

## CHRONISCHKRANK

MAG. JÜRGEN  
HOLZINGER  
Obmann Verein  
ChronischKrank



### Die Corona-Krise und die Seele

Kündigungen und die Schließung von Betrieben sind Folgen der Pandemie. Hilfspakete der Regierung greifen nicht immer da, wo sie sollten. Viele Menschen kommen an die Armutsgrenze oder sind mit Existenzängsten konfrontiert. Weiteres Problem: eine „psychosoziale Pandemie“, die sich noch verstärken könnte. Jeder Vierte beklagt coronabedingte seelische Belastungen. Etliche sind reizbarer geworden, Lebenslust geht verloren.

Bereits vor der Corona-Krise lag die Zahl jener, die auf Grund psychischer Erkrankungen mit Berufsunfähigkeit/Invalidität konfrontiert waren, bei rund 60 Prozent (vor allem Frauen). Viele sind zu krank, um arbeiten zu gehen. Die Pandemie verstärkt das massiv. Die Mehrheit der Anträge auf Rehabilitation wird jedoch abgelehnt, die Menschen hilflos allein gelassen.

Eine Reform der Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension muss daher von der Regierung ehestmöglich umgesetzt werden! Betroffene brauchen Unterstützung und zielgerichtete Maßnahmen der Reha bzw. Umschulung – vor allem im Bereich der psychischen Erkrankungen.

Im neuen Handbuch der 4. Auflage „BERUFUNFÄHIGKEIT durch Krankheit oder Unfall – das staatliche System“ werden die wichtigsten Informationen dazu zusammengefasst.

Zu bestellen unter  
akademie@chronischkrank.at  
(€ 39,90 inkl. Versand)

Wer Fragen stellen möchte,  
richtet diese an Verein  
ChronischKrank, 4470 Enns,  
Kirchenplatz 3, ☎ 07223/82667,  
kronerubrik@chronischkrank.at



Foto: ankelech - stock.adobe.com

# Mehr als Kopfw

## Mein Medikament

UMGANG MIT ARZNEIMITTELN LEICHT GEMACHT

Migräne ist eine Erkrankung, die den kompletten Alltag negativ beeinflusst.

Bestimmte Arzneien und Techniken zur Entspannung wirken lindernd.

den abfinden, da sie glauben, dass es für sie sowieso keine Hilfe gibt. In den meisten Fällen gibt es aber die Möglichkeit für eine wirksame Behandlung.

### Antikörper als Vorbeugung bei Migräne

Neben den Triptanen gegen akute Anfälle haben sich bei sehr häufigen Attacken (1x/Woche oder mehr) in den vergangenen Jahren mit den „CGRP-Antikörpern“ neue Medikamente in der prophylaktischen („vorbeugenden“) Therapie etabliert, die eine deutlich bessere Verträglichkeit als bisherige

Arzneien zeigten und dabei die Anzahl der Kopfschmerzattacken deutlich reduzieren konnten – zum Teil auch bei Patienten, bei denen bisherige Behandlungen versagt haben.

Wichtig ist aber die Konsultation eines Neurologen/Facharztes, um die Beschwerden genau abzuklären. Auf keinen Fall sollte aufgrund der Coronasituation zugewartet werden. Übrigens: Das Führen eines Kopfschmerzkalenders kann bei der Diagnose für den Arzt hilfreich sein.

Stress und emotionale Einflüsse sind es, die von Pa-



Foto: peterschneidermedia - stock.adobe.com

Funktionsstörung des Gehirns löst die Schmerzen aus.

tienten am häufigsten als auslösende oder verschlimmernde Faktoren für Migräneattacken genannt werden. Es kommt vor allem auf das sich plötzlich ändernde Stressniveau an.

Wie beeinflusst die Corona-Pandemie diese Kopfschmerzform?

„Gerade jetzt führt die Unsicherheit vor der Zukunft, der Druck, die Mehrfachbelastung von Homeoffice und Homeschooling gut zu meistern, oder auch die gefühlte Isolation, zu einem Anstieg der Migräne-Häufigkeit oder zu intensiveren Anfällen. Bei Patienten, die durch die jetzige Situation weniger Stress ausgesetzt sind und mehr Ruhe im Alltag erleben, nehme ich eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens wahr“, erklärt Mag. Ulrike Grabmair, MSc., Dipl. Lebensberaterin, Master of Science in Mentalcoaching und Migränebegleiterin aus Wien.

„Vorbeugend hat sich eine Änderung des Lebensstils, verbunden mit Stärkung der Körperwahrnehmung, Gedankenlenkübungen für mehr innere Ruhe, Techniken, um mit belastenden Emotionen leichter umzugehen, bewährt“, betont die Expertin.

### Schmerzinderung ohne Medikamente

Empfehlenswert sind dabei neben Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation, Biofeedback, Akupunktur, Ausdauer-sport oder Yoga auch die Planung eines regelmäßigen Tagesablaufs. Dazu gehört das Achten auf einen ausgewogenen Schlaf-Wach-Rhythmus, regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend körperliche Aktivitäten. Im Akutfall ist es vor allem wichtig, sich der Reizüberflutung zu entziehen und einen ruhigen, dunklen Ort aufzusuchen.

Karin Rohrer-Schausberger



### UNSERE EXPERTIN

Mag. Ulrike Grabmair, MSc.  
Dipl. Lebensberaterin Master of Science  
in Mentalcoaching und Migränebegleiterin aus Wien.

# So können Sie Migräne lindern



Foto: jammind07

Entspannungstechniken für weniger Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören weltweit zu den am häufigsten auftretenden neurologischen Erkrankungen. Speziell die Migräne ist ein weit verbreitetes Leiden. Es ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Anfälle von heftigen, meist einseitigen pochenden Kopfschmerzen. Dabei ist es mehr als nur ein vernichtender Schmerz – die Migräne ist eine ernste neurologische Störung, bei der das Gehirn sprichwörtlich außer Kontrolle gerät.

Die Erkrankung kann bereits kurzfristig zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität führen. Nicht nur die Leistungsfähigkeit im Beruf ist in vielen Fällen eingeschränkt. Viele Betroffene reduzieren auch ihre Sozialkontakte stark oder verzichten häufig auf Freizeitaktivitäten – aus Angst, wieder kurzfristig absagen zu müssen. Umso wichtiger ist es, chronische Kopfschmerzen beim Neurologen abzuklären und Informationsoptionen einzuziehen. Eine **Facharztsuche auf [www.migraene-service.at](http://www.migraene-service.at)** hilft bei der Suche nach Experten in Ihrer Umgebung.

Sehr wichtig bei Migräne ist eine ganzheitliche Betrachtung. **Entspannungstechniken** zu kennen und anwenden zu können, kann mitunter helfen, eine Migräne-Attacke abzuwehren, oder die Intensität zu lindern.

Entdecken Sie Übungen zum Abschalten und zum Stressabbau unter [www.migraene-service.at/entspannungsmodule](http://www.migraene-service.at/entspannungsmodule)

### KENNEN SIE PATIENT.PARTNER?

Patient.Partner ist das Serviceteam für Betroffene. Informieren Sie sich kostenfrei zu allgemeinen Fragen rund um Migräne, bestellen Sie Materialien wie Patienten-Ratgeber und Migräne-Tagebücher. Jetzt Kontakt aufnehmen unter:  
Kostenlose Infoline: ☎ 0800 203909, Montag-Donnerstag von 9–16 Uhr und Freitag von 9–13 Uhr.  
[patient.partner@novartis.com](mailto:patient.partner@novartis.com)