106
4-2024

migräne und kopfschmerz magazin

ISSN 1869-5299

Das Magazin der MigräneLiga e.V. Deutschland · Die Bundesorganisation · www.migraeneliga.de

Resilienz lernen

Migräne und Restless Legs

Bericht Mitgliederversammlung

Weihnachten ohne Stress

MigräneLiga e.V. DEUTSCHLAND

ANZEIGE
beta pharm

ANZEIGE

Lebensqualität ist Kopfsache

Migränetherapie einfach selbst in die Hand nehmen

Suchen Sie nach einem **innovativen, nicht-medikamentösen** Therapie-System zur Selbstanwendung?

Power ON bei Migräne

Liebe Leserin, lieber Leser,

monatelang freuen wir uns auf die Adventszeit – und dann finden wir vor lauter Terminen und Vorbereitungs-Hektik keine ruhige Minute. Auch an den Feiertagen können viele nur von Besinnlichkeit träumen. Die einen sitzen im Auto, um rechtzeitig zum Festmahl bei den Verwandten zu sein, die anderen werkeln bis zur letzten Minute an opulenten Menüs. Doch so muss es nicht sein! Wie Sie aus der Weihnachts-Stressfalle herauskommen, verrät Ihnen die Psychologin Sabrina Moll auf Seite 16. Ergänzend dazu zeigt der Psychologe Dr. Timo Klan von der Universität Mainz, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft, die Resilienz, stärken können (S. 12).

Der Vorstand hat wieder viel geleistet und wurde entlastet

Immer wieder geht es in diesem Heft auch um Triptane, Medikamente, die gezielt gegen Migräne wirken. Laut Behandlungs-Leitlinie sind sie die Arzneimittel, die beim akuten Anfall am besten wirken. Fachgesellschaften haben aber herausgefunden, dass viel zu wenige Migräne-Betroffene damit versorgt sind (S. 15). Andererseits verursachen Triptane – noch häufiger als die gängigen Schmerzmittel – Kopfschmerzen, wenn man sie zu oft nimmt. Dr. Axel Heinze von der Schmerzklink Kiel stellt neue Erkenntnisse vor, wie man aus diesem Teufelskreis herauskommt (S. 6)

In einem Webinar erläuterte Prof. Stefan Evers aus Coppenbrügge, dass Migräne-Patientinnen und -Patienten überdurchschnittlich oft unter dem Restless-Legs-Syndrom leiden. Mehr über Hintergründe und Behandlung dieser Krankheit lesen Sie auf Seite 8.

Bei der Mitgliederversammlung am 25. Oktober in Stuttgart erfuhren die Teilnehmenden zusammenfassend, was die MigräneLiga im letzten Jahr auf die Beine gestellt hat, um Betroffene und die Öffentlichkeit über die Krankheit zu informieren, gegen eine Stigmatisierung anzugehen und die Bedürfnisse der Betroffenen im Gesundheitswesen und in der Politik zu vertreten. Viel Arbeit wird inzwischen in den verschiedenen Arbeitskreisen geleistet. Der Vorstand wurde entlastet, sein gut begründeter Antrag, die Mitgliedsbeiträge leicht zu erhöhen, wurde ohne Diskussion angenommen, was Präsidentin Veronika Bäcker besonders freute (S. 21).

Bei der Versammlung wurde eine neue Broschüre der MigräneLiga vorgestellt, die Ende des Jahres erscheint: „Migräne im Job“ informiert über Ihre Rechte in der Arbeitswelt, etwa zum Thema Krankschreibung oder Schwerbehinderung, und zeigt auf, wie sich ein Arbeitsplatz migränefreundlicher gestalten lässt (S. 13).

Sie sehen: Diese Ausgabe des **migräne magazins** bietet Ihnen wieder viel Lesestoff zu verschiedensten Themen – und beschert ihnen vielleicht eine kleine Auszeit in den hoffentlich besinnlichen Wochen vor Weihnachten. Das wünsche ich Ihnen!

Foto: ©privat

Anja Rech, Chefredakteurin migräne magazin

Ihre

Anja Rech

ANZEIGE

Kopfschmerzen, Migräne?
Hilfe durch multimodale Schmerztherapie!

Das Schmerztherapiezentrum Bad Mergentheim ist auf die Behandlung chronischer Schmerzzustände verschiedenster Ursachen spezialisiert, z. B. Migräne, Kopf- und Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Morbus Sudeck und Fibromyalgie, auch mit psychischen Begleiterkrankungen (Burn out, depressive Störungen, Angststörungen).

Moderne Schmerzbehandlung = multimodale Schmerztherapie

Die multimodale Schmerztherapie ist interdisziplinär, setzt verschiedene Strategien gleichzeitig und nicht nacheinander ein und ist individuell auf die Erfordernisse des einzelnen Patienten zugeschnitten.

Maßgeschneiderte Therapien sind der konventionellen „Behandlung von der Stange“ überlegen. Ein erfahrenes Team aus Fachärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Gestaltungstherapeuten kombiniert schulmedizinische Behandlungsmethoden sinnvoll mit komplementären Therapien wie Naturheilverfahren und Akupunktur.

Unser Leistungsspektrum umfasst:

- **Rehabilitation** (Gesetzliche Krankenkassen, Rentenversicherungen, Beihilfeberechtigte)
- **Krankenhausbehandlung** (Beihilfeberechtigte und Privatversicherte)

Wir beraten Sie individuell und senden Ihnen gerne umfassende Informationen zu. Rufen Sie uns unter unserer kostenlosen Beratungs-Hotline an!

Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie
Schönbornstr. 10
97980 Bad Mergentheim
E-Mail: schmerzklinik@schmerzklinik.com

Kostenlose Beratungs-Hotline:
0800 1983 198

www.schmerzklinik.com

MigräneLiga e.V. DEUTSCHLAND

Unsere Online-Seminare 2025

Renommierte Experten informieren Sie!

Migräne ist eine komplexe neurologische Krankheit. Je mehr Betroffene darüber wissen, umso besser können sie damit umgehen; ihre Lebensqualität steigt. Wie in den letzten Jahren bietet die MigräneLiga auch 2025 kostenlose Online-Seminare zum Thema Migräne und ihre Therapie an – aktuelles Wissen bequem von zu Hause aus! Melden Sie sich auf www.migraeneliga.de an. Hier finden Sie auch den Link zur Aufzeichung.

Die Aufzeichnungen sind zwei Monate lang für alle frei einsehbar, danach nur noch für Mitglieder

Unsere Themen:

1. **Männer und Migräne**
   Referent: Dr. med. Axel Heinze – Leitender Oberarzt der Schmerzklinik Kiel
   Termin: 13. Januar, 18 Uhr

2. **Migräne und Schlaf**
   Referent: Prof. Dr. med. Dr. phil. Stefan Evers – Chefarzt, Facharzt für Neurologie, spezielle Schmerztherapie, Schlaf- u. Intensivmedizin, Krankenhaus Lindenbrunn, Coppenbrügge
   Termin: 12. Februar, 18 Uhr

3. **MBSR als Beispiel für ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Bewältigung chronischer (Kopf-)Schmerzen**
   Referent: Dr. med. Harald Lucius – Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Schmerztherapeut und Meditationslehrer aus Gammellund
   Termin: 17. März, 18 Uhr

4. **Wer, wie, wann und wie lange? Praktisches zur Prophylaxe mit CGRP-Antikörpern**
   Referent: Dr. med. Sebastian Strauss – Oberarzt, Klinik und Poliklinik für Neurologie, Universitätsmedizin Greifswald
   Termin: 2. April, 18 Uhr

5. **Als Schmerzpatient aktiv in eigener Sache**
   Referent: Gideon Franck – psychologischer Psychotherapeut und spezieller Schmerztherapeut, Petersberg
   Termin: 27. Mai, 18 Uhr

6. **Migräne und Sport**
   Referent: Benjamin Schäfer – Leitender Physiotherapeut, Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein
   Termin: 5. Juni, 18 Uhr (Hinweis: Dieses Seminar wird **nicht** aufgezeichnet.)

DIE BUNDESORGANISATION – Hilfe für über 8 Mio. Betroffene

Unterstützen Sie unsere Online-Seminare!

Die Vorträge werden aufgezeichnet, professionell bearbeitet und im YouTube-Kanal der MigräneLiga veröffentlicht. Sie finden im Netz großen Zuspruch und wurden bereits knapp 50.000-mal angesehen. Um dies auch weiterhin zu ermöglichen, benötigen wir Ihre Unterstützung.
Wir freuen uns über Ihre Spende an die MigräneLiga e.V. Deutschland, IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09, Verwendungszweck: „Spende Online-Seminare 2025“

Inhalt

Therapie & Praxis

Schonenderes Vorgehen dank neuer Erkenntnisse
Medikamenten-Pause bei Übergebrauch? 6

RLS kann Begleit-Erkrankung bei Migräne sein
Kopfschmerzen und zappelige Beine 8

Überraschende Auslöser
Augenleiden als Ursache für Kopfschmerz 10

Mehr Forschung für Schwangere gefordert 11

Info zu Kopfschmerzen im Deutschlandfunk 11

Selbsthilfe im Fokus

Reduziert Beeinträchtigungen, verbessert Lebensqualität
Resilienz bei Migräne fördern 12

Gelassen durch die Adventszeit trotz Migräne
Schönes Fest – auch für mich! 16

kurz & bündig

Triptane werden zu selten eingesetzt 15

Zwei neue Risikofaktoren für Migräne 15

Firmen Forum

Spezieller Wirkstoff gegen Migräne
Rizatriptan nun ohne Rezept erhältlich 17

Schmerzmittel ist bei Schwangeren sicher
Entwarnung für Paracetamol 17

Recht & Soziales

Podiumsdiskussion auf der Messe Rehacare 18

Unternehmen können die MigräneLiga buchen 18

Erfahrungsbericht

„Warum tat ich mir diese Qual an?“
Zugbegleiterin mit Migräne 20

Standards

Editorial 3

Impressum 14

Angeklickt 18

Zum Lesen 19

Termine 31

MigräneLiga-Selbsthilfegruppen 31

In eigener Sache

Mitgliederversammlung am 25. Oktober in Stuttgart
Harmonie und Zustimmung 21

Mehrfach prominent vertreten auf Schmerzkongress
MigräneLiga im Rampenlicht 22

Kommentar zum Bundes-Klinik-Atlas
Wegweiser durch den Krankenhaus-Dschungel? 23

Patienten-Webinar zum Europ. Kopfschmerztag
So gut hilft nichtmedikamentöse Prophylaxe 23

Aus der Geschäftsstelle

Anfrage bei Gerichten und Staatsanwaltschaften
Bußgelder zugunsten der MigräneLiga 24

Neuer Flyer für Betriebsärzte 24

Rabensteiner Kopfschmerz-Tag
Eng vernetzt mit Ärzten 24

Werbung für ehrenamtliches Engagement 24

Kurz gemeldet 25

Weiterbildungen in Stuttgart und Löhne
Kommunikations-Strategien erlernt 25

Aus unseren Selbsthilfegruppen 26

Leserbriefe 28

Kolumne 29

Bitte unterstützen Sie die MigräneLiga e.V. Deutschland mit Ihrer Spende!

Die MigräneLiga e.V. Deutschland setzt sich für Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne ein. Der Verein ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Damit können Spenden steuerrelevant eingesetzt werden. Auf Wunsch erhalten Sie dafür eine Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt. Jede noch so kleine Spende hilft, die Versorgung und die Lebensqualität von Menschen mit Kopfschmerzen und Migräne zu verbessern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

MigräneLiga e.V. Deutschland
Volksbank Heidelberg
Kontonummer: 49406509
Bankleitzahl: 67290000
IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09
BIC: GENODE61HD1

Foto: © pirvat

Diplom-Psychologin
Anna-Lena Guth
Psychologische Psychotherapeutin
Spezielle Schmerzpsychotherapie
Kopfschmerzzentrum Frankfurt

Fotos Titelseite: großes Bild © MNStudio; kleines Bild oben © Pixel-Shot; Bild Mitte © Andrey Popov; kleines Bild unten © tichr – alle adobe.stock.com

Neue Erkenntnisse machen schonenderes Vorgehen möglich

Medikamenten-Pause bei Übergebrauch?

Gerade Triptane führen bei Menschen mit häufiger Migräne schnell in einen Medikamenten-Übergebrauch, der wiederum Migräne auslöst. Studien zeigen, dass eine moderne Prophylaxe einen Entzug umgehen kann, wie Dr. Axel Heinze von der Schmerzklinik Kiel beschreibt.

Fast jeden Tag Migräne? Wer zu häufig Medikamente nimmt, riskiert, dass diese selbst Kopfschmerzen hervorrufen.

Es ist der Albtraum jedes Migräne-Patienten: Die sonst so verlässlichen Migräne-Medikamente wirken immer schlechter, langsamer, kürzer – und die Migräne wird immer häufiger. Es ist zur wichtigsten Komplikation der Migräne-Behandlung gekommen, dem Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerz (MÜK). 2023 feierte die berühmte Zahl „Zehn“ ihren zwanzigsten Geburtstag. Triptane und Schmerzmittel-Mischpräparate sollen seit der 2. Auflage der Internationalen Kopfschmerzklassifikation 2003 an unter zehn Tagen im Monat eingenommen werden, ansonsten könne sich ein MÜK entwickeln.

Bis zu diesem Zeitpunkt war man noch davon ausgegangen, dass es erst dann problematisch wird, wenn jemand täglich Medikamente gegen Migräne nimmt und dabei bestimmte Mindestdosen überschreitet, etwa 100 Tabletten eines Mischpräparates im Monat. Diese Expertenmeinung der ersten Kopfschmerz-Klassifikation von 1988 musste allerdings vor dem Hintergrund der Einführung der Triptane revidiert werden. Keine andere Klasse von Mitteln gegen Migräne führt paradoxerweise so schnell zur Zunahme der Migräne wie die Triptane.

