

Ulrike
Grabmair



MIGRÄNE

verstehen – vorbeugen – behandeln

maudrich
ganzheitlich

maudrich 



Ulrike Grabmair

MIGRÄNE

verstehen – vorbeugen – behandeln

Mit Beiträgen von:

Daniela Eisenheld

ist Master Personal Trainer und hat darüber hinaus Ausbildungen in den Bereichen Bewegung und Ernährung absolviert. Als Mutter weiß sie gut, was es bedeutet, Job, Familie und Fitness unter einen Hut zu bringen.

„Wer sich bewegt, der bringt etwas in Bewegung!“ – so lautet ihr Motto. Mehr über Daniela Eisenheld finden Sie unter www.elli-macht-fit.com

DI Pascale Neuens

Plötzliche Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten haben die Architektin Pascale Neuens auf ihren neuen Weg zum Herzensbusiness geführt. Und so ersetzte sie Zahlen, Pläne und ihren Job an der TU Wien durch bunte Erfolgsrezepte und Traditionelle Chinesische Medizin.

Mit Gemüserezepten, klaren Gedanken und einem guten Gefühl integriert sie Wohlbefinden, Leichtigkeit und Lebensfreude in den dichten Alltag ihrer Kund*innen.

Univ.-Prof. Dr. Christian Wöber

ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Prof. Wöber leitet den Spezialbereich Kopfschmerz an der Univ.-Klinik für Neurologie Wien. Seine Beschäftigung auf dem Gebiet des Kopfschmerzes umfasst Patientenbetreuung, Lehre und Forschung. Prof. Wöber ist Autor/Koautor von mehr als 180 Artikeln in Zeitschriften, Büchern und Lehrbüchern.

Ein besonderes Anliegen ist Prof. Wöber die ärztliche Fortbildung auf dem Gebiet des Kopfschmerzes, wie auch die umfassende Information von Kopfschmerzbetroffenen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Leseanleitung	8
Meine persönliche Geschichte – mit einem Lichtstreifen am Horizont	9
Medizinische Grundlagen der Migräne	16
Was ist Migräne?	16
Genetik	16
Entstehungsmechanismen	17
Botenstoffe	17
Häufigkeit	17
Diagnose und Symptome	18
Migräne mit und ohne Aura	18
Abgrenzung	19
Therapie	19
Nicht-medikamentöse Maßnahmen	20
Medikamentöse Maßnahmen	20
Prophylaxe	21
Nicht-medikamentöse Maßnahmen	21
Medikamentöse Maßnahmen	22
Was Sie unbedingt über Migräne wissen sollten	23
Weniger Medikamente für mehr Lebensqualität	23
Immer auf Hochtouren	23
Der Teufelskreis Stress – Migräne – Stress	25
Vor dem Gewitter	26
Nach dem Gewitter	27
Selbsthilfe	28
Erste Schritte zur Selbsthilfe	29
Das Superhirn	30
Wovor schützt mich meine Migräne?	30
Mal wieder als Superwoman unterwegs?	30
Hat Migräne auch positive Aspekte?	31
Mein Porsche im Kopf	32

In kleinen Schritten zu mehr Lebensfreude	35
Was will mir meine Migräne sagen?	35
Die inneren Stressverstärker	36
Der Stressverstärker-Test	37
Neuausrichtung der inneren Glaubenssätze	41
Akzeptanz	47
Der Umgang mit meiner Migräne	47
Verdrängung und Verleugnung	48
Positive Ablenkung	49
Die Migräne akzeptieren.....	50
Kein Schönreden!	51
Freiheit trotz Migräne – raus aus der Opferrolle.....	53
Funktionieren Sie noch oder leben Sie schon?	54
Mein Zufriedenheitsmobile	58
Meine persönliche Wertehierarchie.....	61
Mein Migräne-Ziel.....	66
Und wenn es nun doch passiert?	70
 Präventive Maßnahmen	 71
Die Körperwahrnehmung stärken	71
Körperbewusstsein aufbauen	72
Loslassen von emotionalem und körperlichem Ballast	77
Überbelastung vorbeugen.....	78
Entspannung auf Knopfdruck.....	79
Zur Ruhe kommen	79
Pause machen	85
Allein sein dürfen	87
„Nein“ sagen dürfen.....	90
Ich darf um Hilfe bitten	96
Positive und stabile Grundstimmung.....	98
Mentale Gedankenlenkung	99
Fokuslenkung	100
Umgang mit Emotionen	102
Abgrenzung	105
Und tschüss!.....	108
Ich darf mir selbst etwas Gutes tun.....	113

