

# Migräne im Fokus

**Symptome.** Wie man ihnen aktiv entgegenzutreten kann

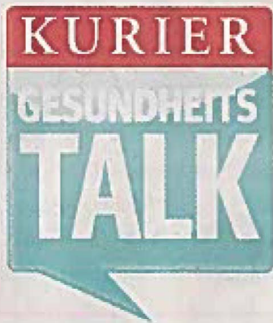
ERNST MAURITZ



M. Vigl (Barmherz. Brüder Wien), U. Grabmair (Kopfgewitter), G. Kuhn (KURIER), C. Wöber (MedUni Wien)

Die Tochter meiner Arbeitskollegin verpasst mehrmals in der Woche den Unterricht. Sie war schon bei vielen Ärzten, ihre Übelkeit wird als psychisches Problem abgestempelt“, erzählt eine Teilnehmerin beim KURIER-Gesundheitstalk zum Thema Migräne. „Das ist ein besonderer Unfug“, antwortet Christian Wöber, Neurologe an der MedUni Wien. Migräne im Kindesalter sei ein häufiges Problem, es äußere sich aber oft anders als bei Erwachsenen: Ohne Kopfschmerzen, aber mit Bauchschmerzen und Erbrechen.

Als häufigster Auslöser wird in Studien der Stress genannt, berichtet Marion Vigl, Neurologin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien. Und: „Ein wich-



tiger Faktor sind auch Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus.“ Ganz wichtig sei es, die Lösung nicht alleine in Medikamenten und in einem „Behandeltwerden“ zu sehen, betont Wöber. „Das ist natürlich bequemer, bringt aber langfristig nicht denselben Effekt wie wenn man schaut, wo man selbst gezielt gegensteuern kann.“ Sinnvoll sei das Erlernen einer Entspannungstechnik.

Vigl: „Das ist am Anfang eine Investition, eine finanzielle, auch eine zeitliche, aber man hat dann ein Werkzeug, wie man der Migräne aktiv entgegenzutreten kann und ihr nicht ohnmächtig ausgeliefert ist.“ Allerdings müsse man diese dann auch regelmäßig ausüben.

„Aus meiner Erfahrung fordert der Körper bei Migräne das ein, was man ihm vorher nicht gönnt oder zugeht: Ruhe, Rückzug, einmal nichts leisten müssen, einfach bei sich sein“, sagt Ulrike Grabmair, die selbst betroffen ist und Mentalcoaching und Migränebegleitung anbietet. „Je besser man auf sich achtet, umso mehr Zeit hat man in der Regel, bei den ersten Vorböten einer Attacke noch etwas Gutes für sich zu tun.“