettung kam, als sich Katharina entschloss, zu einem Facharzt, einem Neurologen, zu gehen und den einzigen (chefarztspflichtigen) Wirkstoff verschrieben bekam, der helfen kann: Triptan. Der akute Anfall kann, wie erwähnt, damit erheblich reduziert werden. Doch um die Häufigkeit der Attacken zu verringern, ist mehr notwendig als Chemie. Resch: „Dafür musste ich meinen Lebensstil völlig ändern!“ Und alle Trigger (Auslöser) der Krankheit möglichst vermeiden. „Wichtig ist Regelmäßigkeit. Mahlzeiten zu bestimmten Zeiten, genug trinken, Schlafenszeiten, die nicht zu sehr voneinander abweichen.“ Sich eine ganze Nacht womöglich noch in einer lauten Disco um die Ohren zu schlagen wär sozusagen „Selbstmord“. „Früher war ich nicht immer so diszipliniert, aber diese Schmerzen zahlen sich nicht aus.“ Auch Alkohol kommt ihr kaum ins Glas, schon gar nicht Rotwein. Denn das Histamin, das darin, wie übrigens auch in Käse, enthalten ist, gilt ebenfalls als Trigger. Stress, Wirbelsäulenprobleme mit einhergehenden Verspannungen, Rauchen und die Pille leisten den Schmerzangriffen auf den Kopf ebenfalls Vorschub. Wenig kann man gegen Wetterumschwünge und Menstruation machen. „Aber meistens müssen mehrere Faktoren für einen Anfall zusammenkommen“, erläutert Katharina Resch.

Man muss auf sich schauen. „Man muss lernen, sich und sein Befinden wichtig zu nehmen“, zeigt die 27-Jährige, die im Forschungsinstitut des Roten Kreuzes arbeitet, einen weiteren elementaren Punkt auf. „Wenn etwa eine Sitzung länger dauert und ich schon mittags essen müsste, dann esse ich eben in der Sitzung!“ Sie hat das Glück, in ihrem Job, wo es um Studien und Befragungen in der Hauskrankenpflege und neue Produkte geht, relativ flexibel agieren zu können, kann beim Gefühl von Überforderung auch mal etwas verschieben. Aber nicht jeder, das weiß sie, hat verständnisvolle Chefs. „Doch es nützt ja nichts. Wenn eine Migräne-Patientin jeden Tag pendelt ➤

Facharzt für HNO

Prof. h.c. Dr. med. univ. Nedim Pipic

- Facelifting
- Lidkorrektur
- Ohrenkorrektur
- Hals-Fettabsaugung
- Endoskopisches Stirnlifting
- Allgem. HNO-Erkrankung
- Nasenkorrektur (weltbekannt)
- Gesichtsästhetische Chirurgie (ausgebildet in den USA), PRIVAT und KFA
- Vizepräsident der europ. Akademie für plastische Gesichtschirurgie für Österreich, Mitglied der amerik. Akademie für plastische Gesichtschirurgie
- Kostenlose Informationsgespräche. Preise sind den Operationen angemessen und für jeden leistbar.



Ordination: Sternwartestraße 25, 1180 Wien, Tel.: 0676/331 99 42, Privatklinik Döbling, Heiligenstädter Straße 57-63, 1190 Wien, nedim_pipic@aon.at, www.aesthetic-hno.at

„OP“ ohne OP

Biologische Straffung mit mesolBeauty Lift®



Alternative zu Skalpell und Spritze. Angenehm wird die Haut nadellos „gepolstert“, tadellos gestrafft. Das Gesicht wirkt 6 bis 10 Jahre jünger – frisch, glatt und ebenmäßig. Straffung von Stirn-, Mimik- und Augenfältchen. Glättung von Hals-, Nasolabialzonen, Oberlippenfältchen und Dekolleté.

Testbehandlung: um nur € 89,-

Schenzel's Styling Lounge Style Your Face | Body | Hair
Landstr. Hauptstr. 117/1-2, 1030 Wien, Tel.: 01/715 05 21
office@schenzel.at, www.schenzel.at

Top-Zahnmedizin

Gelb-Dent Zahnklinik

Sie können sich auf uns verlassen – seit 14 Jahren zufriedene Patienten und erfolgreiche Implantationen. Wir bemühen uns, unseren Patienten, wie immer, nur das Beste zu bieten. Komplettes Zahnserviceprogramm und sanfte Behandlungsmethoden. Fachkompetenz trifft Qualität und moderne Technik. Wir informieren Sie gerne umfassend und kostenlos!



