

**Sturm im Kopf:
Seit Kindesalter lebt
Christa Katerl mit Migräne.
Jahrzehntelang wurde die
Erkrankung nicht erkannt,
tapfer lebte sie mit den
Schmerzen. Heute gilt:
Die Krankheit
beeinflusst ihr Leben,
bestimmt es aber nicht.**

Mein Leben mit Migräne

Text: Manuel Simbürger

**“ NICHT DIE KRANKHEIT
SELBST HAT SICH IM LAUFE DER
JAHRZEHNTE GEBESSERT,
SONDERN DIE MEDIKATION IST
EINE WIRKSAMERE GEWORDEN!**

Christa Katerl weiß, was es heißt, wenn man von einem „*Sturm im Kopf*“ spricht. Seit ihrem vierten Lebensjahr lebt sie mit Migräne. „Ich kann mich erinnern, dass ich schon im Kindergarten starke Kopfschmerzen hatte“, erzählt sie, betont aber zugleich, dass sie diese nicht als Migräneattacken bezeichnen würde. Diese brachen erst über ihr Leben herein, als sie sich in ihren Zwanzigern befand. „Erst dann ging es los mit allem Drum und Dran: Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche, Schwindel – und, selbstredend, höllisch starke Kopfschmerzen.“

Perfektionistische Tapferkeit

Die 51-jährige Linzerin, die als Assistentin der Geschäftsführung im Lebensmittelbereich arbeitet, ist eine starke, resolute Persönlichkeit. Wie auch viele andere Migräne-Betroffene beschreibt sie sich selbst als Perfektionistin, die großen Ehrgeiz sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld zeigt und sich „sehr viel“ um ihre Mitmenschen kümmert. Vielleicht auch deshalb hat sie jahrzehntelang ihre Kopfschmerzen „einfach hingenommen“, war tapfer, hat niemals gejamert. „Ich war jung, mein Beruf stand im Vordergrund.“ Die regelmäßigen Kopfschmerz-Attacken mit den zuvor beschriebenen Begleiterscheinungen, die ein- bis zweimal monatlich auftraten und bis zu drei Tage dauerten, „waren halt einfach so. Ich habe mich in solchen Fällen erstmal so gut es ging zurückgezogen, eine Tablette genommen und gehofft, dass diese schnell wirkt.“

Jo mei ...

Tabletten, das hieß: alle rezeptfreien Medikamente gegen Kopfschmerzen, die in der Apotheke erhältlich waren. „Ich habe alles ausprobiert. Manches half besser, manches schlechter. Irgendwann schlug gar nichts mehr an.“ Nein, von Arzt zu Arzt sei sie nicht gerannt, betont sie, was aber nicht heißt, dass sie nicht ärztlichen Rat suchte. Ein Rat, der ihr dennoch verwehrt blieb. „Man hat mich nicht ernst genommen, was aber vor allem daran lag, dass der Wissensstand über Migräne damals noch sehr niedrig war.“ Katerl erinnert sich an die Reaktion ihres Hausarztes, als sie ihm ihre Beschwerden schilderte: „Jo mei, Kopfweh homma olle amoi!“ Schon viel früher, im Kindergartenalter nämlich, hätte man ihr bereits nicht geglaubt, wenn sie über ihren brummenden, pochenden Schädel klagte. „Nur mein Vater wusste, wovon ich sprach, weil er dieselben Beschwerden hatte.“ Apropos:

Nach der Ursache ihrer Migräneerkrankung gefragt, ist Katerl vorsichtig, aber auch nachdrücklich: „Einige meiner Familienmitglieder haben Migräne, eventuell ist sie also vererbt. Generell gilt aber, dass die Ursachen von Migräne nach wie vor nicht eindeutig geklärt sind.“