Ernährung nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)	114
Gesundheit – was ist das?	114
Meridiane und Organe	114
Gesund bleiben mit gezielter Ernährung	115
Der Kochtopf	115
Migräne aus Sicht der TCM	116
Allgemeine Migräne-Auslöser	116
Ernährungstipps	117
Spezifische Formen der Migräne aus Sicht der TCM	118
Rebellion der Gallenblase	118
Allgemeine Tipps aus der TCM	122
Zehn Praxistipps	123
Experimentierfreude und Genuss	124
Frühstück	125
Mittagessen zum Mitnehmen (fürs Büro)	126
Abendessen	127
Move it! Bewegung bei Migräne	128
Individuelles Bewegungsprogramm	128
Ausdauersport und „langsame“ Bewegung	128
Welcher Ausdauersport ist passend?	130
Ein Gewitter zieht auf	132
Auf die ersten Anzeichen reagieren	132
Stressempfinden und Copingstrategien	134
Nur Geduld	135
Das Gewitter annehmen und ihm den Schrecken nehmen	137
Stressabbautechniken bei einem beginnenden Gewitter	138
Gespräch mit meiner Migräne	139
Gedankenlenkübung für einen ruhigen, klaren Kopf	140
Entlastende Atemübung für einen freien, leichten Kopf	142
Was will mein Körper denn von mir?	146
Der eigenen Intuition vertrauen	146
Meine inneren Ressourcen	149
Zugang zu den inneren Ressourcen finden	150
Innere Ressourcen aufbauen	150
Zuversicht gewinnen	152

Die Migräne meldet sich zurück **154**

Wenn es dann doch wieder passiert..... 154

Was tun, wenn nichts mehr geht? 154

Ausstieg aus dem Teufelskreis Stress – Migräne – Stress..... 156

Situation annehmen..... 158

Distanz zu negativen Emotionen 159

Depressive Verstimmung als Phase..... 159

Sie sind nicht Ihre Gefühle 160

Linderung des Leidensdrucks..... 160

Nicht gegen, sondern mit dem Schmerz 161

Den Schmerz wegatmen 162

Mentale Schmerzauflösung..... 164

Akupressur 167

Für die akute Schmerzlinderung..... 170

Die Geheimwaffe bei Migräne 170

Gegen die Übelkeit 171

Medikamente 172

Ich darf ich sein 174

Selbstannahme..... 176

Rückzug..... 178

Hilfe annehmen..... 179

Ausgelesen – und was nun?..... 181

Literaturangaben **183**

Vorwort

Zum Thema Migräne gibt es sehr viele Mythen und viele gut gemeinte Ratschläge. In Österreich zählt die neurologische Erkrankung Migräne neben Wirbelsäulenbeschwerden, Bluthochdruck und Allergien zu den häufigsten Krankheitsbildern. Und trotzdem wird noch immer zu wenig über diese Art des Kopfschmerzes und die Belastungen, die damit verbunden sind, gesprochen. Nicht in der Gesellschaft, nicht in unseren Familien und nicht in unserem Freundeskreis – und noch viel weniger am Arbeitsplatz.