Neu: Behandlung in drei Stufen

War das Kind in den Brunnen gefallen, das heißt, die Häufigkeit der Migräne unter dem Triptan-Übergebrauch (an zehn oder mehr Tagen pro Monat) explodiert, gab es nur eine Behandlungsempfehlung: den Medikamenten-Entzug. Dieser wurde und wird euphemistisch auch „Medikamenten-Pause“ genannt, weil häufig anschließend die gleichen, vorher übergebrauchten Mittel wieder gegeben wurden beziehungsweise werden. Strittig war letztlich immer nur, ob eine medikamentöse Vorbeugung (Prophylaxe) bereits vor, während oder erst nach dem Entzug begonnen werden sollte, und wie lange der Entzug dauern sollte.

Inzwischen hat die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) neue Therapie-Leitlinien veröffentlicht, die dieses durchaus bewährte Behandlungskonzept radikal verändert haben. Die Behandlung soll demnach in drei Stufen verlaufen: Zunächst sollte der Patient darauf hingewiesen werden, dass möglicherweise ein MÜK vorliegt, und dazu angehalten werden, die Einnahme von Akut-Medikamenten auf weniger als zehn Tage im Monat zu reduzieren. Diese sogenannte Edukation könnte in vielen Fällen das Problem des MÜK auch ohne Einnahme-Pause beseitigen.

Ist dies nicht der Fall, sollte in der zweiten Stufe eine vorbeugende Behandlung mit Topiramat, Onabotulinumtoxin Typ A oder einem der neuen CGRP-Antikörper initiiert werden – wieder ohne konsequente Entzugs-Behandlung. Erst beim Scheitern dieser Behandlung wäre das komplette Absetzen der Schmerz- und Migränemittel doch noch erforderlich.

Botox und Antikörper helfen auch hier

Die neue Empfehlung ist das Ergebnis von Studien mit Onabotulinumtoxin Typ A und den CGRP-Antikörpern. Diese konnten auch bei Vorliegen eines MÜK eine Wirkung nachweisen, die einer Scheinbehandlung (Placebo) überlegen war. Bei Topiramat ist eine derartige Wirkung fraglich. Es gibt eine Kleinststudie, die eine Wirkung bei chronischer Migräne mit MÜK suggerierte. Eine parallel publizierte, viel größere Studie aus den USA zeigte dagegen nur dann eine Wirkung bei chronischer Migräne, wenn kein Medikamenten-Übergebrauch vorlag. Was bedeutet nun eine dem Placebo überlegene Wirkung eines CGRP-Antikörpers bei Vorliegen eines MÜK? Exemplarisch kann man sich hier die Zulassungsstudie zur Behandlung der chronischen Migräne

Fotos: links © Valerii Honcharuk; rechts © Sviatoslav Kovtun - adobe.stock.com

mit Erenumab anschauen: Die Patienten litten am Studien-Ende trotz Erenumab immer noch durchschnittlich an mehr als zwölf Tagen im Monat unter Migräne, und mehr als die Hälfte von ihnen hatte den Übergebrauch nicht anhaltend über drei Monate durchbrechen können. Mit Placebo waren die Ergebnisse aber noch schlechter.

Entzug zeigt gute Ergebnisse

Zur Wirksamkeit von Medikamenten-Entzügen liegen viele Untersuchungen vor. In einer sorgfältigen dänischen Studie konnte eine abrupte Entzugs-Behandlung bei hundert Prozent der Patienten innerhalb von zwei Monaten den Medikamenten-Übergebrauch beenden. Entscheidender ist jedoch, dass der Effekt bei 89 Prozent der Patienten über zwölf Monate anhielt. Bemerkenswert ist auch eine deutsche Arbeit aus der Klinik für Neurologie der Universität Essen aus dem Jahr 2001, die zeigen konnte, dass die Dauer des Entzugs bei Patienten mit einem Triptan-Übergebrauch gerade einmal 4,1 Tage betrug. Erfahrungsgemäß lassen sich diese wenigen Tage gut mit schmerzdistanzierenden Medikamenten, Mitteln gegen Übelkeit und/oder Kortison-Präparaten überbrücken.

Zusammenfassend ist es legitim zu versuchen, leitliniengemäß einen Medikamenten-Übergebrauch zunächst beispielsweise mit einem CGRP-Antikörper zu behandeln. Scheitert dieser Versuch, könnte eine Entzugs-Behandlung angeschlossen werden. Dieses Vorgehen dürfte verständlicherweise ängstlichen Betroffenen attraktiver erscheinen, als direkt mit einem Entzug zu starten. Ein Entzug als ursächliche Behandlung ist allerdings möglicherweise effektiver, was den Sofort-Effekt, aber auch die Langzeit-Wirkung betrifft. Und mit guter ärztlicher Unterstützung muss der Entzug keine Angst machen! Gerade bei einem Triptan-Übergebrauch entspricht dieser letztlich häufig nur dem Aushalten einer stärkeren Migräne-Attacke.

Möglicherweise ist aber ein dritter Weg der sinnvollste: die Durchführung eines Entzugs unter gleichzeitiger Behandlung mit einem CGRP-Antikörper oder Onabotulinumtoxin. Das lässt sich modellhaft auch gut erklären: Triptane hemmen die Freisetzung von CGRP, einem Molekül, das mit der Entstehung vor allem der Migräne-Schmerzen in Verbindung gebracht wird. Damit wird eine Attacke gelindert oder unterbrochen. Auf eine regelmäßige Behandlung mit Triptanen reagiert das Gehirn im Tierversuch trotzig mit einer Zunahme CGRP-produzierender Nervenzellen. Die Folge: Es wird mehr und schneller CGRP freigesetzt. Dieses CGRP kämpft nun in einem Wettbewerb (kompetitiv) beispielsweise mit Erenumab um die Bindung am CGRP-Rezeptor.

Das Mengenverhältnis CGRP versus CGRP-Antikörper und die jeweilige Affinität zum Rezeptor entscheiden über Sieg oder Niederlage, das heißt, Migräne oder keine Migräne. Reduziert ein Entzug die Bildung und Freisetzung von CGRP, tut sich der anschließend gegebene CGRP-Antikörper natürlich leichter; die Wahrscheinlichkeit, dass die Vorbeugung Erfolg hat, steigt!

Dr. Axel Heinze

Autor
Dr. Axel Heinze
Leitender Oberarzt
Migräne- und Kopfschmerzzentrum an der Schmerzklinik Kiel
Heikendorfer Weg 9-27
24149 Kiel
www.schmerzklinik.de

ANZEIGE

wicker.de

Kopfschmerz-Kompetenz im Herzen Deutschlands

Hardtwaldklinik I – Neurologische Rehabilitation für mehr Lebensqualität bei Migräne und anderen primären Kopfschmerzen

Kopfschmerztherapie in der Hardtwaldklinik I:

- Multimodales Behandlungskonzept
- Ganzheitliches Therapieangebot
- Individuell kombinierbare Therapiemodule
- Clusterkopfschmerz Competence Center als einzige Rehabilitationsklinik Deutschlands

Besuchen Sie unsere Internetseite unter www.wicker.de/kliniken/hardtwaldklinik-i
oder kontaktieren Sie uns unter 0 56 26.87 919

WICKER Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Hardtwaldklinik I - Hardtstraße 31 - 34596 Bad Zwesten

Die Wicker Kliniken sind Gründungsmitglied der DEGEMED –Deutsche Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation.

RLS kann Begleit-Erkrankung bei Migräne sein

Kopfschmerzen und zappelige Beine

Rund jeder fünfte Migräne-Betroffene leidet auch unter unruhigen Beinen in der Nacht, Restless-Legs-Syndrom genannt. Prof. Stefan Evers beschrieb in einem Webinar Zusammenhänge und Behandlungs-Möglichkeiten.

Typisch für das RLS ist, dass das quälende Unruhegefühl fast nur in der Nacht auftritt. Schlafstörungen sind die Folge.

Foto: © Andrey Popov – adobe stock.com

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland sind am Restless-Legs-Syndrom (RLS) erkrankt – darunter viele Migräne-Betroffene. Am 8. Juni veranstaltete die Deutsche Restless Legs Vereinigung gemeinsam mit der MigräneLiga ein Webinar dazu. Referent war Prof. Dr. med. Dr. phil. Stefan Evers, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Krankenhaus Lindenbrunn in Coppenbrügge und Professor an der Universität Münster. Dr. Joachim Paulus, Vorstandsvorsitzender der RLS-Vereinigung, begrüßte die Teilnehmenden, Vizepräsidentin Sabrina Wolf stellte die MigräneLiga vor. Die Veranstaltung wurde aufgezeichnet. Ein Kurzvideo steht auf **www.migraeneliga.de**, der komplette Vortrag im Mitgliederbereich auf **restless-legs.org**.
Das RLS ist eine Erkrankung des Nervensystems, bei der Betroffene unter Bewegungsdrang und Missempfindungen in den Beinen leiden (siehe Kasten). Die Beschwerden treten überwiegend am Abend und in der Nacht auf und stören daher den Schlaf. Typisch ist, dass sie sich bei Bewegung bessern.
Einführend beschrieb Prof. Evers den Zusammenhang zwischen Schmerzen und Schlaf: So ist die Schmerzschwelle – abhängig von der Schlaftiefe – nachts erhöht. „Im Tiefschlaf spürt man kaum Schmerzreize, man wacht normalerweise nicht aufgrund von Schmerzen auf“, erklärte er. Schlafentzug, vor allem während der sogenannten REM-Phase, in der die Schlafenden träumen, führt dazu, dass die Schmerzschwelle sinkt. „Wird man immer wieder geweckt, ist man tagsüber schmerzempfindlicher. Dann setzt schon auf kleine Schmerzreize eine starke Reaktion ein.“ Man wisse inzwischen, dass Schlafmangel die Chronifizierung von Schmerz-Erkrankungen fördert.

RLS ist bei Migräne-Patienten dreimal häufiger

Auch zwischen RLS und Schmerzen zeigen Studien Zusammenhänge auf: So sagte in einer Umfrage über die Hälfte der Befragten, dass sie die Beschwerden bei RLS als eine Form von Schmerz empfinden. Leiden Menschen unter RLS und periodischen Beinbewegungen (PLM), wachen 25 Prozent der Betroffenen am Morgen mit Kopfschmerzen auf. In einer weiteren Studie wiesen 17,3 Prozent der Migräne-Patienten auch RLS auf, in der Kontrollgruppe ohne Migräne hatten dagegen nur 5,6 Prozent das Bein-Leiden – „ein signifikanter Unterschied!“, betonte er. „RLS ist unter Migräne-Patienten also dreimal so häufig.“ Dagegen gebe es bei Cluster- sowie Spannungs-Kopfschmerzen kein erhöhtes Risiko für RLS. Umgekehrt haben RLS-Patienten ebenfalls häufiger Migräne.
Die Ursache für diesen Zusammenhang ist noch nicht geklärt, doch Prof. Evers führte zwei Hypothesen an: So sind unter den Medikamenten, die Migräne-Patienten nehmen, einige, die RLS begünstigen können. Dazu zählen Antidepressiva, Ergotamin oder Neuroleptika. „Das ist sicher nicht der einzige Faktor, aber es kann eine Rolle spielen.“
Eine zweite Erklärung beziehe sich auf einen veränderten Dopamin-Stoffwechsel. Dieser Botenstoff wird bei RLS als Medikament gegeben. „Migräne kann man zwar nicht mit Dopamin behandeln, aber es gibt Hinweise darauf, dass die Patienten weniger Dopamin produzieren.“ Man finde genetische Unterschiede zu Gesunden, von denen einer den Dopamin-Stoffwechsel betreffe. „Möglicherweise haben Migräne und RLS eine gemeinsame genetische Grundlage“, sagte er.

Seltene Diagnose Restless-Head-Syndrom

Prof. Evers schildert den Fall einer Frau, die seit zehn Jahren nahezu täglich Kopfschmerzen hatte, fast immer abends. Schmerzmittel und Triptane halfen ihr nicht, genauso wenig Physiotherapie und Osteopathie. Während der Schmerzen fühlte sie innere Unruhe; Bewegungen des Kopfes linderten die Schmerzen. Sonst gab es in der Familie keine Kopfschmerzen, ihre Mutter litt jedoch an RLS.
Als die Frau nun abends mit einem RLS-Medikament behandelt wurde, wurden ihre Kopfschmerzen deutlich besser. Dies führte zu der Diagnose „Restless-

Online-Seminar zu Migräne und Schlaf

In einem Online-Seminar am 12. Februar um 18 Uhr spricht Prof. Stefan Evers über das Thema „Migräne und Schlaf“. Anschließend beantwortet er Fragen dazu. Anmeldung über **www.migraeneliga.de** bei „Veranstaltungen“.

Head-Syndrom“. Eine Studie beschreibt dieses seltene Phänomen: Bei etwa einem Prozent der RLS-Patienten ist nur der Kopf von den Beschwerden betroffen, bei drei Prozent der Kopf zusätzlich zu den Beinen. 36 Prozent der RLS-Patienten haben auch in anderen Körperregionen Symptome, etwa am Kopf oder Arm. „Oft ist das Restless-Head-Syndrom Vorbote eines RLS“, ergänzte der Arzt. Außerdem gibt es Varianten der Erkrankung wie das Restless-Arm-Syndrom oder das Restless-Face-Syndrom. Sie alle werden wie ein „normales“ RLS behandelt.