Wenn der Partner Angst bekommt

Erst 2004 kam es zur Diagnose im (damaligen) AKH Linz: Migräne ohne Aura (siehe Arzt-Interview). Ausschlaggebend war eine erneute, sehr starke Attacke, die während eines Urlaubs in München mit ihrem heutigen Ehemann auftrat: untermits, im Hotelzimmer, ausgeruht. „Mein Partner machte sich große Sorgen und drängte mich liebevoll, meine Symptome gründlich abklären zu lassen. Er stellte klar, dass solch ein Zustand nicht mehr als ‚normal‘ gelten kann!“ Katerl selbst hatte sich so sehr an ihre Symptome gewöhnt, dass sie bis zu diesem Zeitpunkt ihrem Partner nichts von ihrem ständigen Schmerz-Begleiter erzählt hatte. „Es war mir nicht wichtig genug.“ Es war das erste Mal, dass ihr Mann Zeuge davon wurde, was es heißt, wenn die Migräne zu Besuch kommt. „Er hatte große Angst.“ Die Diagnose selbst wurde dieses Mal vom Experten, zu dem sie „durch Zufall“ gelangte, sehr schnell und eindeutig gestellt. Eineinhalb Jahre war sie bei diesem Neurologen in Behandlung, alle sechs Wochen musste sie zur Kontrolle. Katerl musste unter anderem nicht nur einen Kopfschmerzkalender führen, sondern hat sich auch gemeinsam mit ihrem neuen Arzt des Vertrauens an verschiedene Medikamente herangetastet. Als wirksam stellten sich schlussendlich die sogenannten Triptane heraus: Arzneistoffe, die zur Migräne-Akutbehandlung angewandt werden.

Endlich die richtige Medikation

Wie sich die Migräne seit der neuen Behandlung verändert habe, wollen wir wissen. Katerl lacht hörbar erleichtert: „Wie Tag und Nacht!“, stellt aber sogleich klar: „Nicht die Krankheit selbst hat sich im Laufe der Jahrzehnte gebessert, sondern die Medikation ist eine wirksamere geworden!“ Kündigt sich nun eine Attacke („Nach wie vor komme ich auf rund sechs Migränetage im Monat!“) an, helfen die Medikamente innerhalb von circa 20 Minuten so weit, dass es möglich ist, wieder dem Alltag beziehungsweise der beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Die belastenden Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen sind vollends verschwunden. Die medikamentöse Therapie stellt aber nur rund 50 Prozent von Katerls

WICHTIG IST, DASS MAN AUF SICH SELBST ACHTET UND ETWAS FINDET, DAS EINEM GUTTUT.

Behandlung dar: „Wichtig ist, dass man auf sich selbst achtet und etwas findet, das einem guttut.“ 10 Jahre lang entspannte die Linzerin bei Yoga, aktuell legt sie einmal wöchentlich eine ausgiebige Walkingrunde ein, um den Körper fit zu halten – und, ja, den Kopf freizubekommen. Klassischen alternativmedizinischen Behandlungen wie Akupunktur oder Homöopathie steht Katerl skeptisch, teils gar ablehnend gegenüber.

Stress als Auslöser

Bis heute gilt: Ja, die Migräne beeinflusst Christa Katerls Leben, bestimmt es aber nicht. „Meine Krankheit hat mich niemals davon abgehalten, vor allem im Beruf 100 Prozent zu geben.“ Ein verständnisvolles Umfeld, das die

Migräne nicht nur akzeptiert, sondern auch respektiert und versteht, sei dafür „ein maßgeblicher Faktor“, betont sie. Denn nicht immer ist das Leben mit Migräne einfach: Katerls Attacken kündigen sich nicht nur spontan an, sondern kamen seit jeher stets zum ungünstigsten Zeitpunkt – „und nie, wenn ich gemütlich auf der Couch vorm Fernseher liege“, lacht sie. „Ausgelöst werden die Attacken durch sowohl positiven als auch negativen Stress. Wenn viel über mich hereinbricht, in der Arbeit oder auch bei Geburtstagsfeiern, fängt es im Kopf zu pochen an.“ Christa Katerl weiß aber, wie viel Glück sie im pochenden Unglück hat: „Viele Betroffene berichten davon, nicht oder nur mehr halbtags arbeiten gehen zu können, sich tagelang in ein verdunkeltes Schlafzimmer zurückziehen zu müssen. Das war bei mir nie der Fall.“ Um anderen Betroffenen zu helfen und über Migräne aufzuklären, gründete Christa Katerl 2007 die österreichweite Selbsthilfegruppe „Kopfweg“, die Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Fachvorträge von Medizinern rund um das Thema Kopfschmerz bietet: www.shgkopfweg.at. ■

Experten-INTERVIEW



Knapp elf Prozent der österreichischen Bevölkerung ist von Migräne betroffen. Wir baten Dr. Sonja-Maria Tesar, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klini-

kum Klagenfurt sowie Vizepräsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, zum Interview.

Wie unterscheidet sich Migräne von einem normalen Kopfschmerz?

