

## MEINE GESCHICHTE

## „Ich wollte um jeden Preis funktionieren“

Ulrike Grabmair ist Migräne-Patientin und hilft heute anderen Betroffenen.

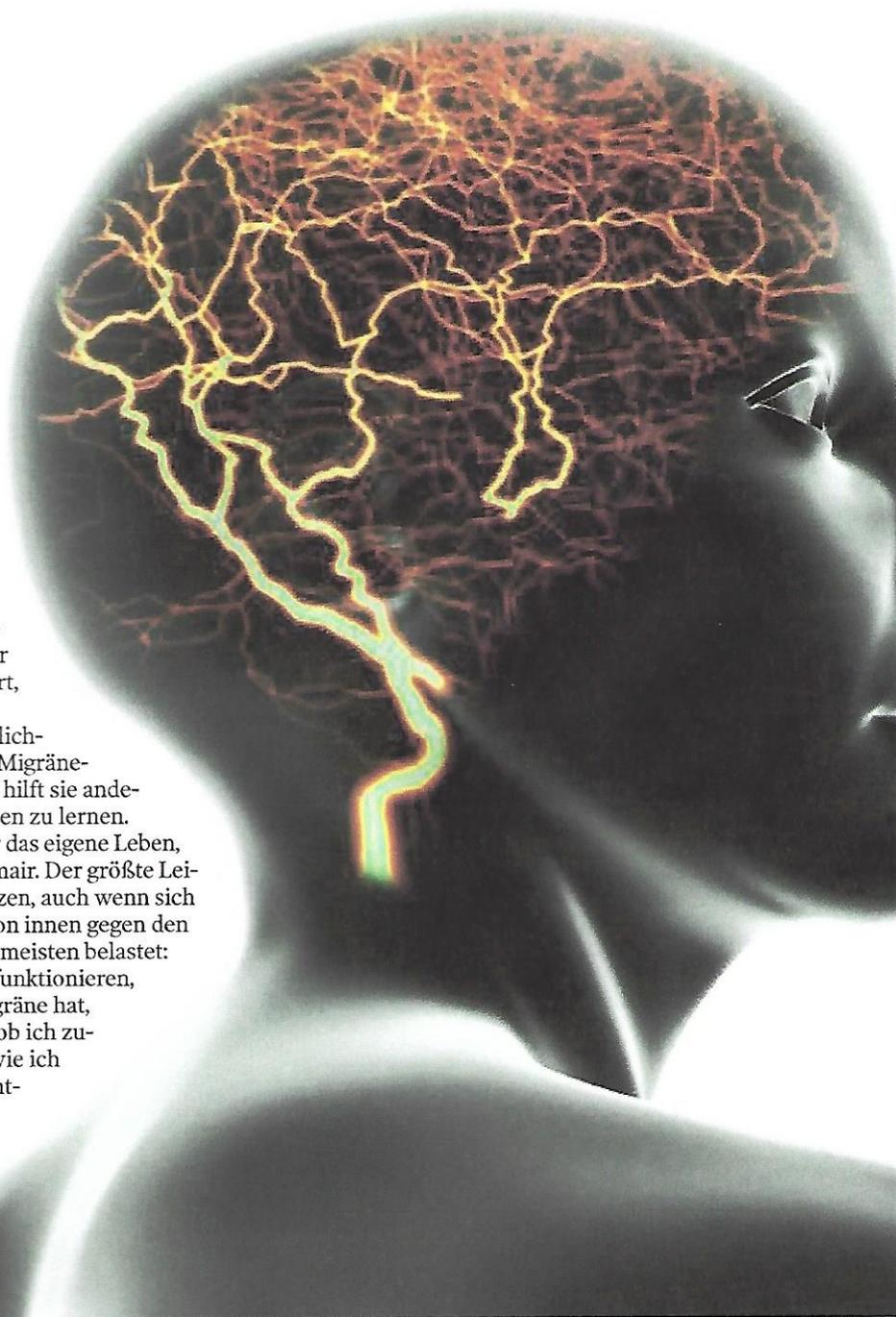
Ulrike Grabmair war drei Jahre alt, als sie ihren ersten Migräneanfall hatte. „Wir gingen zum Arzt, der hat aber nichts gefunden“, sagt Grabmair. Etwa jeden zehnten Tag hatte sie eine Attacke, aber es sollte 15 Jahre dauern, bis sie die Diagnose Migräne bekam – eine Erlösung, wie sie sagt, da sie endlich wusste, was los ist. Sie begann Migräne-Medikamente zu nehmen, hatte plötzlich ein Mittel, mit dem sie uneingeschränkt funktionieren konnte. „Aber ich habe