Für Migräne-Patienten, die RLS als Begleit-Erkrankung haben, hatte der Neurologe einige Tipps zur Medikation: So sollten Betroffene mit Migräne-Medikamenten, die das Risiko für RLS erhöhen, vorsichtig sein. „Sie erhöhen die Beschwerden eines bestehenden RLS“, erklärte er. Beispielsweise seien trizyklische Antidepressiva und das nur noch selten eingesetzte Ergotamin hier nicht günstig. „Das gilt jedoch nicht für Triptane.“ Auch bei Betablockern, die als Prophylaxe gegeben werden, riet er zur Zurückhaltung: „Sie können bei den Patienten zu Albträumen führen.“ Unproblematisch seien Medikamente gegen RLS auf Dopamin-Basis. „Hier treten nur selten Kopfschmerzen auf“, sagte er.

Als Arzneimittel, mit denen man beide Erkrankungen gleichzeitig behandeln kann, nannte er sogenannte GABA-erge Medikamente wie Pregabalin und Gabapentin. „Sie wirken vorbeugend bei Kopfschmerzen und lindern RLS.“ Bei Schlafstörungen oder einer begleitenden Depression habe sich Melatonin bewährt. „Es funktioniert nicht so gut als Schlafmittel, hat aber andere gute Effekte.“ Die starken sogenannten Z-Schlafmittel wie Zopiclon seien bei einer Kombination der beiden Krankheiten zeitweise erlaubt. „Aber man sollte sie nicht regelmäßig nehmen“, warnte er.

Diagnose-Kriterien für das RLS

Um die Diagnose Restless-Legs-Syndrom zu stellen, müssen alle der fünf im Folgenden genannten Symptome vorliegen:

1. Bewegungsdrang der Beine; meist, aber nicht immer einhergehend mit unbehaglichem und unangenehmem Gefühl
2. Beginn oder Verschlechterung während Ruhezeiten oder bei Inaktivität
3. Teilweise oder vollständige Besserung durch Bewegung
4. Verschlimmerung am Abend oder nachts
5. 1–4 sind nicht anderweitig erklärbar

Und schließlich riet er den Betroffenen, regelmäßig Entspannungsverfahren zu nutzen. „Das Beste bei Migräne ist PMR, die progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson.“ Abschließend betonte er, dass die Patienten sich bei Kopfschmerz-Spezialisten Hilfe suchen sollten, wenn der Hausarzt nicht weiterwisse. Adressen sind auf der Webseite www.dmkg.de zu finden.

Anja Rech

ANZEIGE

Haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne?

1,5 Millionen Menschen leben allein in Deutschland mit Chronischer Migräne.[1]

Was viele nicht wissen: Chronische Migräne ist eine eigenständige Krankheitsform. Sie unterscheidet sich deutlich von anderen Arten des Kopfschmerzes und kann den Alltag und die Lebensqualität der Betroffenen extrem beeinträchtigen – ein normaler Tagesablauf ist oft undenkbar.

AbbVie Care ist unser Angebot für Sie, das Ihnen praxisnahe Informationen, Orientierung im Umgang mit Ihrer Erkrankung und weiteren Service bietet.

Hier finden Sie:
- Informationen zur Chronischen Migräne
- Nützliche Tipps für den Alltag
- Einen Selbsttest und Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Eine Checkliste für das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt und ein Kopfschmerztagebuch zum Download

www.abbvie-care.de/chronische-migraene
Gut informiert und aktiv beim Umgang mit Chronischer Migräne

abbvie care with you

1. https://www.migraeneliga.de/chronische-migraene/ zuletzt abgerufen Februar 2024

DE-BTX-230064, Stand Februar 2024

Überraschende Auslöser

Augenleiden als Ursache für Kopfschmerz

Eine unpassende Brille, Entzündungen oder auch der Grüne Star können Kopfschmerzen auslösen. Der Berufsverband der Augenärzte rät daher, im Zweifelsfall bei ungeklärten Kopfschmerzen auch die Augen fachärztlich untersuchen zu lassen.

Die Spaltlampe leuchtet das Auge aus und vergrößert es. Damit kann der Augenarzt das Gewebe im Augen-Hintergrund kontrollieren.

Foto: © mmphoto - adobe.stock.com

Migräne zählt zu den primären Kopfschmerz-Erkrankungen – hier ist der Kopfschmerz die Krankheit selbst. Dem gegenüber stehen sekundäre Kopfschmerz-Erkrankungen. Dann steckt hinter den Beschwerden eine andere Erkrankung, die behandelt werden sollte; der Kopfschmerz ist ein Symptom. Anlässlich des Kopfschmerz-Tages am 5. September gab der Berufsverband der Augenärzte (BVA) einen Überblick über Augenprobleme, die Kopfschmerzen verursachen.

Dazu zählen etwa Entzündungen der Augenlider, der Augenhöhle oder des Tränen-Apparates. „Auch bei einer Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen können Kopfschmerzen auftreten, die vermehrt hinter den Augen wahrgenommen werden“, erklärte Dr. Kilian Schöpfer, niedergelassener Augenarzt und BVA-Landesvorsitzender Rheinland-Pfalz. Oft falle es den Patientinnen und Patienten aber schwer, die genaue Stelle zu lokalisieren. „Die Schmerzen können dann mitunter von den Augen in die Schläfen ziehen oder sich sogar als Zahnschmerzen äußern.“

Schlechtes Licht strengt die Augen an

Neben entzündlichen Erkrankungen des Auges und des Seh-Apparates können auch externe Faktoren augenbedingte Kopfschmerzen verursachen. „Dazu zählt beispielsweise eine kurzzeitige Überlastung bei konzentrierter Naharbeit“, sagt der Augenarzt. „Auch eine schlecht ausgeleuchtete Arbeits-Umgebung oder eine falsch eingestellte Brille können die Augen überanstrengen und zu Kopfschmerzen führen.“ Wird die Fehlsichtigkeit nicht oder nur unzureichend ausgeglichen, kann dies ebenso ein Grund für Beschwerden sein. „Es sollte in solchen Fällen auf die korrekte Sehhilfe geachtet werden“, mahnte er.

Trockene Augen als Kopfschmerz-Trigger

Trockene Augen, als Sicca-Syndrom bezeichnet, reizen die Horn- und Bindehaut, weil diese nur unzureichend mit einem Tränenfilm benetzt werden. Dies führt zu einem Fremdkörper-Gefühl, Brennen sowie Juckreiz. „Manche Betroffene nehmen aber auch Schmerzen hinter den Augen wahr“, berichtet Dr. Schöpfer. Das Problem tritt häufig bei Menschen auf, die viel am Bildschirm arbeiten. Denn hier neigt man dazu, seltener zu blinzeln. Auch Frauen in den Wechseljahren leiden vermehrt darunter. Werden die trockenen Augen in Absprache mit dem Augenarzt mit befeuchtenden Augentropfen behandelt, lassen auch die Kopfschmerzen nach.

Problem hoher Augendruck

Auch der Grüne Star, medizinisch als Glaukom bezeichnet, kann Kopfschmerzen verursachen. Die Erkrankung bleibt in den frühen Stadien oft unerkannt und kann mit der Zeit den Sehnerv dauerhaft schädigen. In den meisten Fällen – allerdings nicht immer! – geht die Erkrankung mit einem erhöhten Augen-Innendruck einher. Das Glaukom führt zu einer schleichenden Seh-Verschlechterung, die man nicht sofort wahrnimmt. „Es gibt einige seltene Fälle, in denen Betroffene durch den erhöhten Augen-Innendruck über Kopfschmerzen und schmerzende Augen klagen“, schildert der Augenarzt. Zuverlässig kann ein Glaukom nur durch eine augenärztliche Untersuchung festgestellt werden.

Diese Beispiele zeigen, dass auch ein Besuch beim Augenarzt sinnvoll sein kann, um die Ursache für Kopfschmerzen zu klären. In vielen Fällen lässt sich die Erkrankung behandeln, die Beschwerden verschwinden. ■

BVA/Anja Rech

Mehr Forschung für Schwangere gefordert

Foto: © pressmaster - adobe.stock.com

Migräne ist bei Frauen dreimal so häufig wie bei Männern – und am häufigsten im gebärfähigen Alter. „Diese Tatsache stellt das deutsche Gesundheitssystem vor erhebliche Herausforderungen“, betonte die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) in einer Pressekonferenz zum Kopfschmerz-Tag am 5. September.

Schwangere seien weitgehend von Arzneimittelstudien ausgeschlossen, sodass für viele der üblichen Medikamente Daten zur Sicherheit und Wirksamkeit während der Schwangerschaft und Stillzeit fehlen. „Das macht die medikamentöse Behandlung in dieser sensiblen Lebensphase zu einem ethisch und rechtlich komplexen Unterfangen und schafft große Unsicherheit, sowohl bei Ärzten als auch bei den werdenden Müttern“, betonte Dr. Wolfgang Paulus von der DMKG. Der Arzt ist Leiter der Beratungsstelle für Reproduktionstoxikologie (Reprotox) an der Universitäts-Frauenklinik Ulm. „Bei mehr als 700.000 Schwangerschaften pro Jahr in Deutschland stehen schätzungsweise circa 150.000 Schwangere vor diesem Problem.“

In Deutschland kümmern sich hauptsächlich zwei Institutionen um die Beratung und Risikobewertung in Schwangerschaft und Stillzeit: Embryotox an der Uniklinik Charité Berlin sowie Reprotox in Ulm. „Beide Einrichtungen sind jedoch chronisch unterfinanziert“, betonte Dr. Paulus. „In Ulm sind wir seit über 35 Jahren als Drittmittel-Projekt auf Zuschüsse und Spenden angewiesen; staatliche Unterstützung fehlt komplett.“

Die DMKG fordert daher, diese Institutionen finanziell zu stärken, um so deren Beratungs- und Forschungsaktivitäten zu intensivieren und eine bessere Versorgung der betroffenen Frauen zu gewährleisten.

DMKG/Anja Rech

Info zu Kopfschmerzen im Deutschlandfunk

Um Kopfschmerzen und Migräne ging es am 16. Juli in der „Sprechstunde“ im Deutschlandfunk. Die Sendung ist als Podcast auf **www.deutschlandfunk.de/sprechstunde** unter diesem Datum abrufbar.

In dem fast einstündigen Podcast spricht Moderator Martin Winkelheide mit Privatdozent Dr. Charly Gaul vom Kopfschmerzzentrum Frankfurt über verschiedene Kopfschmerz-Arten und Behandlungs-Möglichkeiten. Einen großen Raum nimmt dabei die Migräne ein.

Die Migräne-Betroffene Dr. Martina Jerusalem-Oberle schildert anschaulich die Beschwerden einer Attacke, die mit einer Aura beginnt, und beschreibt, wie sich Migräne auf ihr Leben auswirkt. Dr. Michaela Bonfert vom Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München informiert zudem über Kopfschmerzen bei Kindern.

Anja Rech

ANZEIGE

Migräneschmerzen?

Bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne: Schmerztherapie in der BetaGenese Klinik in Bonn

- Multimodales Behandlungskonzept
- Somatische Vollversorgung
- 30 moderne Patientenzimmer
- Attraktives Ambiente am Rhein
- Schnelle Terminvergabe
- Vielseitiges Therapieangebot

- Hypnotherapie
- Körper- & Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren & MBSR
- Psychosomatische Sondertherapie
- Bio- & Neurofeedback

SCAN ME

Die **BetaGenese Klinik** für Psychiatrie und Psychosomatik ist zusammen mit der angrenzenden **Beta Klinik** die einzige Privatklinik mit einer somatischen Vollversorgung.
www.betagenese.de

BetaGenese GmbH · Joseph-Schumpeter-Allee 15 · 53227 Bonn
+49 228 90 90 75 – 500 · kontakt@betagenese.de

Reduziert die Beeinträchtigung, verbessert die Lebensqualität

Resilienz bei Migräne fördern

Einer der Faktoren, die resilienter machen, ist ein soziales Netz mit Menschen, die einem guttun.

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz Krankheit und Belastung psychisch gesund zu bleiben und eine gute Lebensqualität zu haben. Diese seelische Widerstandskraft kann trainiert und gefördert werden. Psychotherapeut Dr. Timo Klan erklärt, was sich bei Migräne damit erreichen lässt.

Der Begriff „Resilienz" ist inzwischen in aller Munde. Das Wort kann aus dem Lateinischen („resilire": „abprallen") abgeleitet werden. In der Medizin bedeutet Resilienz die Erhaltung der psychischen Gesundheit trotz vorhandener Belastungen. Eine solche Belastung kann eine chronische Erkrankung wie Migräne sein. In Studien konnte gezeigt werden, dass auch für Migräne-Betroffene gilt: Je höher ihre Resilienz, desto seltener entwickeln sie Ängste und Depressivität, desto geringer ist die erlebte Beeinträchtigung. Eine gute seelische Widerstandskraft kann also dazu beitragen, dass die Lebensqualität trotz wiederkehrender Migräne-Attacken weitgehend erhalten bleibt (siehe Abbildung).

Das vorrangige Ziel von medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapien ist natürlich, die Migräne-Aktivität zu verringern. Zur medikamentösen Migräne-Prophylaxe gibt es eine ganze Reihe von sehr wirksamen Substanzen. Auch ist schon lange bekannt, dass das Erleben von Stress ein Auslöser von Migräne-Attacken sein kann und dass mehr Stress zu mehr Migräne-Aktivität führen kann. Nichtmedikamentöse Ansätze wie die Verhaltenstherapie haben daher das Ziel, die Stressbelastung und somit die Migräne-Aktivität zu verringern.

