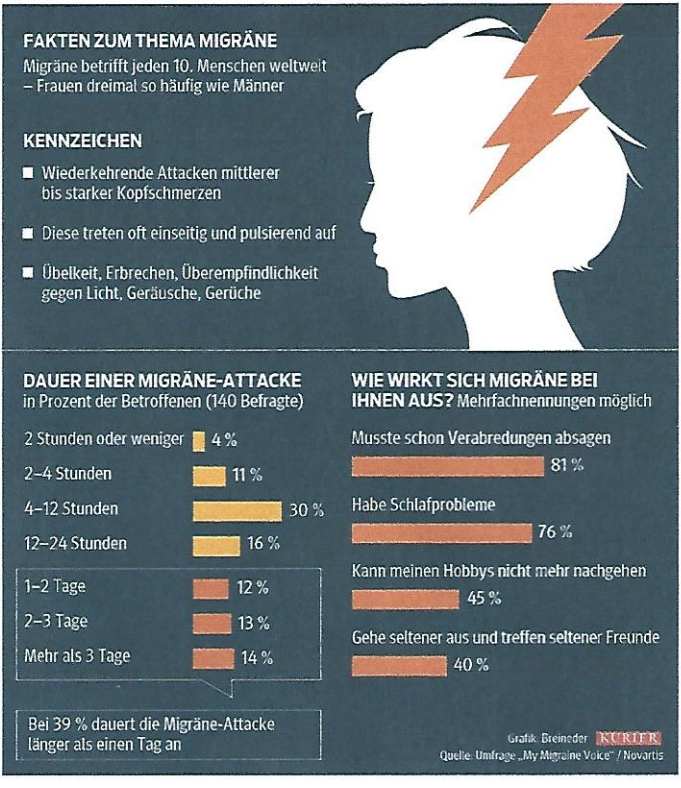
Gewitter im Kopf – Hilfe gegen das Gefühl der Ohnmacht

VON **ERNST MAURITZ**

Migräne. Eine Umfrage zeigt wie stark Betroffene leiden – auch unter einem fehlenden Verständnis.



Es ist ein enormer Leidensdruck von Patienten mit Migräne, den Ulrike Grabmair aus eigener Erfahrung kennt – und aus den vielen Berichten ihrer Klientinnen: „Man hat eine Scham, als nicht belastbar zu gelten, spürt eine Wut auf den Körper. Gleichzeitig gibt es aber den inneren Druck zu funktionieren – und dann die Enttäuschung, schon wieder versagt zu haben. Das führt zu einem Gefühl der Ohnmacht, man fühlt sich völlig ausgeliefert."

Die diplomierte Lebensberaterin begleitet als Mentalcoach viele Patientinnen (www.kopfgewitter.at): „Die Migräne ist sehr oft wie eine dunkle Wolke, die das Leben der ganzen Familie dominiert. Darüber wird viel zu wenig gesprochen – und die Betroffenen sollten sich Unterstützung holen."

Wie wichtig das ist, zeigt auch eine neue Umfrage unter Patienten mit mindestens vier Migräne-Tagen pro Monat. Insgesamt wurde von mehr als 11.000 Patientinnen und Patienten in 31 Ländern ein Online-Fragebogen ausgefüllt. In Österreich waren es 140 Personen (77 % Frauen). Die sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen sind demnach oft noch größer, als vielfach gedacht – und das Unverständnis von Partnern, Kollegen, Freunden ist oft enorm.

Nicht nur die Migräne-Attacken an sich sind enorm belastend (siehe Grafik) – bei der Mehrheit der Befragten (je nach Fragestellung zwischen 60 und 76 %) beeinflusst die Erkrankung auch das Arbeits-, Familien- und Sozialleben massiv: Sie müssen Verabredungen absagen, verpassen Familienfeiern, können sich in der Arbeit nicht konzentrieren und haben noch dazu Schuldgefühle gegenüber Familie und Freunden.

Vergessene Epidemie

„Migräne ist eine vergessene Epidemie", sagte die Neurologin Marion Vigl, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien, kürzlich bei einer Presseveranstaltung der Firma Novartis. „Nur ein Drittel der Betroffenen kennt die Diagnose." Und viele fühlen sich nicht ernst genommen: „Migräne muss raus aus der psycho-somatischen Ecke."

Das betont auch die Neurologin Sonja Tesar, Vizepräsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft: „Migräne ist eine Volks- und keine Zivilisationskrankheit." Für die Patienten selbst gebe es zu wenig Anlaufstellen.

Und viele würden herkömmliche vorbeugende medikamentöse Therapien (etwa mit Betablockern, Mitteln gegen Epilepsie oder Depressionen) auch abbrechen – wegen Nebenwirkungen oder mangelnder Wirkung, oder einfach deshalb, weil sie die tägliche Medikamenteneinnahme belaste.

Ein Lichtblick sei bei schweren Migräneformen die neue Medikamentengruppe spezieller Antikörper, die von mehreren Firmen entwickelt wurden bzw. werden und im Abstand von mehreren Wochen injiziert werden. Sie blockieren – oder binden im Blut – einen Botenstoff, dessen Konzentration während einer Migräne-Attacke deutlich erhöht ist. Die ersten Erfahrungen seien sehr positiv. „Viele Patientinnen haben erstmals migränefreie Monate", sagt Tesar.

Medikamente alleine sind es aber nicht: Grabmair vermittelt in ihrer Beratung, wie wichtig es ist, aus einer resignativen Haltung herauszukommen, die Erkrankung und damit auch sich selbst zu akzeptieren. Und was sie auch allen Migräne-Patienten vermittelt: „Wir sind nicht die Sensibelchen, die mit Druck nicht umgehen können. Es ist eine Erkrankung."