Wahrscheinlich haben Sie im Lauf Ihres Lebens schon sehr vieles ausprobiert. Manches hat Ihnen eventuell sogar einige Zeit geholfen oder für eine kurze Zeit Linderung verschafft, doch dann war die Migräne wieder da – und hat Sie wieder mit voller Wucht getroffen! Und damit kehren auch wieder die Ernüchterung und die Verzweiflung zurück, ebenso wie die Angst, wann es das nächste Mal wieder so weit ist – und das Gefühl „Da hilft mir eh nichts“.

Vielleicht haben Sie aber auch gerade erst die Diagnose „Migräne“ erhalten? Auch wenn Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gut aufgehoben gefühlt haben, sind Sie mit Ihrem Rezept und mit dem gut gemeinten Ratschlag, Entspannungsmethoden auszuprobieren – denn „Die helfen gut bei Migräne“ – eventuell etwas verunsichert nach Hause gegangen.

Und das soll es schon gewesen sein? Mehr geht nicht?

Es wäre nun einfach, den Kopf in den Sand zu stecken, ein Leben lang Unmengen von Medikamenten zu nehmen und zu resignieren. Aber vielleicht möchten Sie die Aussage „Migräne ist unheilbar – lernen Sie, damit umzugehen“ nicht einfach so hinnehmen? Und außerdem verspüren Sie vielleicht den Wunsch, Ihre Medikamenteneinnahme zu reduzieren?

Dann ist dieses Buch – unabhängig davon, ob die Migräne schon ein langjähriger Begleiter in Ihrem Leben ist oder Sie sich gerade frisch mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen müssen – genau das Richtige für Sie!

Dieser Ratgeber stellt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe bei Migräne dar. Was können Sie für sich – abseits oder zusätzlich zu Ihrer medikamentösen Behandlung – tun, um trotz oder gerade auch wegen Ihrer Migräne zu einem besseren mentalen, emotionalen, sozialen und körperlichen Wohlbefinden zu finden? Ganz nach dem Motto: **„Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!“**

Ich gratuliere Ihnen zu dem mutigen Entschluss, hinzuschauen und sich und Ihren Körper besser kennenzulernen!

Leseanleitung

Dieses Buch ist in verschiedene Teile gegliedert. Einerseits finden Sie darin Strategien zur Prävention – für beschwerdefreie Zeiten ebenso wie für jene Situationen, in denen Sie merken, dass das „Gewitter“ schon aufzieht. Andererseits finden Sie aber auch Methoden zur mentalen Schmerzauflösung, die Sie im Falle des Falles dabei unterstützen sollen, den Migräneanfall leichter zu ertragen. Gedacht ist es so, dass Sie im Laufe der Zeit alles lesen. Sollten Sie sich jedoch zu einem Kapitel besonders hingezogen fühlen, dann beginnen Sie einfach dort. Sie finden auch immer wieder Querverweise zu anderen Kapiteln oder Abschnitten, in denen Sie Gelesenes vertiefen können.

Alle Übungen sind bewusst in der Du-Form geschrieben. Außerdem werden Sie bemerken, dass Sie kaum Zeitangaben finden – einfach, weil es wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, die Sie dafür benötigen. Und wenn Sie hineineinspüren, dann finden Sie auch die richtige Dauer für sich.

Einmal genau hinspüren I

Denk an deine letzten Migräneanfälle zurück. Versetz dich genau in die Situation, in der du bemerkst hast, dass es bald losgeht.

- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du bemerkst, dass sich ein Migräneanfall anbahnen könnte?
- Wie gehst du in dieser Situation mit dir um? Fürsorglich und liebevoll? Oder eher anklagend und wütend? Oder vielleicht auch verzweifelt und hoffnungslos?
- Merkst du körperliche Vorboten wie Verspannungen, Abgeschlagenheit oder anderes? Wie spürst du das? Wie fühlt sich diese Situation physisch an?

Konntest du bemerken, wie viel Stress diese Vorstellungen eines beginnenden Migräneanfalls in dir auslöst? Wie belastend dieses Gedankenkarussell noch zusätzlich wirkt und wie viel Kraft, die du gerade in dieser Situation dringend nötig hättest, es dir raubt? Dass der Fokus oft auf dem Negativen liegt, statt dass du dich in dieser schwierigen Situation selbst fürsorglich unterstützt?