Die Studienlage zeigt, dass verhaltenstherapeutische Verfahren wirksam sind, das heißt, dass es zu einer Verringerung der Migräne-Aktivität kommen kann. Allerdings kann die Migräne weder durch Medikamente noch durch Verhaltenstherapie „geheilt" werden. Nicht wenige Betroffene berichten, dass ihre Migräne selbst bei Verringerung der Stressbelastung fast unverändert fortbesteht. Außerdem bestätigen neuere Studien, dass bei gut der Hälfte (59 Prozent) der Attacken Stressbelastungen keine wesentliche Rolle als Auslöser spielen. Mit anderen Worten: Selbst durch gute Therapien und die Verringerung von Stress kann die Migräne nicht „weggezaubert" werden. Und: Vor allem bei sehr häufigen Migräne-Attacken wie bei der chronischen Migräne wird die Erkrankung selbst zur Stressbelastung.

Hier setzt die Resilienz an. Das Ziel der Förderung von Resilienz ist es, trotz der noch vorhandenen Migräne-Aktivität psychisch gesund zu bleiben und eine zufriedenstellende Lebensqualität zu haben.

4 Faktoren, die innerlich stark machen

Die Fähigkeit zur Resilienz ist nicht angeboren. Resilienz wird im Laufe des Lebens erworben und kann gezielt gefördert werden. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Nachfolgend werden verschiedene Vorgehensweisen beschrieben. Einige davon sind Ihnen möglicherweise schon bekannt. Probieren Sie aus, was für Sie geeignet erscheint!

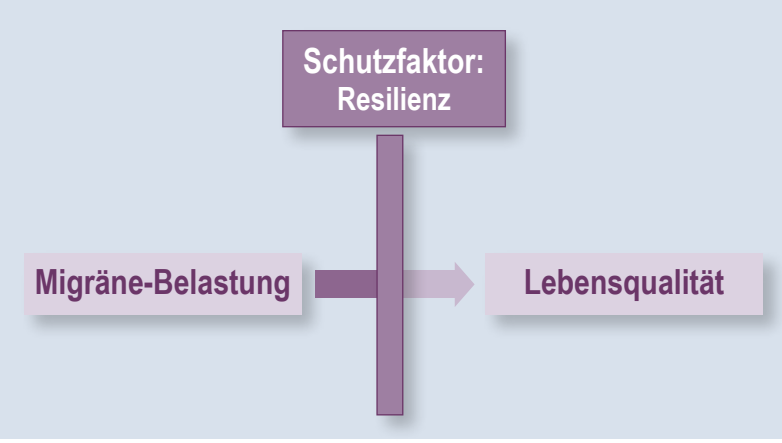


Foto: © Xavier Lorenzo - adobe.stock.com; Grafik: Dr. T.Klan/B. v. Wirth

■ **Soziales Netz:** Ein funktionierendes soziales Netz zu haben und Menschen zu kennen, die einen unterstützen, ist sehr viel wert. Das soziale Netz schützt vor Einsamkeit und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Pflegen Sie daher Ihre sozialen Kontakte! Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun.

■ **Sinnerfülltes Leben:** Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, haben erwiesenermaßen eine höhere Resilienz. Bereits die Suche nach einem Sinn im Leben kann von Vorteil sein. Doch wie entsteht überhaupt ein sinnerfülltes Leben? Darauf gibt es keine einfache Antwort. Setzen Sie sich Ziele, die für Sie einen Wert haben. Also nicht: „Ich gehe zweimal pro Woche ins Fitnessstudio, weil mir das mein Arzt empfohlen hat. Aber eigentlich ist das nichts für mich", sondern eher: „Ich gehe mit meinem Partner regelmäßig zu einem Tangokurs. Das macht mir Spaß. Irgendwann will ich mit ihm eine Tanzreise nach Argentinien machen." Sinn entsteht, indem man etwas Sinnvolles tut.

■ **Umgang mit Gefühlen:** Ein weiterer Resilienz-Faktor ist die Fähigkeit, gut mit seinen eigenen Emotionen umgehen zu können. Die Experten sprechen von „Emotionsregulation". Dazu gehört zuallererst, eigene Gefühle wahrzunehmen und sie zu verstehen. Als nächster Schritt kann überlegt werden, wie sich negative Gefühle verändern lassen, indem man beispielsweise die Ursache des Ärgers behebt. Bei bestimmten Gefühlen kann es sinnvoll sein, diese zuzulassen, also zu akzeptieren. Das wäre etwa hilfreich bei Traurigkeit darüber, dass man ein schönes Ereignis wegen einer Migräne-Attacke verpasst hat.

■ **Selbstwirksamkeits-Erwartung („perceived self-efficacy"):** Dieser Begriff beschreibt die Überzeugung, etwas selbst beeinflussen zu können. Es ist nachgewiesen, dass eine hohe Selbstwirksamkeits-Erwartung ein Schutzfaktor vor psychischen Erkrankungen ist und außerdem zu einer besseren Lebensqualität beiträgt. Wie kann man seine Selbstwirksamkeits-Erwartung verbessern? Führen Sie sich vor Augen, was Sie alles tun können, um Ihre Migräne-Erkrankung und deren Folgen abzumildern. Vielleicht gibt es doch das eine oder andere, das Sie selbst beeinflussen können?

IN EIGENER SACHE

NEUE BROSCHÜRE der MigräneLiga

Rund 18 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Migräne. Die Krankheit ist in der Lebensphase der Erwerbstätigkeit am stärksten ausgeprägt. Aufgrund der Attacken sind die Betroffenen häufig auch im Job beeinträchtigt.

Eine bessere Teilhabe am Arbeitsplatz ist Ziel einer neuen Broschüre der MigräneLiga und ihres Arbeitskreises „Migräne und Arbeit". Sie klärt darüber auf, wie ein migränefreundlicher Arbeitsplatz aussieht und welche Rechte Betroffene bei den Themen Krankschreibung, Reha, Erwerbsminderungs-Rente sowie Schwerbehinderung haben.

Jetzt bestellen!

Sie können diese und andere Broschüren kostenlos auf www.migraeneliga.de im Shop herunterladen. Die gedruckte Version können Sie im Shop bestellen und Kosten für Porto und Verpackung per Paypal bezahlen. Oder Sie schicken einen mit 1,60 € (ab 1.1.2025: 1,80 €) frankierten DIN C4-Rückumschlag an:

MigräneLiga e.V. Deutschland
Geschäftsstelle Logistik
Frau Melanie Braun
Zum Seligmacher 12
76829 Ranschbach
Tel. 063 45 – 91 79 991

Selbsthilfegruppen, Arztpraxen, Therapeuten und Apotheken können die Broschüren auch in größerer Stückzahl per Mail anfordern. Bestellungen bitte an: logistik@migraeneliga.de

MigräneLiga e.V. DEUTSCHLAND

Foto: © baranq - adobe.stock.com

Was kann ich mir heute noch Gutes tun? Etwa sich Zeit nehmen für eine Tasse Kaffee mit einem guten Freund.

■ **Wohlbefinden:** Überlegen Sie, was Sie selbst tun können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Fragen Sie sich nicht nur „Was muss ich heute noch erledigen?“, sondern auch „Was kann ich mir heute noch Gutes tun?“. Unterstützend wirkt beispielsweise ein Genusstraining (siehe auch **migräne magazin 76**). Die genannten Möglichkeiten können dazu beitragen, Ihre Resilienz zu verbessern. Allerdings sind diese Maßnahmen nicht immer leicht umzusetzen. Außerdem braucht man Geduld, vieles lässt sich nicht „von heute auf morgen“ ändern. Unterstützung können gezielte Trainings bei seriösen Anbietern leisten. Im Rahmen einer Psychotherapie (etwa einer Verhaltenstherapie) kann ebenfalls gezielt an der Verbesserung der Resilienz gearbeitet werden. Last but not least: Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann die Resilienz verbessern!

Die Grenzen der Resilienz

Resilienz ist zwar ein Schutzfaktor, der die Wahrscheinlichkeit verringern kann, psychisch zu erkranken. Allerdings bedeutet das Auftreten einer psychischen Erkrankung wie einer Depression oder Angststörung nicht, dass die eigene Resilienz „versagt“ hat. Bei hohen oder andauernden Belastungen sowie bei sehr schwierigen Lebensverhältnissen hilft auch die beste Resilienz nicht. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass die Förderung von Resilienz auch Grenzen hat. Die Studien, in denen versucht wurde, gezielt Resilienz zu fördern, weisen auf leichte bis mittlere Effekte hin. Wunder darf man von einem Resilienz-Training also nicht erwarten. Wichtig ist, die Grenzen zu sehen und bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das kann die Behandlung in einem Kopfschmerzzentrum oder eine Psychotherapie sein. Und schließlich bedeutet Resilienz nicht, alles positiv zu sehen und immer gut gelaunt zu sein. Aber: Die eigene Resilienz kann gefördert werden – und das kann sich lohnen! ■

Dr. Timo Klan

Autor
Dr. Timo Klan
Psychologischer Psychotherapeut
Leitung Schmerzschwerpunkt
Psychologisches Institut der Universität Mainz
Wallstraße 3
55122 Mainz/Germany
https://klipsy.uni-mainz.de/

Impressum

migräne magazin • Zeitschrift der MigräneLiga e.V. Deutschland
ISSN 1869-5299 • Nr. 106 / Dezember 2024

Herausgeber:
MigräneLiga e.V. Deutschland, Willy-Brandt-Straße 20,
76829 Landau i.d. Pfalz, E-Mail liga@migraeneliga.de
www.migraeneliga.de
Volksbank Heidelberg
BLZ 67290000 • Konto 49406509
IBAN: DE03 6729 0000 0049 4065 09
BIC: GENODE61HD1

Präsidentin:
Veronika Bäcker (v.i.S.d.P.)
E-Mail: veronika.baecker@migraeneliga.de

Bundesgeschäftsstelle:
MigräneLiga e.V. Deutschland, Willy-Brandt-Straße 20,
76829 Landau i.d. Pfalz
Tel.: 06341 – 67 32 456, Fax: 06341 – 67 32 457
E-Mail: geschaeftsstelle@migraeneliga.de

Mitgliederverwaltung:
Volker Lampert, Klappengasse 90, 67105 Schifferstadt
E-Mail: mitgliederverwaltung@migraeneliga.de

Chefredaktion:
Diplom-Biologin Anja Rech, Offenburg
Tel.: 0781 – 924 67 41
E-Mail: redaktion@migraeneliga.de

Für den Inhalt namentlich gekennzeichneter Artikel ist der Autor im Sinne des Presserechts verantwortlich. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im migräne magazin meist die männliche Form. Die Angaben beziehen sich aber selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.

Design und Layout:
Barbara von Wirth, Text & Bild, Rüsbergstraße 20c, 58456 Witten
Tel.: 02302 – 202 27 58
E-Mail: bvwirth@t-online.de

Anzeigen:
Bundesgeschäftsstelle der MigräneLiga e.V. Deutschland
Willy-Brandt-Straße 20, 76829 Landau i.d. Pfalz
Tel.: 06341 – 67 32 456, Fax: 06341 – 67 32 457
E-Mail: geschaeftsstelle@migraeneliga.de
Es gilt die Anzeigen-Preisliste Nr. 12 vom 01.01.2025

Druck:
Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH & Co. KG, Deiningen

© Copyright:
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

Einzelpreis:
Verkaufspreis Euro 6,00 (inkl. MwSt.), Porto/Versand Euro 2,50.
Mitglieder der MigräneLiga e.V. Deutschland erhalten das Magazin kostenfrei zugeschickt.

Hinweis:
Das **migräne magazin** veröffentlicht Informationen über Methoden der Krankheitserkennung, Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Es beabsichtigt weder, Therapie-Empfehlungen zu geben, noch zur Selbstmedikation aufzufordern und kann deshalb auch nicht Ersatz für professionelle medizinische Beratung und Behandlung gesundheitlicher Beschwerden sein. Die im Text genannten nicht verschreibungspflichtigen und freiverkäuflichen Arzneimittel sollen helfen, Krankheiten zu lindern und zu heilen. Ihre Anwendung ersetzt keineswegs die Beratung und Behandlung durch den Arzt, der die Ursache der Beschwerden, insbesondere bei chronischen, ständig und häufig wiederkehrenden Leiden erkennen und diagnostizieren kann. Beachten Sie bitte, dass jeder noch so geringfügige Hinweis Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung sein kann und eine Selbstbehandlung ohne Hinzuziehung eines Therapeuten immer ein unwägbares, nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko bedeutet.

Triptane werden zu selten eingesetzt

Kopfschmerz-Erkrankungen seien in Deutschland immer noch unterbehandelt, mahnten die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutsche Hirnstiftung zum Kopfschmerz-Tag im September. Viele Betroffene holen demnach keinen ärztlichen Rat ein, sondern behelfen sich mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln, ohne die Risiken zu kennen. Stattdessen sollten sie sich fachärztlich behandeln lassen. Denn gerade bei Migräne gebe es mit den Triptanen schon lange wirksame Medikamente.

Eine Studie des Robert Koch-Instituts von 2020 zeigte allerdings, dass in Deutschland lediglich 7,3 Prozent der Migräne-Patientinnen und -Patienten zur Therapie akuter Kopfschmerz-Attacken Triptane einnahmen. Die Mehrheit der Betroffenen verwendete freiverkäufliche Schmerzmittel, die nicht speziell gegen Kopfschmerzen entwickelt wurden: 46 Prozent behandelten ihre Migräne-Attacken mit Ibuprofen, 17 Prozent mit Paracetamol und 10 Prozent mit Acetylsalicylsäure. „Das deutet darauf, dass viele Menschen mit Migräne keinen ärztlichen Rat einholen", so die Fachgesellschaften, „denn viele der Triptane müssen ärztlich verschrieben werden." (s.a. Seite 16.) „Das ist schade, denn vielen Betroffenen könnten Schmerzen erspart werden", kommentierte Prof. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung.