Ulrike Grabmair, Betroffene und Beraterin

viel zu viele Medikamente genommen, ich wollte gar nicht mehr wissen, wie viele Attacken ich habe.“ Doch dann stellte sie sich der Frage: Welche meiner Verhaltensweisen lösen Migräne aus? „Ich war schon immer leistungsorientiert, perfektionistisch, rastlos“, beschreibt Grabmair eine Persönlichkeitsstruktur, die sie an vielen Migräne-Betroffenen beobachtet. Heute hilft sie anderen

Betroffenen, mit dem „Gewitter im Kopf“ leben zu lernen. „Migräne ist wie eine dunkle Wolke, die nicht nur das eigene Leben, sondern die ganze Familie dominiert“, sagt Grabmair. Der größte Leidensdruck seien für Betroffene nicht die Schmerzen, auch wenn sich diese anfühlen, „als würde mit einem Hammer von innen gegen den Schädel geschlagen werden“. Was Betroffene am meisten belastet: „die Wut auf den eigenen Körper, der Druck, zu funktionieren, die Hilflosigkeit“. An der Tatsache, dass man Migräne hat, kann man nichts ändern – aber: „Ich entscheide, ob ich zulasse, dass Migräne mein Leben dominiert, und wie ich mit der Erkrankung umgehe.“ Grabmair rät zu Entspannungstechniken, Verhaltensänderungen, einem Kopfschmerztagebuch. „Migräne ist oft ein Zeichen von Überlastung. Auch ich musste lernen, meine Grenzen zu akzeptieren“, sagt Grabmair.



10

**Tage pro Monat:** Wer so oft Schmerzmittel einnimmt, hat ein hohes Risiko, einen Kopfschmerz aufgrund von Medikamentenübergebrauch zu entwickeln. Dabei kommt es zu einer Abhängigkeit.

” Die Spritze gegen Migräne ist ein Meilenstein, aber nur Medikamente zu verabreichen, ist in der Therapie zu wenig.  
Sonja Tesar

“

16

**Stunden pro Monat:** So viel Zeit verbringen Betroffene in dunklen Zimmern, um mit einem Migräne-Anfall fertigzuwerden. Das zeigt eine Befragung von Betroffenen mit mindestens vier Migräne-Tagen pro Monat.

ANZEIGE

IMPULSVORTRAG (C.O.)

**SITTER RÜCKEN**

„RÜCKENGESUNDHEIT“

Mi 8.5.2019, 18 Uhr

Klagenfurt, Koschatstraße 34

[www.siterruecken.at](http://www.siterruecken.at)

## 1 Warum gilt die Migräne als „vergessene Epidemie“?

**ANTWORT:** „Migräne ist häufiger als Asthma, Epilepsie und Diabetes zusammen“, sagt Marion Vigl, Neurologin und Schmerztherapeutin. Jeder zehnte Mensch ist von Migräne betroffen – und trotzdem ist die Krankheit unterdiagnostiziert. „Nur ein Drittel der Betroffenen kennt seine Diagnose.“

## 2 Warum ist die Krankheit unterdiagnostiziert?

**ANTWORT:** Das liege daran, dass Migräne in der Gesellschaft noch immer nicht ernst genommen werde: „Das bissl Kopfschmerzen“, bekommen Betroffene zu hören, „das hat doch jeder einmal.“ „Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die das Leben der Patienten extrem einschränkt“, hält Vigl dagegen. Dennoch scheuen viele Betroffene wegen der Vorurteile den Gang zum Arzt. Und: „Es gibt viel zu wenig spezialisierte Anlaufstellen“, sagt Sonja Tesar, Vizepräsidentin der Kopfschmerzgesellschaft.

## 3 Wie sieht ein Migräne-Anfall aus?

**ANTWORT:** „Migräne ist viel mehr als ‚nur‘ Kopfschmerz“, sagt Vigl. Schon in den 48 Stunden vor

# „Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz“

Migräne ist eine Volkskrankheit, doch viele Betroffene waren noch nie beim Arzt. Warum das gefährlich ist und wem die Spritze helfen kann.