Nach dem Gewitter

Wenn die Migräneattacke endlich überstanden ist, die Schmerzen oder die Übelkeit nachlassen, dann sollte doch alles wieder gut sein – oder? Wie oft genießen Sie dann das Leben in vollen Zügen? Oder schleicht sich da doch auch der Druck ein, alles aufholen zu müssen, was Sie durch den Anfall nicht geschafft haben? Spüren Sie einmal hin!

Einmal genau hinspüren II

Denk an deine letzten Migräneanfälle zurück. Versetz dich genau in die Situation, in der es dir wieder besser geht. An den Punkt, an dem du merkst, die Schmerzen lassen nach und der Körper erholt sich.

- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn es bergauf geht?
- Wie gehst du in dieser Situation mit dir selbst um? Fürsorglich und liebevoll? Oder eher anklagend und wütend? Oder vielleicht auch verzweifelt und hoffnungslos?
- Bemerkst du in der Phase des Abklingens körperliche Nachwirkungen des Migräneanfalls? Wie spürst du das? Wie fühlt sich diese Situation physisch an? Hast du bemerkt, wie viel Druck und Anspannung hier gleich wieder auftauchen? Wie sehr sich die Gedanken einschleichen, was du nun sofort alles nachzuholen hast? Und wenn wir daran denken, dass Stress ein typischer Migräneauslöser ist, dann können wir deutlich erkennen, dass es keine Hilfe ist, wenn wir uns selbst für unsere vermeintliche „Schwäche“ anklagen.

Selbsthilfe

*Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.*

Albert Schweitzer

Sie selbst können sich aus dem Stress-Migräne-Stress-Kreislauf befreien, indem Sie erkennen, dass die Migräne bisher Ihre Gefühle, Entscheidungen, Ihr Verhalten – vielleicht sogar Ihr ganzes Leben – bestimmt hat. Sie fügen sich nur noch zusätzliches Leid zu, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie keine Macht über Ihr eigenes Leben haben. Ihre Gedanken und somit Ihre Einstellung zu Ihrer Krankheit bestimmen mit, wie stark Sie darunter leiden.

Im Wort „Selbsthilfe“ sind die Hauptaussagen in den beiden Wortteilen „Selbst“ und „Hilfe“ schon klar enthalten. Wenn Sie wissen, was Sie sich selbst Gutes tun können, um besser mit Ihrer Migräne umzugehen, dann sind Sie unabhängig. Unabhängig von Rezepten und von Ärzt*innen, die auch einmal auf Urlaub sein

können. Unabhängig davon, wie viele Tabletten noch in der kleinen Packung vorhanden sind und davon, ob das neu verschriebene Präparat wirkt. Sie sind unabhängig, wenn Sie wissen, was Sie vorbeugend, bei einem beginnenden Anfall oder auch im Akutfall – z. B. wenn Sie bereits mit starken Schmerzen aufwachen – für sich tun können. Nur Sie für sich – auf eine selbstfürsorgliche, selbstwertschätzende und selbstbestimmte Art und Weise.

Erste Schritte zur Selbsthilfe

- **Raus aus der Bequemlichkeit:** Nichts zu tun, sich selbst und die Migräne nur passiv behandeln zu lassen, ist sicher ein einfacher, bequemer Weg. Aber dieser Weg wird nicht zu einem sinnerfüllten und selbstbestimmten Leben führen!
- **Selbstmitleid beenden:** Sie können sich auch einmal selbst leidtun und Mitleid mit sich selbst haben. Das kann für einen Moment sehr guttun, wie eine kleine Belohnungsschokolade zwischendurch. Aber wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind: Wollen Sie in diesem Dauerzustand verharren?
- **Gesunde Selbstfürsorge:** „Was werden denn die anderen sagen, wenn ich plötzlich mehr auf mich selbst schaue? Egoistisch will ich auf keinen Fall werden!“ Auch diese Gedanken können hinderlich sein, wenn Sie bisher immer für andere da waren. Vielleicht haben Sie dabei die wichtigste Person in Ihrem Leben vergessen – sich selbst! Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für andere da sein. Und das hat nichts mit Egoismus zu tun! Diesen wertschätzenden Umgang mit sich selbst nennt man Selbstfürsorge.
- **Fokus auf sich selbst:** Bleiben Sie einmal ganz bei sich, unabhängig von den Erwartungen anderer, und überlegen Sie in aller Ruhe: Was wollen Sie? Was ist Ihnen wichtig genug, um jetzt sofort anzufangen?