Der Experte wies darauf hin, dass die Einnahme von freiverkäuflichen Schmerzmitteln ohne Rücksprache mit dem Arzt meistens nicht nur weniger effektiv, sondern langfristig auch gefährlich sein könne, etwa Nierenschäden hervorrufen könne. „Hinzu kommt das Risiko eines Medikamenten-Übergebrauchskopfschmerzes, denn Schmerzmittel können bei zu häufiger Anwendung Kopfschmerzen auslösen. Das Risiko besteht auch bei Triptanen, aber der behandelnde Arzt hat im Blick, wie viel verschrieben wird. Bei Bedarf kann er andere moderne Präparate kombinieren, so dass die maximale Triptan-Dosis nicht überschritten wird", erklärte er (s. S. 6). Wichtig sei auch, nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Ausdauersport zu nutzen. „Das senkt Anfallshäufigkeit und Schmerzstärke."

DGN/Anja Rech

Zwei neue Risikofaktoren für Migräne

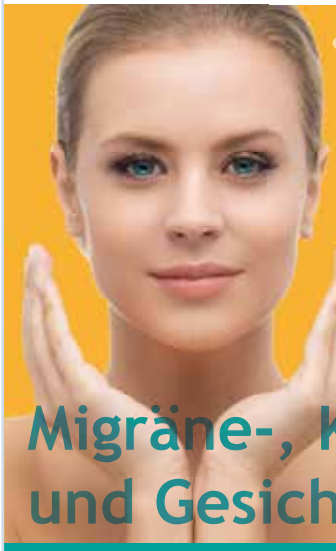
Eine aktuelle Studie hat aufgedeckt, dass **Medikamente gegen Sodbrennen** das Risiko für Migräne erhöhen können. Das berichten die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutsche Hirnstiftung. Darin war das Risiko für Migräne unter der Einnahme von Protonenpumpen-Hemmern (PPI) um 70 Prozent höher, mit H2-Hemmern um 40 Prozent und mit säurebindenden Medikamenten (Antazida) um 30 Prozent.

„Viele Menschen nehmen unbedacht derartige ‚Magenschutz-Medikamente' ein, zum Teil auch dauerhaft oder prophylaktisch", erklärte DGN-Generalsekretär Prof. Dr. Peter Berlit. PD Dr. Charly Gaul ergänzte auf Anfrage des migräne magazins: „Prinzipiell sollten Menschen, die säureblockierende oder -bindende Medikamente einnehmen und Kopfschmerzen bemerken, mit ihrem Arzt besprechen, ob eine solche Medikation wirklich notwendig ist. Die dauerhafte Einnahme von Säureblockern wird ohnehin nur ausnahmsweise empfohlen."

Eine weitere Studie ergab, dass Frauen mit Migräne häufiger **Bluthochdruck** aufweisen. Der Hintergrund ist bislang unklar. Prof. Berlit rät zu regelmäßigem Sport, da er hilft, den Blutdruck zu senken, und zudem bei Migräne vorbeugend wirkt.

DGN/Anja Rech

ANZEIGE



Wir bieten
optimal kombinierbare
Therapiemodule:

Migräne-, Kopf- und Gesichtsschmerzen
wirksam behandeln.

Unsere Patientinnen und Patienten werden in der **Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein** nach dem ganzheitlich ausgelegten Bio-Psycho-Sozialen Schmerzmodell behandelt.

- Ärztlich geleitete Patientenedukation zu Kopfschmerzdiagnosen & medikamentöser Therapie
- Labordiagnostik
- Aufklärung und Anleitung zum Umsetzen nichtmedikamentöser Therapieverfahren in den Alltag
- Psychotherapeutische Gruppen- und Einzeltherapie zur Stress- und Schmerzbewältigung
- Biofeedback
- Anleitung zum aeroben Ausdauertraining durch Physiotherapeuten
- Einüben von Entspannungstechniken (Atemtherapie, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Pilates)
- Indikationsbezogene individuelle physiotherapeutische Behandlung und physikalische Therapie (Kneipp-Becken)
- Patientenschulung zu einer gesunden und verantwortlichen Lebensweise und Ernährung
- Nichtinvasive Neurostimulation und Indikationsstellung zu invasiven Verfahren
- Sauerstofftherapie
- Akupunktur
- Anerkannte medikamentöse Infusionstherapien
- Optimale Ernährung / ketogene Ernährungselemente (in Planung)

Und andere mehr - wir ergänzen unser Therapieangebot ständig nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein
Die Kopfschmerz-Spezialisten

Ölmühlweg 31
D-61462 Königstein im Taunus
Tel.: +49 (0)6174-29040
info@migraene-klinik.de
www.migraene-klinik.de

Gelassen durch die Adventszeit trotz Migräne

Schönes Fest – auch für mich!

Bei vielen ist der Stress in den Wochen vor Weihnachten besonders groß. Bei einer Fragestunde vermittelte die Psychologin Sabrina Moll Techniken, wie man sich abschirmt und auch mal Nein sagt, ohne unter einem schlechten Gewissen zu leiden.

Foto: © Alliance - adobe.stock.com

Streichen Sie Dinge von Ihrer „To-do-Liste"! Das schafft Zeit für gemütliche Auszeiten vor dem Weihnachtsbaum.

Entspannt und gelassen mit Migräne die Feiertage genießen", lautete eine Online-Fragestunde letztes Jahr im Dezember. Mitglieder der MigräneLiga hatten die Möglichkeit, der Psychologin Sabrina Moll aus Frankfurt per Video exklusiv Fragen rund um das Thema Stress zu stellen. Sie erläuterte psychologische Aspekte der Migräne-Therapie und gab hilfreiche Tipps. Im Hinblick auf die Adventszeit fassen wir die Veranstaltung hier zusammen.

In den Wochen vor Weihnachten und an den Feiertagen wird Geselligkeit großgeschrieben: der Martinsumzug beim Kindergarten, Adventsbasar in der Schule, Weihnachtsfeier im Betrieb – bei vielen ist der Kalender voller als sonst. Weihnachtsgeschenke wollen gekauft sein, das Weihnachtsmenü muss geplant werden, und oft kommt der Jahres-Abschlussstress im Job dazu. Wie entkommt man der Stressfalle?

In einem Impulsvortrag vor der eigentlichen Fragestunde gab Sabrina Moll bereits erste Tipps: „Ich mache mit meinen Klientinnen und Klienten einen Plan B mit dem Fokus auf wichtige Dinge. Oft kann man die Hälfte der Dinge wegstreichen, von denen wir meinen, dass wir sie unbedingt machen müssen." Ihr Rat: „Auf Dinge verzichten, die viel Aufwand bescheren und lieber mehr Zeit mit meinen Lieben verbringen."

Außerdem sollte man im Alltag bewusst auf Entspannung achten. Dazu regte sie kleine Achtsamkeits-Übungen an: „Ein paar Minuten reichen schon. Beispielsweise kann ich nach dem Aufstehen auf der Bettkante sitzenbleiben und einige Atemzüge lang beobachten, wie mein Atem fließt." Auch Entspannungs-Techniken sind hilfreich. „Am besten, Sie wenden diese den ganzen Dezember lang täglich fünf bis zehn Minuten an." Trotz Stress riet sie zu regelmäßigen Mahlzeiten und gleichmäßigen Schlafenszeiten. „Und geben Sie Aufgaben ab, lassen Sie sich helfen!", motivierte sie. „Die wichtigste Botschaft: Es ist legitim und wichtig, dass Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten. Denn das Fest soll nicht nur für die anderen schön sein, sondern Sie zählen genauso!"

Hier ein Überblick über die Fragen der Zuhörenden:

Ich habe enorm viele To-dos am Jahresende. Wie schaffe ich mir Luft dazwischen?

Schreiben Sie Wochenpläne, in die Sie Ihre Auszeiten als „Jokerphasen" oder „Me-Time" deutlich sichtbar mit einplanen. Da wird nichts anderes gemacht. Ein zweiter Aspekt: Alles, was im Terminplan steht, muss nicht im Kopf bleiben. Dann kann man loslassen – auch das entlastet.

Wie gehe ich mit dem schlechten Gewissen um, wenn ich meine To-do-Liste nicht schaffe?

Hinterfragen Sie Ihr Schuldgefühl: Wieso bin ich nicht ok, wenn ich nicht alles schaffe? Bin ich keine gute Kollegin, keine gute Hausfrau? Oft steckt Selbstabwertung darin. Das sollten Sie hinterfragen: Sind Sie tatsächlich nicht ok, nur weil…? Haben Sie Mitgefühl mit sich selbst! Zehn andere Leute hätten wegen der gleichen Sache kein schlechtes Gewissen. Alles zu erledigen, kann auch heißen, dass man sich überfordert – und das triggert Migräne.

Wie geht man mit Erwartungen anderer um?

Wenn jemand beispielsweise gerne zum Essen kommen würde, müssen Sie darauf nicht eingehen. Sie können eine Alternative vorschlagen – aber Sie müssen nicht. Denn Sie brauchen sich nicht dafür zu rechtfertigen; das signalisiert Unsicherheit. An den Festtagen kann man besonders gut üben, sich abzugrenzen. Viele Erwartungen sind Gewohnheiten („Das machen wir doch jedes

Foto: © ABDA

Jahr so“). Diese kann man „abtrainieren“. Das kann am Anfang zu Irritationen führen, aber wir überleben das. Zwei Tage später ist es wieder vergessen. Sie werden sehen: Die Menschen werden Sie weder verlassen noch weniger lieben, nur weil Sie einmal Nein gesagt haben!

Ich kann schlecht damit umgehen, dass jemand enttäuscht reagiert, wenn ich mal Nein sage.
Wenn mehrere Menschen normal reagiert haben, aber eine Person beleidigt ist, dann ist es erstmal ihr Problem. Es ist wichtig, nicht zurückzurudern, nur weil eine Person ein Problem hat. Lernen Sie, das schlechte Gewissen auszuhalten. Kommunizieren Sie transparent: „Ich finde es schade, dass meine Bedürfnisse nicht akzeptiert werden.“

Wie lehnt man etwas ab, ohne dabei die Migräne zu erwähnen?
Was ist der Grund, sie nicht zu erwähnen? Oft macht es Sinn, sie zu anzusprechen. Man darf Belastung auch zum Ausdruck bringen. Sie müssen sich dafür keine handfeste Begründung ausdenken. Ein freundliches Nein genügt. Damit werten wir uns selbst auf und stabilisieren unseren Selbstwert.

Wie kann man mit der Angst vor der nächsten Attacke umgehen?
Zuerst: Es ist wichtig, dass Sie sich die Angst zugestehen; drücken Sie sie nicht einfach weg. Sonst brodelt es unwillkürlich weiter. Und bereiten Sie ein Notfallköfferchen dafür vor: Schreiben Sie sich Dinge auf, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen helfen. Welche Aktivitäten oder Gedanken tun mir im Vorfeld einer Attacke gut? Welche Akutmedikamente helfen? Welche wirken vorbeugend? Diese Auflistung zeigt Ihnen: „Es gibt ganz viel, das mir hilft.“ Das ist angstregulierend.

An den Feiertagen kommen immer viele Trigger zusammen. Wie gehe ich damit um?
Es gibt Techniken zur Reiz-Abschirmung, wenn Dinge nicht zu vermeiden sind. Ziehen Sie sich beispielsweise ein paar Minuten in einen anderen Raum zurück, um Geräuschen zu entkommen. Sagen Sie Ihrem Umfeld: Ich brauche jetzt eine Pause, damit ich später Freude mit euch habe. Sie können sich auch ganz anders entscheiden und in Kauf nehmen, dass Sie am nächsten Tag Migräne haben. Wenn Ihnen der Abend das wert ist, kann das eine Ressource sein.

Anja Rech

Nächste Fragestunde am 16. Dezember

Die „Fragestunde“ der MigräneLiga ist ein Angebot exklusiv für ihre Mitglieder. An diesem Termin nimmt sich ein Experte oder eine Expertin online eine Stunde lang Zeit für die persönlichen Fragen der Teilnehmenden. Die nächste Fragestunde findet am 16. Dezember um 18 Uhr zum Thema **Achtsamkeit** statt. Referent ist Dr. Harald Lucius, Neurologe, Arzt für spezielle Schmerztherapie und MBSR-Lehrer. Anmeldung über **www.migraeneliga.de** bei „Veranstaltungen“.

Firmen Forum

Spezieller Wirkstoff gegen Migräne

Rizatriptan bald ohne Rezept erhältlich

Laut Behandlungs-Leitlinie sind Triptane die Substanzen, die am besten bei einer Migräne-Attacke wirken (s. S. 15). Sie eignen sich für Migräne-Patienten, bei denen gängige Schmerzmittel unzuverlässig oder gar nicht helfen. Triptane wirken gezielt gegen Migräne und können zusätzlich Begleitsymptome lindern. Insgesamt umfasst diese Substanzgruppe sieben Wirkstoffe. Sie unterscheiden sich im Wirkprofil, also wie schnell die Wirkung einsetzt und wie lange sie anhält.
Mit Rizatriptan wurde im Mai eines der schnellwirksamen Triptane aus der Rezeptpflicht entlassen. Noch ist es nicht erhältlich, soll aber in der Dosierung 5 Milligramm mit zwei Tabletten pro Packung in die Apotheke kommen. Damit wird Rizatriptan der vierte rezeptfreie Wirkstoff dieser Gruppe sein.