Gelb-Dent GmbH
H-9200 Mosonmagyaróvár, Magyar-Str. 7,
Gratis-Tel.: 0800/28 12 11; oder Kolbai-Str. 10, Thermalhauptgebäude/Untergeschoß, Gratis-Tel.: 0800/29 25 74
info@gelb-dent.hu, www.gelb-dent.hu

Fettreduktion mit Ultraschall!

Fett weg Ultraschall gegen Fettpolster
Perfect Silhouette System

Fett schmelzen statt absaugen – z. B. den Bauch!
Ohne Operation, ohne Narkose, ohne Schmerzen

Arme, Rücken, Taille, Bauch,
Po, Reiterhosen, Innenschenkel,
Oberschenkel, Knie

ca. 2–4 cm Umfangverlust
bei einer Behandlung

3 Behandlungen
– 30% (gültig im Dez. 10)



Beau Well Dreams, www.beau-well-dreams.at

WIEN 1030, Landstr. Hauptstr. 71, Tel.: 0699/17 17 10 30

WIEN 1070, Mariahilfer Str. 32, Tel.: 0699/11 81 16 81

Landhausmöbel



Kredenz „Siena“ statt € 2.090,- jetzt um € 1.750,-.

Tische nach Maß. Bequeme Sessel. Antikes aus China.
Weitere Sonderangebote siehe in unserem Schauraum.

Landhausmöbel Achau bei Wien, Hauptstraße 1,
Zusätzlich geöffnet am Montag 27. & Dienstag 28. Dezember
Tel.: 0 22 36/738 77, Mi–Fr 12.00–19.30 Sa 9.00–17.00
Anfahrtsplan im Internet: www.landhausmoebel-achau.at

Fett weg durch Kälte ohne OP

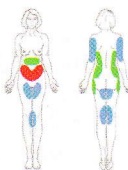
ZELTIQ-CRYOLIPOLYSE



Einmaleingriff;
keine Rekonvaleszenz;
über 1 Jahr
Erfahrung als
europäischer
Erstanwender

Ergebnisse optimierbar mit:

- Ultraschall • VelaShape
- Fett-weg-Spritze
- Fractional Laser • Lymphamat
- Radiowellenstraffung (Thermage, Fraktionales RF – INTRAcel, BodyTite)



HAUT – ÄSTHETIK – LASER – VENENZENTRUM

Dr. Martina & Dr. Matthias SANDHOFER

4020 Linz, Starhembergstr. 12/3

Weitere Infos unter: www.sandhofer.at, www.zeltiq.at

GESUND MIGRÄNE

► und sie das furchtbar stresst, wird sie sich früher oder später einen anderen Job suchen müssen!“

Keine Nachteulen! Das Erlernen von Akupressur, autogenem Training, Wirbelsäulengymnastik oder Shiatsu unterstützt die Prävention. „Und von Leuten, die gern streiten, Stress und Druck machen, sollte man sich lieber fernhalten.“ Auch ein Partner muss natürlich viel Verständnis mitbringen. Sich mit einem Nachtmenschen zusammenzutun, der am liebsten spät abends den Fernseher aufdreht und Musik hört, wenn man selber schlafen sollte, ist vielleicht nicht so günstig! Migräne-Patienten, das weiß Katharina Resch aus eigener Erfahrung, sind besonders sensibel. „Dort intensive Gerüche, da zu viel Lärm, und schon kommt die Attacke!“

Die junge Wienerin ist in der vor zwei Jahren gegründeten Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ tätig (www.shgkopfweg.at), die Patienten und Angehörige über Therapiemöglichkeiten informiert, und auch gerne bereit, über ihre private E-Mail-Adresse zu beraten (k.resch@gmx.net).

Sie selbst kennt ihren Körper inzwischen so gut, dass sie erste Anzeichen einer Attacke meist erkennen kann. „Es können Gäh-



VÖLLIGE RUHE.
Jede Bewegung während der Migräne-Attacke verstärkt den Schmerz.

Anfälle sein oder dass ein Auge plötzlich kleiner wird oder trübt.“ Dann schluckt sie eine Tablette – warnt aber im selben Atemzug: Mehr als sechsmal pro Monat sollte man die Medikamente nicht nehmen, weil sie dann süchtig machen oder in die gegenläufige Wirkung umschlagen können.

