

MIGRÄNE

# „Kopfgewitter“ den Schrecken nehmen

Bei vielen Menschen ist Migräne bzw. die Angst vor dem nächsten Anfall stets präsent. Es gibt aber Strategien im Umgang damit und zur Bewältigung im Akutfall.



ADOBE STOCK/CHIKA\_MILAN

Das Gefühl, der Migräne immer wieder ausgeliefert zu sein, die Stimmungsschwankungen, die ein Anfall mit sich bringt, vor allem die düsteren während einer Attacke, können das Leben vorübergehend zur Qual machen. Migräneanfälle können eine unterschiedliche Dauer haben – unbehandelt dauern diese zwischen vier und 72 Stunden. Der Migräneschmerz wird dabei oft von Symptomen des vegetativen Systems begleitet: Überempfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht und

VON HERMANN B. HACKL

Gerüchen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit. Körperliche Bewegung kann den Schmerz verstärken. „Das Migränegehirn arbeitet anders als die anderen, es geht mit einer Reizverarbeitungsstörung einher. Das heißt, es kann gewisse Reize nicht entsprechend ausblenden“, erklärt Mentalcoach Ulrike Grabmair, selbst Migräne-Betroffene und Gründerin der Migränebegleitung „Kopfgewitter“. Sie weiß, „bei einem Migräneanfall müssen viele Menschen ihren normalen Tagesablauf unterbrechen und sich hinlegen“, idealerweise an einem ruhigen dunklen Platz.

Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr erreicht die Migräne in Bezug auf die Häufigkeit und Schwere der Anfälle ihren Höhepunkt, ab dem 55. Lebensjahr klingen die Anfälle üblicherweise langsam aus. Migräne ist einer der Top-3-Gründe für ein Leben mit Einschränkungen bei den unter 50-Jährigen. Auch in Österreich ist jeder zehnte Mensch betroffen, Frauen zwei- bis dreimal häufiger als Männer. Dennoch ist Migräne unterdiagnostiziert und untertherapiert. „Der typische Migränepatient ist wie das ‚Duracell-Häschen‘, er läuft und macht und tut, aber vergisst dabei sich selbst eine Pause zu geben“, so Grabmair. „Migräne fordert oft das ein, was im Alltag zu kurz kommt.“

## Für den Ernstfall

Aber was tun, wenn sich wieder einmal das Kopfgewitter unvermeidbar anbahnt? Nicht dagegen ankämpfen, rät Grabmair: „Geben Sie Ihrem Körper das, was er im aktuellen Moment einfordert und braucht: Ruhe und Stille, Rückzug, Dunkelheit, einmal nichts leisten oder tun müssen.“ Diese Ansätze mögen simpel und logisch klingen, „doch gerade wir Migräne-Patienten sind oft sehr leistungsorientiert, perfektionistisch, wollen es immer allen recht machen, zu ‚funktionieren‘

ist uns wichtig“. Der eigene Körper zeige in dieser Phase sehr deutlich, dass er überlastet bzw. überreizt wurde. „Nehmen Sie sich also in dieser Situation – wenn es irgendwie möglich ist – die Zeit für einen bewussten Rückzug, bis es Ihnen wieder besser geht“, betont die Lebensberaterin.

Ergänzend zu diesen Maßnahmen haben sich gezielte Atemtechniken, mentale Strategien bei belastenden, negativen Gedanken, Visualisierungen zur Linderung des Leidensdrucks und Körperreisen als wirkungsvoll erwiesen. Diese Techniken für etwaige Attacken werden vorab im Coaching bei Schmerzfreiheit mehrfach wiederholt, damit sie im Ernstfall unter dem Aspekt der Selbsthilfe intuitiv und gezielt angewendet werden können.

Eine solche „annehmende“ Achtsamkeitsübung für den Akutfall beginnt damit die Augen zu schließen und tief durchzuatmen, mit Konzentration auf die Atmung und den Moment. Danach einatmen und laut oder innerlich „den Moment leben“ aussprechen, beim Ausatmen „den Moment annehmen“ gedanklich oder laut aussprechen. Diese einfache Atemübung soll den Fokus auf eine „fürsorgliche, nicht wertende Annahme“ lenken und für Abstand zum Schmerz und mehr innere Ruhe sorgen, so Grabmair.