Anja Rech

Große Studie zeigt: Schmerzmittel ist bei Schwangeren sicher

Entwarnung für Paracetamol

Als Beispiel dafür, welche Unsicherheit bei der Behandlung von schwangeren und stillenden Frauen mit Kopfschmerzen herrscht (siehe S. 11), nannte Dr. Wolfgang Paulus von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) den Wirkstoff Paracetamol: Es ist weltweit eines der am häufigsten verwendeten und als sicher geltenden Medikamente zur Akutbehandlung während einer Schwangerschaft.
In den letzten Jahren kam jedoch aufgrund mehrerer statistischer Auswertungen der Verdacht auf, dass der Wirkstoff in Zusammenhang mit Komplikationen bei den Nachkommen, etwa Asthma bronchiale, stehen könnte. Nun gab eine große schwedische Studie an fast 2,5 Millionen Kindern Entwarnung: Der Verdacht bestätigte sich nicht. „Für die Akutbehandlung von Kopfschmerzen wird Paracetamol somit weiterhin als sicherstes Analgetikum in der Schwangerschaft betrachtet“, betonte Dr. Paulus.

Nach einer Pressemitteilung der DMKG

Henrike Schmitz und Anna-Sofia Knieling (v.l.) stellten das Projekt AmiChro vor. Katrin Böhnke berichtete als Migräne-Betroffene von Einschränkungen im Job.

Podiumsdiskussion auf der Messe Rehacare

Was bedeutet es für Betroffene, mit einer chronischen Erkrankung zu arbeiten? Das war Thema einer Podiums-Veranstaltung auf der Messe Rehacare. Teilnehmerin war Katrin Böhnke von der MigräneLiga. Seit Oktober 2023 beschäftigt sich die Bundes-Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, kurz BAG Selbsthilfe, mit dem Thema „Teilhabe am Arbeitsleben“. Sie führt dazu mit der Universität Köln, Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation, das Projekt „AmiChro – Arbeiten mit chronischer Erkrankung“ durch. Dieses stellte sie auf der Messe Rehacare vor, die von 25. bis 28. September in Düsseldorf stattfand. Schwerpunkt der internationalen Messe sind Rehabilitation und Pflege.
Dafür lud die BAG Selbsthilfe zu einer Podiumsveranstaltung auf der großen Vortragsbühne ein. Anna-Sofia Knieling vom Projektteam der BAG Selbsthilfe gab mit Henrike Schmitz von der Universität Köln Einblicke in erste Projekt-Ergebnisse. Es folgte ein Podiumsgespräch mit Katrin Böhnke von der Migräne-Liga, Leiterin des Arbeitskreises „Migräne und Arbeit“. Als Migräne-Betroffene zeigte sie an konkreten Beispielen auf, was Arbeiten mit einer chronischen Erkrankung für Betroffene bedeuten kann. So beschrieb sie, dass sie bei schweren Attacken nicht mehr arbeiten kann, nicht einmal mehr mit dem Auto oder dem ÖPNV nach Hause fahren kann. „Deswegen sind individuelle, tragfähige Vertretungs-Regelungen und flexible Arbeitsplatz-Modelle hilfreich“, betonte Katrin Böhnke. Sie freute sich, dass die Zuschauerreihen voll waren. „Zudem konnte ich im Anschluss an die Veranstaltung weitere wertvolle Kontakte für ein Folgeprojekt knüpfen“, berichtete sie.

Foto: © Lea Giese

BAG/Anja Rech/ Katrin Böhnke

Unternehmen können die MigräneLiga buchen

Über Migräne in Firmen, Behörden, Kliniken und Institutionen zu informieren ist ein Ziel der MigräneLiga. Deswegen bietet sie dort Vorträge und Seminare an. Diese haben den Titel „Migräne am Arbeitsplatz“, „Wenn es wieder pocht“ und „Migräne im beruflichen Kontext“. Referentinnen sind Sabrina Wolf, Katrin Böhnke und Veronika Bäcker vom Arbeitskreis „Migräne und Arbeit“. In diesen Veranstaltungen erfahren Beschäftigte und Führungskräfte des jeweiligen Unternehmens die wichtigsten Fakten zu der neurologischen Krankheit. Außerdem hören sie, was Betroffene für sich, aber auch am Arbeitsplatz tun können, um ihre Migräne gut zu bewältigen. Kolleginnen und Kollegen sowie Führungskräfte erhalten Hinweise, wie sie Betroffene effektiv unterstützen können. Wir freuen uns, dass bereits einige Arbeitsagenturen auf uns zugekommen sind. So haben die Arbeitsagentur Essen fünf Termine und Arbeitsagenturen in Rheinland-Pfalz vier Termine gebucht. Weitere Vorträge hielten wir beim Landgericht Köln, der Klinik Bethel in Bielefeld, der Stadt Essen und der Migräneklinik Königstein. Für 2025 liegen bereits Anfragen vor.

Veronika Bäcker

Angeklickt

Informatives & Hilfreiches im Netz

„Attacke gegen Kopfschmerzen“ ist eine Initiative der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG). In ihrem neuen **Patientenvideo „So bereiten Sie den Arztbesuch vor“** informiert die Fachgesellschaft darüber, zu welchem Arzt Kopfschmerz-Patienten gehen sollten und was sie dafür mitbringen sollten.

www.attacke-kopfschmerzen.de/ videos-und-podcast

Folge 177 des **Migräne-Podcasts „Unwetter im Kopf“** widmete sich dem Thema „Migräne bei Kindern“. Dazu interviewte Sabrina Wolf, Vizepräsidentin der MigräneLiga, die Kinderkopfschmerz-Spezialistin PD Dr. Gudrun Goßrau von der Uniklinik Dresden.

https://pod.link/1446172824/episode/ bd2e48bdb0b82708d3174978bbd6ec01

Auf **selpers.com** (von „self“ und „help“) erklären medizinische Experten und Expertinnen Krankheiten, um besser damit leben zu können. Im kostenlosen Kurs **„Migräne behandeln“** beschreibt die Fachärztin für Neurologie Dr. Sonja-Maria Tesar Hintergründe sowie Therapie-Möglichkeiten.

https://selpers.com/migraene/ migraene-behandeln/

Ideen für den Gabentisch

Foto: © Smileus - adobe.stock.com

Top-Medizin-Hacks von der Instagram-Ärztin

Doc Alina nennt sich die angehende Ärztin Alina Walbrun auf Instagram und Tiktok. Die „Medfluencerin“ will junge Menschen dazu befähigen, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.
In ihrem umfangreichen Ratgeber verrät sie ihre „Top-Medizin-Hacks“, also Tipps, um lange gesund zu leben. Es geht um biologisches Altern, die Psyche, Körpergewicht, den Darm und die Haut. Eigene Kapitel widmet sie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung, ergänzt durch persönliche Erfahrungen. Peppig und gut verständlich geschrieben erfährt man etwa, wie man in einer Minute einschläft oder und wie richtiges Kauen das Abnehmen fördert.

Anja Rech

Alina Walbrun: #Health Upgrade. Verlag GU 2024, 320 Seiten, 21,99 Euro

Mutmach-Buch für Menschen mit chronischen Krankheiten

Aus dem **migräne magazin** kennen Sie bereits die „Kämpferherzen-Treffen“: Jedes Jahr versammeln sich Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen einen Tag lang, um sich auszutauschen. Initiator der Kämpferherzen-Community ist Kevin Hoffmann, der mit 24 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose erhielt.
In diesem Buch erzählen 15 junge Autorinnen und Autoren, wie sie mit ihrer Beeinträchtigung leben und wie sie trotzdem Träume verwirklichen. Sie schildern, welche Tiefs sie durchlebten und was ihnen Mut macht. In den sozialen Medien erreichen diese Autoren bereits 650.000 Menschen. Ein berührendes Buch mit persönlichen Tipps.

Anja Rech

Kevin Hoffmann: Kämpferherzen. Humboldt-Verlag 2024, 208 Seiten mit Fotos, 22 Euro

ANZEIGE

„ENDLICH MEINE MIGRÄNE IM GRIFF!“

BEROLINA KLINIK
Löhne/Bad Oeynhausen

Wir bieten Ihnen in Einzelzimmern eine medikamentöse und nicht medikamentöse ganzheitliche Migränetherapie aus folgenden Modulen:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Verhaltenstherapie
- Neurostimulation
- TENS-Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Triggerarme Enährung
- Fachärztlich geleitete Kopfschmerzseminare

Weitere Informationen auf unserer Homepage:
www.klinik-fuer-migraene.de

Berolina Klinik · Bültestraße 21 · 32584 Löhne
T.: 05731 782-151 · F.: 05731 782-777 · www.berolinaklinik.de
Kostenlose Service-Hotline: 0800 587265243

IQMP KOMPAKT
Zertifikat seit 2010 audit berufundfamilie
TOTAL E-QUALITY DIVERSITY
Ausgezeichnet vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
FAMILIENFREUNDLICHES UNTERNEHMEN KREIS HERFORD 2023
Erste Weiterbildungseinrichtung der MigräneLiga e.V. Deutschland Berolina Klinik Löhne

„Warum tat ich mir diese Qual an?“

Zugbegleiterin mit Migräne

Sie ging zur Arbeit, auch wenn es ihr schlecht ging, und war nur selten krankgeschrieben: Sylvia Preißler schildert ihr Arbeitsleben mit Schichtdienst und Migräne – und was sie heute anders machen würde.

Foto: © privat

Sylvia Preißler (49) engagiert sich bei der MigräneLiga als Fotografin und im Arbeitskreis „Migräne und Arbeit“

Im Jahr 1975 wurde ich in eine Eisenbahner-Familie in Dresden geboren. Mein älterer Bruder und ich waren von Kind auf mit der Eisenbahn verbunden, zuerst bei der Pionier-Eisenbahn, später er als Lokführer und ich Zugbegleiterin.
Meine Erinnerungen an Migräne beginnen, als ich etwa zehn Jahre alt war. Ich war im Schulhort und wir wollten auf einen Ausflug. Ich hatte Kopf- und Bauchschmerzen und erbrach mich. Statt mit den anderen in die Straßenbahn zu steigen, ging ich von der Haltestelle, an der ich wohnte, nach Hause. Ich weiß noch, dass meine Mutter und ich uns zusammen hinlegten, weil es auch ihr nicht gut ging.

Drei Generationen mit Migräne

Meine Mutter, meine Tochter und ich haben Migräne. Am schwersten betroffen bin ich. Aber meine Mutter hat immer noch kleine Attacken, obwohl sie inzwischen Mitte 70 ist. Meine Tochter leidet zum Glück relativ selten daran. Ich wünsche ihr sehr, dass es so bleibt.
Bis zur Geburt meiner Tochter arbeitete ich als Zugbegleiterin. In Schichten zu arbeiten, fand ich als junge Frau nicht schlimm, auch mit Migräne. Ich war sehr gut im Verdrängen. Erinnern kann ich mich aber, dass ich während einer Zugfahrt immer wieder das WC aufsuchen musste. Damals war ich stolz auf mich. Heute frage ich mich: Warum tat ich mir diese Qual an?
Während der Schwangerschaft hatte ich deutlich weniger Migräne. Aber die lange, schwere Geburt löste einen schweren Anfall aus. Um stillen zu können, sollte ich keine Medikamente einnehmen. Erst als ich vorm Schwesternzimmer vor Schmerzen und Erschöpfung zusammenbrach, wurde mir ein Tropf mit Flüssigkeit und Medikamenten gelegt. Meine Tochter konnte ich nun nicht stillen, und das blieb nicht das einzige Mal. Zukünftig pumpte ich vorsorglich Muttermilch ab, die sie immer dann bekam, wenn Migräne mich vom Stillen abhielt.
Nach Elternzeit und Personalabbau bei der Bahn begann mein Arbeitsabschnitt als ungelernte Arzthelferin. Wenn man glaubt, Ärzte haben Verständnis für Migräne-Betroffene, so irrt man sich. Auch hier blieb ich nicht zu Hause, wenn ich Migräne hatte. Selbst am Tag nach einer schweren Attacke mit Tropf und Medikamenten-Cocktail ging ich arbeiten. In dieser Zeit sammelte ich leider die meisten bitteren Erfahrungen.

Das ganz Team ist belastet

Wenn man in einer Arztpraxis arbeitet (und sicher nicht nur dort), muss man funktionieren. Ausfälle belasten das ganze Team. Ich habe funktioniert, nicht auf mich geachtet, mich nicht geschont. Schwere Anfälle kamen zum Glück selten und natürlich am Wochenende.
Was ich mich dennoch „traute“, waren zwei Rehas an der Ostsee. Dort bekam ich spezielle Sauerstoff-Behandlungen (HBO). Diese und das Zusammenspiel von Kältekammer, Entspannung, Laufen am Meer – und allgemein aus dem Alltag raus zu sein – halfen mir damals sehr. Heute bietet die Klinik keine HBO mehr an und die Ärzte sind überfordert mit Migräne-Patienten, was ich sehr bedauere. Ich fühlte mich dort immer sehr wohl und umsorgt.
Inzwischen gehe ich auf die Fünfzig zu. Ich arbeite nicht mehr als Arzthelferin, sondern als soziale Betreuung mit 25 Stunden pro Woche im Pflegeheim. Zusätzlich habe ich einen Nebenjob mit rund fünf Stunden pro Woche. Die Zeit kann ich hier selbst einteilen. Wenn ich mich nicht wohlfühle, sage ich ihn ab. Das ist mein Vorteil: Ich entscheide. Der Nachteil an dieser kleinen Selbstständigkeit: Bin ich krankgeschrieben, fehlt mir das Geld. Die Arbeit im Pflegeheim reicht nicht für den Lebensunterhalt.
Seit fünf Monaten spritze ich mir monatlich ein Antikörper-Präparat. Die Anfälle haben sich von rund 15 pro Monat auf etwa sieben reduziert. Das ist eine wahre Lebensverbesserung. Leider wirkt das Sumatriptan schlechter.
Trotzdem fühle ich mich nicht gut. Über Jahre habe ich meinen „persönlichen Papierkorb“ gefüllt. Meine Kraft zu kämpfen ist aufgebraucht. Ich fühle mich müde und erschöpft. Mein Antrag auf Erwerbsminderungsrente wurde erst abgelehnt, inzwischen wurde mir eine Teilerwerbsminderungs-Rente zugesprochen. Doch ich habe noch einen weiten Weg vor mir...
Euch/Ihnen wünsche ich Kraft und den Mut, auch mal Nein zu sagen.