Der Unterschied besteht vor allem in der Intensität, die sich bei körperlicher Anstrengung – manchmal genügt schon Husten oder Kopfschütteln – verstärkt. Migräne wird zudem von Licht- und Wärmeempfindlichkeit, Übelkeit bzw. Erbrechen sowie einem starken Ruhebedürfnis begleitet. Oftmals ist die Migräne nur einseitig. Tritt die Migräne mit neurologischen Symptomen wie Seh- oder Gefühlsstörungen oder auch Schlaganfall-ähnlichen Symptomen auf, spricht man von einer „Migräne mit Aura“. Es gibt Patienten, bei denen die Attacken sowohl mit als auch ohne Aura auftreten können.

Stimmt es, dass sich eine Attacke schon geraume Zeit vor ihrem Auf-

treten ankündigen kann?

Patienten verspüren oftmals schon bis zu zwei Tage vor einer Migräneattacke sogenannte Vorboten-Symptome: enormen Harndrang, plötzliches Gähnen, Gereiztheit, Schwindel, Konzentrationsstörungen oder Heißhunger auf Kohlenhydrate.

Wie wird Migräne behandelt?

Migräne ist nicht heil-, aber gut behandelbar. Generell unterscheidet man zwischen medikamentöser und nicht-medikamentöser Therapie. Unter letzterer versteht man zum Beispiel bestimmte Lebensstilmodifikationen wie regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus, Pausen im Alltag, regelmäßige Essenszeiten etc. Da der Migränepatient oftmals eine perfektionistische Persönlichkeit ist, können Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Ausdauersport helfen.

Und wie sieht die medikamentöse Behandlung aus?

Die Attackentherapie besteht sowohl aus herkömmlichen Schmerzmitteln, die hoch dosiert und rechtzeitig eingenommen werden müssen, als auch als spezifischen Migräne-Medikamenten, die es in verschiedenen Formen gibt, zum Beispiel als Schmelztabletten, Nasensprays oder Spritzen. Leider werden diese in Österreich immer noch zu selten verschrieben. Leidet man an mindestens

ATTACKE KANN SICH BIS ZU ZWEI TAGE ZUVOR ANKÜNDIGEN!

drei Migräneattacken monatlich oder dauern die Attacken sehr lange, empfiehlt sich eine prophylaktische Therapie. Seit geraumer Zeit ist hier eine neue Generation von Medikamenten zugelassen, die speziell für das Krankheitsbild der Migräne entwickelt wurden und die in die Pathophysiologie der Migräne eingreifen. Die sogenannten Anti-CGRP-Antikörper (Calcitonin Gene-Related Peptide) werden unter die Haut injiziert und tragen dazu bei, die Häufigkeit sowie die Intensität von Migräneanfällen zu reduzieren. CGRP ist ein Molekül, das in unserem Nervensystem produziert wird und bei einer Migräneattacke im Blut massiv ansteigt. Die Anti-CGRP-Antikörper fangen dieses Peptid ein und blockieren es oder den dazugehörigen Rezeptor, sodass dieses Molekül nicht mehr wirken kann. Ein wesentlicher Stoff für die Migräneattacke fällt somit also weg. Diese Medikamente zeigen nicht nur eine außerordentlich gute Wirksamkeit, sondern auch eine gute Verträglichkeit.

© beigestellt: iStock, Allevinatis



MIGRÄNE SERVICE

Sie sind von Migräne betroffen?

Gezielte Informationen und Materialien rund um die Erkrankung Migräne finden Sie auf

www.migräne-service.at

Laufend neue Inhalte!

- Migräne Selbsttest • Hilfreiche Tipps für das Arzt-/Ärztinnengespräch • Beratung und Hilfe bei Migräne • PatientInnenmaterialien • Artikel über das Leben mit Migräne • u. v. m.



Nutzen Sie auch die kostenfreie Infoline **0800 203909** von Montag-Donnerstag von 9-16 Uhr und Freitag von 9-13 Uhr.

Informieren Sie sich zu allgemeinen Fragen rund um Migräne und nehmen Sie kostenfrei Kontakt mit uns auf. Spezielle Fragen aus den Bereichen Recht, Rehabilitation, Soziales und Psychologie leiten wir gerne an unser externes Kompetenzteam weiter. Unsere Expertinnen und Experten rufen Sie dann zeitnah zurück.

Datum der Erstellung: 09./2018, AT1809893658

NOVARTIS

Ein Service von
Novartis Pharma GmbH
Stella-Klein-Loew-Weg 17
A-1020 Wien
Tel. +43 1 86657-0
www.novartis.at