## Ernährung spielt eine Rolle

Wie in so vielen Lebensbereichen kann entsprechende Ernährung auch bei Migränebetroffenen vorbeugende bzw. lindernde Wirkung erzielen. Essenziell dabei: Frühstück in möglichst ruhigem Umfeld, um den Energiehaushalt zu stabilisieren. Auf nüchternen Magen direkt nach dem Aufstehen joggen zu gehen, empfiehlt sich gerade für Migränepatienten nicht. „Das Migränegehirn braucht außerdem Kohlehydrate, weil es eben so schnell arbeiten und viel verarbeiten muss“, meint Grabmair. Alkohol, Nikotin und Koffein gilt es zu vermeiden. Histaminreiche Produkte wie Käse, Salami, Thunfisch, Sauerkraut oder Tomaten ebenso.

Regelmäßige Mahlzeiten, langsam gekaut und möglichst ungestört am Tisch tragen positiv dazu bei, Reizüberflutung zu mindern bzw. „herunterzukommen“. Generell gilt: Zeit nehmen, für sich selbst. Und ganz besonders leistungsorientierten Menschen möchte Mentalcoach Ulrike Grabmair eines für ihre Tätigkeiten im Alltag und im Berufsleben mitgeben: „Hundert Prozent reichen auch aus.“

## WITZ:)

# D

er Bäcker erklärt seinem Lehrling: „Für den Teig brauchst du ein Drittel Zucker, ein Drittel Mehl und zwei Drittel Milch.“ „Das ist aber ein Drittel zu viel“, sagt der Lehrling. – „Dann musst du eben eine größere Schüssel nehmen!“



## COVID-19

# Entlastung auf vielen Ebenen

Jeder in die Corona-Impfung investierte Euro kommt mehrfach zurück.

Das Impfungen eine der effektivsten Gesundheitsmaßnahmen überhaupt sind, ist schon lange unbestritten. Dass eine Covid-Impfung das beste Mittel darstellt, um aus der derzeitigen Pandemie herauszukommen, auch. Nun wurde der Effekt der Corona-Impfung für Österreich erstmals in Form einer Budget-Impact-Analyse in Zahlen gegossen. Es zeigt sich, dass mit einer Durchimpfungsrate von 70 Prozent in den nächsten Jahren nicht nur zehntausende Todesopfer und menschliches Leid verhindert, sondern Gesundheitssystem und Gesellschaft auch um mehrere Milliarden Euro entlastet werden können.

„Wir vergleichen eine Welt mit Impfung mit einer Welt ohne Impfung“, erklärt Evelyn Walter, Geschäftsführerin des Instituts für Pharmaökonomische Forschung. „Es zeigt sich ganz klar, dass die Impfung unser Weg aus der Pandemie ist“, ist Walter überzeugt. „Unsere Berechnungen haben ergeben, dass sich durch die Impfung bereits 2021 fast 100.000 Covid-19-Fälle verhindern lassen werden.“ Noch heuer käme es durch die Impfung außerdem zu knapp 25.000 weniger Hospitalisierungen auf der Normalstation und rund 3.900 weniger Aufenthalten auf der Intensivstation. „Am erfreulichsten ist jedoch, dass es insgesamt durch die Verfügbarkeit der Impfstoffe innerhalb von drei Jahren zu rund 35.000 weniger Todesfällen kommen wird“, so die Pharmaökonomin.

Berechnungen zufolge können 2021 zudem über 28.000 Krankentage aufgrund von Hospitalisierungen verhindert werden. Auch die Quarantänefälle nehmen deutlich ab: im Jahr 2021 um etwa 70.000, 2023 um mehr als 300.000.

Die Entlastungen im Gesundheitssystem durch die Corona-Impfungen werde voraussichtlich heuer 234 Mio. Euro betragen, im Jahr 2023 sollen es über 500 Mio. Euro sein.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies: Jeder in die Covid-19-Impfung investierte Euro entlastet die Gesellschaft mit 12,10 Euro und spart im Gesundheitswesen 3,84 Euro ein.

red

# D

er Sohn des Milliardärs wird von einem Klassenkameraden gefragt: „Wie kommt es, dass du jedes Jahr einen Fünfer im Zeugnis hast, aber nie sitzenbleibst?“ – „Das verstehe ich auch nicht“, meint der reiche Junge. „Jedes Jahr wette ich mit dem Direktor um 5.000 Euro, dass ich diesmal sitzenbleibe. Und jedes Jahr verliere ich.“

# P

apa, ich habe zwei Fragen. Erstens: Kann ich mehr Taschengeld haben? Und zweitens: Warum nicht?“

## Sprüche

Rücksicht ist Voraussicht.“

Paul Valéry

Seinen Organismus als ein lebendig gewordenes, edles Kunstwerk behandeln, betreuen, ist Kultur.“

Peter Altenberg

Meine Kinder sollen wissen, dass es keine Schande ist, sich Hilfe zu holen, wenn man sie braucht.“

Ben Affleck