Sylvia Preißler

Mitgliederversammlung der MigräneLiga am 25. Oktober in Stuttgart

Harmonie und Zustimmung

Die Berichte der Aktiven der MigräneLiga zeigten wieder, dass diese auf vielen Ebenen für Betroffene aktiv ist. Der Vorstand wurde entlastet, die Mitgliedsbeiträge wurden erhöht.

Rund 30 Mitglieder aus ganz Deutschland und einige Gäste versammelten sich am 25. Oktober im IHK-Zentrum Stuttgart zur Mitgliederversammlung der MigräneLiga e.V. Deutschland. Präsidentin Veronika Bäcker begrüßte die Anwesenden und verlas ein Grußwort der erkrankten **Ehrenpräsidentin Lucia Gnant**. Diese lobte die Arbeit der Liga: „Es wurden wieder die richtigen Antworten auf die Herausforderungen der Zeit gefunden."
In ihrem Bericht fasste **Veronika Bäcker** die Tätigkeiten der MigräneLiga im letzten Jahr zusammen. Schwerpunkt war das große Jubiläums-Symposium im September 2023 in Berlin anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Liga. Es wurden sechs Online-Seminare durchgeführt – eine neue Veranstaltungsform, die sehr gut angenommen wird. Der Vorstand tagte elfmal, häufig online, außerdem beteiligte sich Bäcker an fünf Verfahren des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA).

Wichtige Netzwerk-Arbeit

Zur Netzwerk-Arbeit zählen auch Projekte mit der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) sowie der Deutschen Schmerzgesellschaft. Dort ist die MigräneLiga Mitglied im Arbeitskreis Patientenorganisationen, der eine Umfrage zum Thema „Schmerz als Stigma" durchgeführt hat (Bericht im nächsten migräne magazin). Schließlich war Bäcker an zwei Advisory Boards von Pharmaunternehmen beteiligt, um die Sicht Betroffener bei der Entwicklung von Medikamenten einzubringen.
Vizepräsidentin Sabrina Wolf ergänzte die Aktivitäten: So wurden vier „Fragestunden" speziell für Mitglieder online angeboten, der ehemalige Flyer „10 goldene Regeln" wurde modernisiert und heißt jetzt „10 hilfreiche Tipps für Migräne-Betroffene". Außerdem wurde die neue Website **migraene-am-arbeitsplatz.de** des Arbeitskreises „Migräne und Arbeit" online gestellt. Auch die anderen Arbeitskreise wurden vorgestellt, dazu Aktivitäten zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. Ein Erfolg ist, dass immer mehr Menschen den Youtube-Kanal der Liga abonnieren.

Kassenprüfung ohne Makel

In ihrem Kassenbericht gab **Schatzmeisterin Christine Wielk** einen ausführlichen Einblick in Einnahmen und Ausgaben und erklärte, warum es letztes Jahr – nach zwei Jahren mit hohen Überschüssen – zu einem Defizit von rund 9.000 Euro kam. Die beiden **Kassenprüfer Gerd Beuker und Dirk Morlok** hatten die Rechnungs-Unterlagen mehrere Stunden geprüft und schlugen eine Entlastung des Vorstands vor.
Geschäftsführerin Dr. Irene Lamberz, die erkrankt war, ließ ihren Bericht verlesen. Sie beschrieb, dass sie mehrere erfolgreiche Förderanträge gestellt hat, unter anderem für die Broschüre „Migräne im Job", die gerade erscheint (s. Seite 13), sowie für die Professionalisierung der Pressearbeit. Für nächstes Jahr ist die Erstellung einer Broschüre zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen geplant.
Laut **Lucia Baumann, Koordinatorin der Selbsthilfegruppen**, hat die MigräneLiga derzeit 85 Selbsthilfegruppen in Präsenz und 17 Online-Gruppen. Sie hat zahlreiche Veranstaltungen organisiert, bei denen Gruppen gegründet wurden, und ist an der Erstellung eines regelmäßigen Newsletters beteiligt. **Barbara Schick vom Redaktionsteam des migräne magazins** ließ ihren Bericht ebenfalls verlesen: Demnach hat das Magazin derzeit eine Auflage von 7.600 Exemplaren und laut einer Umfrage eine hohe Akzeptanz auch unter Ärzten. **Dr. Dietmar Krause**, der die MigräneLiga bei der Europäischen Selbsthilfe-Organisation EMHA vertritt, berichtete über Aktivitäten, etwa zum Migraine Day of Action am 12. September. Die EMHA hat eine Unterstützungsgruppe von 13 Abgeordneten gegründet, die das Thema Kopfschmerz ins Europäische Parlament hineintragen. „Das ist wichtig, denn viel Gesetzgebung aus der EU wird

Fortsetzung auf S. 22

Die MigräneLiga tagte im IHK-Zentrum Stuttgart (o.). Links: Veronika Bäcker, rechts: Dr. Dietmar Krause

Fotos: © MigräneLiga/A. Rech

Vielen Dank!

Nach der Veranstaltung standen PD Dr. Charly Gaul vom Kopfschmerzzentrum Frankfurt und Dr. Katja Heinze-Kuhn von der Schmerzklinik Kiel den angereisten Mitgliedern für eine Live-Fragestunde zur Verfügung, die rege genutzt wurde. Wir danken beiden Ärzten herzlich dafür.

Fortsetzung von S. 21

auf nationales Recht übertragen", betonte er.

Volker Lampert, zuständig für die Mitglieder-Verwaltung, konnte einen Zuwachs der Mitglieder auf derzeit 5.175 verkünden. Viele werden über das Internet oder soziale Medien auf die MigräneLiga aufmerksam.

Es folgten Berichte aus den Arbeitskreisen (Öffentlichkeitsarbeit sowie Mitgliederwerbung: Timo de Boer, Finanzen: Christine Wielk, Migräne und Arbeit: Katrin Böhnke, Veranstaltungen: Veronika Bäcker, Migräne und Muttersein: Marie-Anic Müller). Geplant ist ein neuer Arbeitskreis zum Thema Politik/Interessenvertretung. Alle Arbeitskreise würden sich über weitere Mitglieder freuen. Christine Wielk motivierte: „Sie brauchen dazu weder migränebetroffen zu sein noch Mitglied der MigräneLiga. Das Einzige, was Sie benötigen, ist ein Computer und Interesse am Thema."

Bei der darauffolgenden Aussprache beantwortete der Vorstand zahlreiche Fragen und nahm Anregungen mit. Anschließend wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Letzter Tagesordnungs-Punkt war der Antrag des Vorstands, die Mitgliedsbeiträge umzustrukturieren und leicht zu erhöhen (s. Tabelle). Der Antrag wurde ohne Diskussion einstimmig angenommen, was die Präsidentin in ihrem Schlusswort mit einem herzlichen Dankeschön quittierte. Die nächste Mitgliederversammlung findet am 10. Oktober 2025 in Chemnitz statt.

Anja Rech

Foto: © MigräneLiga/A. Rech

Der Mitgliedsbeitrag der MigräneLiga beträgt nur 3,25 Euro pro Monat (bei Lastschrift-Einzug) – das ist günstiger als ein Cappuccino!

Gültig ab 1.1.2025	Regelbeitrag	Nachlass bei Sepa-Einzugsverfahren	ergibt Beitragshöhe
Privatpersonen	49,00 €	10,00 €	**39,00 €**
Schüler/Schülerinnen, Studierende, Azubi, Rentner/Rentnerinnen, Pensionäre/Pensionärinnen, Empfänger/Empfängerinnen von Grundsicherungsleistungen *	33,00 €	10,00 €	**23,00 €**
Juristische Personen (Kommunen, Verbände, Kliniken, Firmen ...)	180,00 €		**180,00 €**
Fördermitglieder	3.000,00 €		**3.000,00 €**

Mitglieder, die am SEPA-Lastschrift-Verfahren teilnehmen, erhalten einen Beitragsnachlass von 10,00 €.

Für die Bearbeitung von Rücklastschriften wird ein Auslagenersatz von 8,00 € erhoben.

* Beitragsreduzierung kann unter folgenden Voraussetzungen gewährt werden:

- für Schüler/Schülerinnen, Studierende und Azubis grundsätzlich bis zum 18. Lebensjahr, danach nur nach Vorlage einer Studien- bzw. Ausbildungsbescheinigung.
- für Rentner/Rentnerinnen und Empfänger/Empfängerinnen von Grundsicherungsleistungen auf Antrag mit Nachweis ab dem darauffolgenden Beitragsjahr

Den kompletten Text der Beitragsordnung finden Sie auf **www.migraeneliga.de/beitragsordnung**

Mehrfach prominent vertreten auf Schmerzkongress

MigräneLiga im Rampenlicht

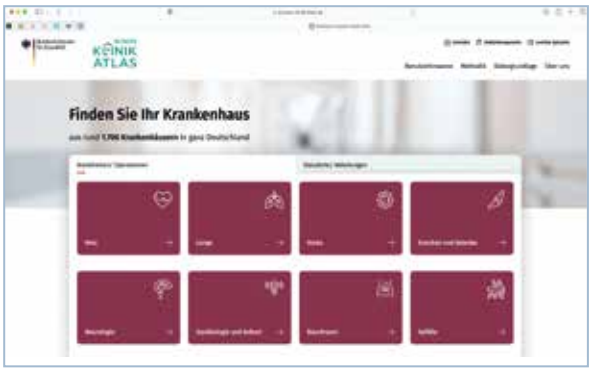
Knapp 1.900 Mediziner, Psychologen und Therapeuten besuchten den Deutschen Schmerzkongress von 16. bis 19. Oktober in Mannheim unter dem Motto „Wir! Gestalten Zukunft". Entsprechend voll war der riesige Saal bei der Eröffnungs-Veranstaltung. Nach den Grußworten des Kongress-Präsidiums und der Präsidenten der Fachgesellschaften sprachen zwei Vertreterinnen von Patienten-Organisationen: Veronika Bäcker von der MigräneLiga (im Foto links), und Heike Norda von UVSD SchmerzLos. Bäcker übertrug das Kongress-Motto auf die Arbeit der Liga und dankte allen Schmerzexperten, die die Liga bei ihren Angeboten für Betroffene unterstützen. Beide moderierten auch die Online-Veranstaltung am Patienten-Tag.

Bei einem Industrie-Symposium stellte Veronika Bäcker zudem Ergebnisse einer Umfrage vor, bei einem weiteren war ihr Thema „Empowerment von Migräne-Patienten". Vizepräsidentin Sabrina Wolf sprach beim Präsidenten-Symposium. Das Ehepaar Lampert und Lucia Baumann betreuten den gut besuchten Infostand der Liga.

Anja Rech

Kommentar zum Bundes-Klinik-Atlas

Wegweiser durch den Krankenhaus-Dschungel?



Genau 1.658 Krankenhäuser gibt es in Deutschland. Patienten haben ein Wahlrecht – doch welche Klinik ist die richtige für mich? Am 17. Mai ging der interaktive Klinik-Atlas der Bundesregierung online. „Bürgerinnen und Bürger können auf **www.bundes-klinik-atlas.de** schnell und verständlich erfahren, welche Klinik welche Leistung mit welcher Qualität anbietet", heißt es dort. Beispielsweise werden dort Fallzahlen, die Bettenzahl und die Anzahl der Pflegekräfte für jede Klinik bekanntgegeben. Die Website wird ständig weiterentwickelt und aktualisiert.
Sylvia Preißler, Mitglied der MigräneLiga und aktiv im Arbeitskreis „Migräne und Arbeit", testete den Online-Atlas gleich nach der Veröffentlichung und suchte nach einer Rehaklinik, die für Migräne-Betroffene geeignet ist. Sie hat selbst mehrere Rehas in verschiedenen Kliniken hinter sich (siehe Seite 20). Hier ihr Kommentar:

Die Rubrik „Qualitätskliniken" weist eine einfache Handhabung auf. Man kann unter „Rehakliniken" Felder für die Suche vorbereiten. Ich suchte nach ‚Fachrichtung' – Neurologie, ‚Indikationen, Krankheit' – Migräne, Kopfschmerzen. Jedoch stehen unter dem vorgegebenen Alphabet weder die Krankheitsbilder „Kopfschmerzen" noch „Migräne".
Unter der Fachrichtung Neurologie und der schriftlichen Eingabe „Migräne" zeigt das System zwölf Kliniken. Allerdings geben nur vier davon „Migräne, Kopfschmerzen" als Behandlungsindikation an. Vier Einrichtungen in ganz Deutschland erscheinen mir wenig.
Mein Urteil: Mir scheint der „Klinik-Atlas der Bundesregierung" ungeeignet, da viel Geduld und sehr viele Eingaben erforderlich waren, um am Ende nur wenige Krankenhäuser angezeigt zu bekommen. Die Webseite der Qualitätskliniken unterstützt zwar die Suche nach einer geeigneten Rehaklinik. Es wäre jedoch gut, wenn Kliniken, die Migräne und Kopfschmerzen behandeln, dies auch auf ihrer Seite bekannt geben würden.
Wer die Zeit und die Geduld aufbringt, sollte weitere Möglichkeiten nutzen, im Internet nach einer geeigneten Klinik zu suchen, und sich nicht scheuen, diese anzuschreiben oder anzurufen. Ich habe meine Reha-Einrichtung so gefunden. ■