Von Sonja Krause

einer Migräne-Attacke spüren Betroffene Veränderungen: Sie sind gereizt, müde und unkonzentriert, haben Heißhunger. Es kann auch eine Aura auftreten: Dabei kommt es zu Seh- und Sprachstörungen, die sich langsam ausbreiten und sich innerhalb einer Stunde wieder zurückbilden. In der eigentlichen Kopfschmerzphase tritt ein einseitiger, pulsierender Schmerz mit Übelkeit und der Scheu vor Licht und Lärm auf. „Eine Attacke kann bis zu 72 Stunden dauern“, sagt Vigl.

## 4 Wie geht es den Betroffenen?

**ANTWORT:** Eine aktuelle Umfrage zeigt, wie sehr Migräne die Lebensqualität einschränkt. Befragt wurden Menschen mit mehr als vier Migränetagen pro Monat. So verbringen sie im Durchschnitt 16 Stunden pro Monat in dunklen Räumen, um sich vor Lärm und Licht zu

schützen. Betroffene ziehen sich sozial zurück, trauen sich nicht, Treffen auszumachen, haben Angst, Termine nicht wahrnehmen zu können, und haben Schuldgefühle gegenüber Arbeitskollegen.

## 5 Warum ist die „Eigentherapie“ mit Schmerzmitteln gefährlich?

**ANTWORT:** Es gibt Kopfschmerzen, die „medikamentengemacht“ sind: „Kopfschmerzen, ausgelöst durch einen Übergebrauch von Schmerzmitteln, sind ein riesiges Thema“, sagt Tesar. Die typische Patientenklientel sind Menschen, die ihre Kopfschmerzen seit Jahrzehnten selbst behandeln, viele Schmerzmittel schlucken und dadurch abhängig geworden sind. „Oft brauchen solche Patienten sogar einen Entzug“, sagt Tesar.

## 6 Was kann die Spritze gegen Migräne?

**ANTWORT:** Bisher wurden Patienten mit chronischer Migräne (mehr als 15 Tage mit Attacken pro Monat) mit Medikamenten behandelt, die für andere Erkrankungen entwickelt wurden: Epilepsie-Mittel, Anti-Depressiva oder Blutdruckmedikamente. „Diese Medikamente wurden von Patienten nicht gut angenommen, da es Nebenwirkungen gab und die Wirkung oft nicht gut war“, sagt Tesar. Nun aber gebe es mit der Migräne-Spritze endlich eine spezifische Therapie für chronische Migräne. „Das ist ein Meilenstein“, sagt Tesar. Der Antikörper greift gezielt in die Entstehung der Migräne ein, Patienten müssen sich dafür einmal pro Monat die Spritze verabreichen. „Die Wirkung ist sehr überzeugend, wir können damit jene Patienten behandeln, denen andere Medikamente zur Prophylaxe nicht helfen“, sagt Tesar.

## 7 Sind Medikamente die einzige Therapie-Möglichkeit?

**ANTWORT:** „Nur Medikamente zu verabreichen, ist in der Migräne-Therapie jedenfalls zu wenig“, sagt Tesar. Die Selbstverantwortung des Patienten sei entscheidend, denn auch mit der Spritze sei Migräne nicht heilbar. „Betroffene müssen lernen, ihre Erkrankung zu managen: ein regelmäßiger Schlafwach-Rhythmus, regelmäßige Essenszeiten, Ausdauersport – all das bringt so viel“, sagt Tesar.

## Anzeichen einer Migräne

**Art des Schmerzes:** Typisch für die Migräne sind pochende, pulsierende und stechende Schmerzen, die meist einseitig im Bereich der Schläfe, im Augen- oder Nackenbereich auftreten und bis zu drei Tage anhalten können.

**Begleitsymptome:** Die Kopfschmerzen können mit Übelkeit,

Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegen Licht, Lärm und Gerüche einhergehen. Die Schmerzen werden bei körperlicher Anstrengung schlimmer.

**Auslöser („Trigger“)** für eine Attacke: u. a. Stress in jeder Form, unregelmäßige Mahlzeiten und Schlafwach-Zeiten, zu wenig Schlaf.



Sonja Tesar, Leiterin  
Kopfschmerzambulanz  
Klinikum Klagenfurt



Marion Vigl, Neurologin,  
Krankenhaus Barmherzige  
Brüder Wien