In ihrer Familie ist Katharina Resch die

Einzige mit Migräne, auch wenn man der chronischen Erkrankung Vererbbarkeit zuschreibt. Von Jammern hält sie aber schon lang nichts mehr. Denn wenn man lernt, dem „Feind im Nacken“ Paroli zu bieten, kommt auch wieder viel Spaß ins Leben. Das möchte sie ganz besonders betonen.

MIRIAM BERGER ■

BESTE WAFFEN: REGELMÄSSIGES ESSEN, GENÜGEND SCHLAF & AUSDAUERSPORT

Nur wer weiß, womit er es bei Migräne zu tun hat, kann die richtigen Gegenmaßnahmen treffen. Die Krankheit ist nicht heilbar, doch kann man sich das Leben um vieles erleichtern. Hier die wichtigsten Facts:

Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber, Neurologe und Leiter der Kopfschmerzambulanz im AKH, im Interview:

PULSIERENDER SCHMERZ

Woman: In welchem Alter tritt Migräne zumeist erstmals auf?

Wöber: Zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr. Bei den meisten Betroffenen treten die Attacken über viele Jahre oder Jahrzehnte hinweg immer wieder auf. Die Häufigkeit, Stärke und Dauer kann erheblich variieren.

Woman: Wie weiß man am schnellsten und sichersten, dass es sich um Migräne handelt?

Wöber: Bei Kopfschmerzen, die seit längerer Zeit immer wieder auftreten, die den Alltag erheblich beeinträchtigen und von Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit begleitet sind, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um Migräne. Die sichere Diagnose und der Ausschluss anderer Ursachen erfordern unbedingt eine ärztliche Untersuchung.

Woman: Was ist Migräne über-

haupt genau?

Wöber: Migräne ist eine Erkrankung, bei der es auf genetischer Basis und ausgelöst durch Faktoren wie zum Beispiel die Regelblutung zu einer vorübergehenden Funktionsänderung im Nervensystem kommt, die eine Entzündungsreaktion in der Hirnhaut auslöst. Migräneattacken zeichnen sich durch heftige, pulsierende, einseitige Kopfschmerzen aus, begleitet von diversen anderen Symptomen.

Woman: Wird die Krankheit vererbt?

Wöber: Die Vererbung spielt eine wichtige Rolle. Die Migränegene sind aber noch nicht ausreichend erforscht.

Woman: Manche Patienten sind so schwer davon betroffen, dass sie gar nicht aus dem Haus können. Wie lange dauert das?

Wöber: Eine Migräneattacke kann bis zu drei Tage, manchmal auch länger anhalten. Bei



schweren Attacken sind die Patienten im wahrsten Sinn des Wortes ans Bett gefesselt, da jede Bewegung zur Schmerzzunahme führt, Übelkeit und Erbrechen auslösen kann.

Woman: Was erreicht man mit Medikamenten?

Wöber: Mit einer wirksamen Attackenbehandlung sollten die Beschwerden innerhalb von zwei Stunden weitgehend abklingen. Bei mehreren Attacken im Monat kann auch eine vorbeugende Therapie, etwa mit Betablockern, erforderlich sein, die die Häufigkeit der Anfälle um mindestens die Hälfte verringern soll.

Woman: Was kann der Patient sonst noch tun?

Wöber: Migränebetroffene sollten auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Schlaf achten. Ausdauersport kann die Migränehäufigkeit reduzieren. Zudem ist es wichtig zu beobachten, ob es

bestimmte Auslöser für die Attacken gibt.

Woman: Kann man Migräne ganz wegbekommen?

Wöber: Nein, leider nicht.

Woman: Was ist der Unterschied zu chronischem Kopfschmerz?

Wöber: Chronische Kopfschmerzen treten an 15 oder mehr Tagen pro Monat auf. Auch Migräne kann zu chronischem Kopfschmerz werden. Bei Einnahme von Medikamenten zur akuten Schmerzbehandlung an mehr als 10 Tagen im Monat besteht das hohe Risiko eines medikamentenbedingten Kopfschmerzes.

Woman: Was heißt das?

Wöber: Zu häufige Einnahme von Kopfschmerzmitteln ist eine der häufigsten Ursachen für chronische Kopfschmerzen. Es entwickelt sich ein Teufelskreis aus immer mehr Schmerzen und immer mehr Medikamenten, bis diese nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch noch Kopfschmerzen auslösen. Gründe sind Gewöhnungseffekte, auch Entzugerscheinungen.