Sie fügen sich nur noch zusätzliches Leid zu, wenn Sie glauben, dass Sie keine Macht über Ihr eigenes Leben haben. Sind Sie bereit, ab sofort die Verantwortung zu übernehmen und in Zukunft Ihre Lebensumstände selbst zu bestimmen?

Präventive Maßnahmen

*Das Geheimnis der Veränderung:
Richte all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten,
sondern auf das Erschaffen des Neuen.*

Sokrates

Warum ist es von besonderem Nutzen, den Fokus auf vorbeugende Maßnahmen zu legen? Weil alles, was Sie präventiv unterstützt, jede Verhaltensweise, die Sie ändern, dazu führen kann, dass Ihr Körper nicht mit Migräne reagieren muss. Präventive Maßnahmen helfen Ihnen dabei, Ihre Körperwahrnehmung zu schärfen, verhindern Überreizung und unterstützen Sie bei einer generell positiven Grundstimmung dem Leben gegenüber. So verhelfen sie Ihnen auch zu mehr Lebensqualität. Diese Aspekte sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen einander wechselseitig!

Jeder einzelne schmerzfreie Tag, den Sie durch vorbeugende Maßnahmen erreichen können, ist so wertvoll! Je mehr Migräneanfälle Sie verhindern oder abfangen können, desto mehr Vertrauen werden Sie wieder in Ihren eigenen Körper gewinnen. Und dadurch können Sie auch wieder mehr Zuversicht und Lebensfreude verspüren!

Die Körperwahrnehmung stärken

Wie und wann nehmen Sie Ihren Körper täglich wahr? Vielleicht erst dann, wenn sich ein Migräneanfall anbahnt oder Sie bereits Schmerzen haben? Klagen Sie ihn vielleicht sogar an, dass er nicht so funktioniert, wie Sie das wollen? Sind Sie wütend auf Ihren Körper, weil er Sie im Stich lässt? Oder treiben Sie ihn noch mehr an – sogar unter Schmerzen –, jetzt noch schnell dieses oder jenes zu erledigen? Weiter zu funktionieren?

Erst wenn Ihnen bewusst ist, was ein beginnender Migräneanfall bei Ihnen auslöst, können Sie diesen Kreislauf durchbrechen. Mit gezielten Strategien, um nicht sofort in Panik zu verfallen oder, in Verzweiflung gefangen, festzustecken.

Stressempfinden und Copingstrategien

*Es hängt alles davon ab, wie wir die Dinge sehen,
und nicht davon, wie sie sind.*

Carl Gustav Jung

Ein beginnender Migräneanfall löst Stress aus. Und wenn wir gestresst sind, können wir nicht klar denken. Unsere Gedanken gehen mit uns durch und belasten uns noch zusätzlich. Das kostet in dieser Situation nur noch zusätzliche Kraft, die Sie mehr als dringend benötigen, um Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Unser Stressempfinden, d. h. die Art und Weise, wie wir eine Situation wahrnehmen, ist ganz unterschiedlich. Das kennen Sie sicher aus dem Alltag. Während der eine einen Stau eher zum entspannten Telefonieren nützt, rastet der andere vollkommen aus. Die Situation „Ich stehe im Stau“ ist für beide die gleiche, sie wird aber ganz unterschiedlich wahrgenommen. Daher reagiert der eine mit einer starken Stressreaktion, während der andere nur sehr wenig bis gar nicht gestresst reagiert. **Es ist also unsere subjektive kognitive Einschätzung und Einstufung, die darüber entscheidet, ob wir eine Situation oder ein Ereignis als Stress empfinden oder nicht.**

Es kann sein, dass Sie bei einem beginnenden Migräneanfall dazu neigen, in Panik zu geraten, weil Sie nun nicht mehr alles erledigen können, was für heute noch geplant war. Oder Sie reagieren verzweifelt und resignieren, weil es schon wieder passiert. Oder Sie geben sich die Schuld dafür, weil Sie denken, Sie haben in letzter Zeit wieder zu wenig auf sich geachtet. Es kann auch sein, dass Sie sich hilflos ausgeliefert fühlen, weil Sie befürchten, Dauer oder Intensität des Anfalls nicht beeinflussen zu können. Oder Sie befinden sich im Verdrän-

gungsmodus und möchten gar nicht wahrnehmen, was Ihr Körper Ihnen anzeigt, und machen einfach mit Ihren Erledigungen weiter.

Wie wäre es, wenn Sie lernen könnten, in dem Moment, in dem Sie bemerken: „Ah – da bahnt sich etwas an“ diese Wahrnehmung einfach so wertfrei anzunehmen? Ohne Stress, Druck, Verdrängung und ohne negative Gedanken, die Ihnen noch zusätzlich Kraft rauben? Sie können auf den nächsten Seiten lernen, welche Bewältigungsstrategien, die sogenannten Copingstrategien, Ihnen guttun.

Nur Geduld

*Wir sind, was wir wiederholt tun.
Exzellenz ist also nicht das Ergebnis bestimmter Taten,
sondern Gewohnheiten.*

Aristoteles

Das Wichtigste, das Sie für sich tun können, ist: Bleiben Sie geduldig mit sich und neuen Strategien, die Sie bereits anwenden und oder nun kennenlernen und ausprobieren. Sie sind nicht nur dabei, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen, sondern erschaffen sich auch neue. Und das braucht seine Zeit! Es wird wahrscheinlich eine Weile dauern, bis sich alle Veränderungen gut eingespielt haben. Geben Sie sich diese Zeit! Manches wird Ihnen ganz einfach von der Hand gehen und Sie werden es mühelos in Ihre Lebenssituation integrieren können. Anderes werden Sie wahrscheinlich mehrfach anwenden und durchführen müssen, bis Sie das Gefühl haben, dass es eine echte Unterstützung ist. Wenn etwas nicht sofort funktioniert, ist das kein Versagen von Ihnen oder Ihrem Körper, sondern bloß eine Rückmeldung. Diese Botschaft hilft Ihnen, nötige kleine Korrekturen vorzunehmen. Anpassungen an Ihre individuelle Situation. Solange Sie weiter dranbleiben, werden Sie sich selbst immer besser kennenlernen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Weiter vorne im Buch haben Sie bereits **Erfolgshindernisse** kennengelernt und aus dem Weg geräumt. Nun lernen Sie noch einen weiteren Störenfried kennen:



ab S. 35

Ein erfülltes Leben trotz Migräne

Mit Migräne geht ein hoher Leidensdruck einher. Der vorliegende Ratgeber will diesen lindern und gibt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe. Die Autorin – selbst Migränebetroffene – legt dabei einen besonderen Schwerpunkt auf mentales Training und zeigt Strategien auf, wie man aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf herausfinden kann, hin zu mehr Zuversicht und Lebensfreude.

- Migräne-Auslöser verstehen und mit Akzeptanz und Achtsamkeit zu besserer Lebensqualität gelangen
- Präventive Maßnahmen und Schmerzlinderung bei akuten Migräneattacken
- Mit Beiträgen über TCM-Ernährung und Bewegung
- Großer Mentaltraining-Praxisteil mit Übungen und Erfahrungsberichten

ISBN 978-3-99002-113-2