Sylvia Preißler

Patienten-Webinar am Europäischen Kopfschmerztag

So gut hilft nichtmedikamentöse Prophylaxe

Schon traditionell können Patienten mit Migräne und Kopfschmerzen am Europäischen Kopfschmerztag, dem 12. September, an einem kostenlosen Patienten-Webinar teilnehmen. Thema waren dieses Jahr nichtmedikamentöse vorbeugende Verfahren. Das Webinar veranstaltete die Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) mit ihrer Initiative „Attacke! Gemeinsam gegen Kopfschmerzen" zusammen mit der MigräneLiga und dem Bundesverband der Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe-Gruppe (CSG).
Referent war Prof. Dr. Peter Kropp, Professor für medizinische Psychologie und nichtmedikamentöse Kopfschmerz-Therapie sowie Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universität Rostock. Er führte die 155 Teilnehmenden in den Stellenwert der nichtmedikamentösen Maßnahmen in der aktuellen Leitlinie „Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne" ein. Um die Besonderheiten des Migräne-Gehirns zu veranschaulichen, forderte er sie auf, 30 Sekunden lang ein Bild zu fixieren. Anschließend wurde die Zeit ermittelt, wie lange das Nachbild anhält.
Wenn das Nachbild mehr als fünf Sekunden lang sichtbar bleibt, ist das ein Anzeichen für Migräne. Denn das Migräne-Gehirn zeigt eine schlechtere Gewöhnung an Reize. Zusätzlich weist es eine hohe Problemlöse-Kompetenz auf, eine höhere Taktrate, eine tiefere Konzentration, mehr Wahrnehmung und mehr Mitfühlen. An diesen Besonderheiten setzen die nichtmedikamentösen Maßnahmen an.
Eine dabei oft angewandte Methode ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR). Ihre Effekte lassen sich im EEG messen. Prof. Kropp veranschaulichte anhand von EEG-Auswertungen, dass eine Reduktion der Migränetage um 30 Prozent schon erreicht werden kann, wenn man sechs Wochen täglich mindestens 20 Minuten PMR anwendet. Nach drei Monaten konsequentem Üben verringert sich die Zahl um 50 Prozent. Das Ergebnis ist vergleichbar dem einer medikamentösen Prophylaxe.
Nach 30 Minuten Vortrag nahm Prof. Kropp sich viel Zeit, Fragen der Teilnehmenden zu beantworten. Dabei gab er auch Tipps zu Biofeedback und erläuterte, wo man einen Schmerzpsychotherapeuten findet.
Wer das Webinar verpasst hat oder es noch einmal ansehen will, findet die Aufzeichnung auf **www.attacke-kopfschmerzen.de/videos-und-podcast**. ■

Veronika Bäcker

Aus der Geschäftsstelle

Anfrage bei Gerichten und Staatsanwaltschaften
Bußgelder zugunsten der MigräneLiga

Sollten Sie selbst jemanden kennen, der oder die bei einem Gericht oder einer Staatsanwaltschaft arbeitet, freuen wir uns, wenn Sie auf die MigräneLiga als potenzielle Bußgeld-Empfängerin aufmerksam machen.

Als gemeinnützige Selbsthilfe-Organisation sind wir in erheblichem Maß auf Fördermittel angewiesen. Dazu gehören unter anderem Geldauflagen und Bußgelder, die üblicherweise an soziale Einrichtungen gehen. Richterinnen und Richtern steht es frei, welche Non-Profit-Organisation sie dabei bedenken. In mehreren Bundesländern sind wir im Verzeichnis der gemeinnützigen Einrichtungen als Empfänger von Geldauflagen in Strafverfahren bei den Oberlandes-Gerichten oder Staatsanwaltschaften eingetragen. Die MigräneLiga spricht diese Institutionen derzeit gezielt an, um solche Gelder zugewiesen zu bekommen.

Geldauflagen und Bußgelder, die uns von Staatsanwaltschaften, Strafgerichten und Finanzämtern zugewiesen werden, tragen dazu bei, dass Migräne-Betroffene Informationen und Unterstützung erhalten. Zweck des Vereins MigräneLiga e.V. Deutschland ist es, Migräne-Patienten durch Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch zu helfen. Wir sind wegen der „Förderung von Wissenschaft und Forschung“ nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid beziehungsweise nach der Anlage zum Körperschafts-Steuerbescheid des Finanzamtes Landau vom 06.12.2023 als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Dirk Morlok

Foto: © Stadt Landau

Neuer Flyer für Betriebsärzte

Knapp jeder fünfte Mensch in Deutschland leidet unter Migräne – das heißt, dass es auch in Betrieben zahlreiche Betroffene geben muss. Oft bleiben sie unerkannt, unter anderem aus Angst vor einer Stigmatisierung. Die Krankheit beeinträchtigt auch ihre Arbeitsfähigkeit; zum Teil tragen die Bedingungen am Arbeitsplatz dazu bei, Attacken auszulösen. Das lässt sich oft ändern – wenn der Betrieb über die Möglichkeiten informiert ist.

Die MigräneLiga wendet sich deswegen jetzt mit einem Flyer gezielt an Betriebs-Ärztinnen und -Ärzte. Er informiert kurz über die Krankheit und verweist auf Unterstützungs-Möglichkeiten, etwa die Infomaterialien der Liga und die Website migraene-am-arbeitsplatz.de. Interessierte können den Flyer in der Geschäftsstelle anfordern: **geschaeftsstelle@migraeneliga.de**.

Rabensteiner Kopfschmerz-Tag
Eng vernetzt mit Ärzten

Der Rabensteiner Kopfschmerz-Tag ist eine Fortbildungs-Veranstaltung für Ärzte in Rabenstein bei Chemnitz. Sie fand dieses Jahr am 8. September statt. Dr. Klaus Koschatzky hatte die Selbsthilfegruppe Chemnitz eingeladen, mit einem Infostand für die MigräneLiga präsent zu sein. Es war ein rundum erfolgreicher Tag mit guten Pausen-Gesprächen und neuen Kontakten. Wir konnten alle Vorträge und Diskussionen verfolgen. Das war auch für uns Laien sehr interessant und nachvollziehbar. Es trafen sich Migräne-Experten aus Chemnitz, Leipzig und Dresden, hielten Vorträge und tauschten sich aus. Auch am Infomaterial der MigräneLiga waren sie interessiert, sodass wir, Martina Fischer und Gudrun Teuscher, am Ende der Veranstaltung nichts wieder einpacken mussten. Zudem konnten wir dankbar die Zusage für weitere Unterstützung und Zusammenarbeit von Dr. Sylvia Schneider-Schönherr und Dr. Koschatzky, Schmerzklinik im DRK-Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein, mitnehmen.

G. Teuscher, SHG Chemnitz

Werbung für ehrenamtliches Engagement

Viele Deutsche engagieren sich mit Herzblut in einem Ehrenamt, sei es im Katastrophenschutz, in der Kirchengemeinde, in der Kinder- und Jugendarbeit, im Sport, im Sozialen, im Kulturbereich oder im Umweltschutz. Dies ist ein großer Gewinn für die Gesellschaft.

Die Stadt Landau, in der die Bundesgeschäftsstelle der MigräneLiga ihren Sitz hat, würdigte diese Aktivitäten in der „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ mit der Plakataktion „Lust auf Ehrenamt?“. Eine der dort gezeigten Landauer Bürgerinnen ist Veronika Bäcker, Präsidentin der MigräneLiga. Sie ist seit zwölf Jahren ehrenamtlich für die MigräneLiga beziehungsweise die Landauer Selbsthilfegruppe tätig.

Fotos: © MigräneLiga

Kurz gemeldet / Ärzte-Fortbildungen

Kopfschmerz-Update in Frankfurt

Wie die Selbsthilfegruppe Chemnitz (s. linke Seite unten) waren auch Veronika Bäcker und Sabrina Wolf mit einem Infostand auf einer Ärzte-Fortbildung: Sie vertraten die MigräneLiga auf dem Kopfschmerz-Update des Kopfschmerzzentrums Frankfurt am 24. August. Sie trafen dort Expertinnen und Experten aus Frankfurt, Mainz und dem gesamten Bundesgebiet.

MEDIziner-Tag in Augsburg

MEDI Bayern, eine Interessengemeinschaft bayerischer Ärzte und Psychotherapeuten, organisierte am 12. Oktober in Augsburg den 2. MEDIziner-Tag. Lucia Baumann (Foto) und Regina Teinitzer, Selbsthilfegruppen-Leiterin aus Augsburg, waren mit einem Informationsstand vertreten. Dr. Ruth Ruscheweyh aus München bereicherte die Veranstaltung mit ihrem Vortrag „Kopfschmerzen digital begegnen“, bei dem sie die DMKG-App und das Register vorstellte.

Kurz gemeldet / SHG-Gründungen

Coburg: Migräne ist mehr als Kopfweh

Am 8. Juli hielt Dr. Klaus Post (r.) von der Schmerz-Tagesklinik Coburg vor rund 60 Teilnehmenden den Vortrag „Was habe ich eigentlich für Kopfschmerzen?“ Die Behandlung richtet sich vor allem nach der Schwere der Schmerzen. Lucia Baumann, Koordinatorin für Selbsthilfegruppen, stellte die Arbeit der MigräneLiga vor. Erfreulicherweise konnte noch am selben Abend mit einer Gruppe Interessierter der Grundstein für eine Selbsthilfegruppe gelegt werden. Sie hat sich bereits mehrfach getroffen. Weitere Interessierte melden sich bitte bei Lucia Baumann unter **shg@migraeneliga.de**.

Vortrag über Therapie in Ansbach

Am 9. Juli fand die Veranstaltung „Migräne im Fokus“ in Ansbach statt. Der Neurologe Dr. Rüdiger Lange vom Klinikum Nürnberg (Foto M.) sprach über Diagnose und Behandlung der Migräne. Auch hier lud Lucia Baumann zur Gründung einer Selbsthilfegruppe ein. Die Gruppe startete im September.

Zwei Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen-Leiterinnen und -Leiter

Kommunikations-Strategien erlernt

Am 26. Oktober im IHK-Zentrum Stuttgart und am 9. November in der Berolina-Klinik Löhne trafen sich Selbsthilfegruppen-Leiterinnen und Aktive aus den Gruppen zu einer Weiterbildung. Viele kommen regelmäßig und freuen sich auf die Begegnung und den Austausch untereinander.

Vorbereitet wurden die Treffen von einem engagierten Team um Selbsthilfe-Koordinatorin Lucia Baumann zusammen mit Veronika Bäcker, Sabrina Wolf und Dr. Irene Lamberz. Der Vormittag beginnt traditionell mit medizinischen Vorträgen. In Stuttgart begrüßte PD Dr. Charly Gaul vom Kopfschmerzzentrum Frankfurt die rund 35 Teilnehmenden. Danach referierte Dr. David Lewis, Neurologe aus Stuttgart, zu den häufigsten Irrtümern über Migräne. Ein Beispiel: „Wenn das Triptan nicht wirkt, ist es keine Migräne.“ Das ist falsch! Nur 50 bis 80 Prozent der Patienten sprechen auf Triptane an. Manchmal wird das Medikament auch zu spät eingenommen oder die Patienten benötigen eine andere Anwendungsform.

Den zweiten Vortrag hielt Dr. Thomas Dresler, Psychologe von der Universität Tübingen. Hier ging es um Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Dazu beschrieb er sozialpsychologische Kommunikations-Strategien, eine davon von Friedemann Schulz von Thun.

In Löhne sprach Chefarzt Prof. Dr. Torsten Passie über Therapie-Möglichkeiten bei Cluster-Kopfschmerzen. Der ehemalige Chefarzt der Klinik, Rolf Süllwold, berichtete über „Prophylaxe trotz Nebenwirkungen“ und beantwortete Fragen zu Therapiepause und Vortherapien bei den CGRP-Antikörpern.

Den Nachmittag begann Sabrina Wolf mit einer Entspannungs-Einheit. Es folgten Workshops zu „Junge Selbsthilfe“ (S. Wolf), Generationen miteinander in der Selbsthilfe (L. Baumann), Empowerment von Migräne-Patienten (V. Bäcker) und kultureller Vielfalt (Dr. I. Lamberz). Lucia Baumann freute sich über die rege Beteiligung und dankte allen. Veronika Bäcker dankte Referenten und Sponsoren. ■

Veronika Bäcker

Dank an Sponsoren

Wir danken den Firmen AbbVie, Betapharm, Hormosan, Lundbeck, Novartis, Perfood, Teva sowie Weber & Weber für die freundliche Unterstützung der Veranstaltungen.

Aus unseren Selbsthilfe-Gruppen

gemeinsam gegen MIGRÄNE
MigräneLiga - Selbsthilfegruppe

Erfahrungsbericht zu MBPM
Achtsamkeits-Kurs für Schmerz-Patienten

Online-Seminar

Wollen Sie mehr darüber wissen, wie sich Migräne mit Achtsamkeits-Verfahren besser bewältigen lässt? Der Schmerztherapeut und MBSR-Trainer Dr. Harald Lucius hält dazu **am 17. März** um 18 Uhr ein Online-Seminar. Info: **www.migraeneliga.de** unter „Veranstaltungen".

Übrigens: Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen solche Kurse. Fragen Sie nach!

Bei dem virtuellen Special für Online-Selbsthilfegruppen der MigräneLiga mit dem Thema „Achtsamkeit – über das Leben im Jetzt" im Herbst 2023 erhielt ich einen Überblick über achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Kopfschmerz-Therapie. Ein mir bis dahin unbekanntes Verfahren war Mindfulness-Based Pain Management (MBPM). Wie viele andere Mindfulness-Based-Kurse werden auch diese meist als Acht-Wochen-Kurs angeboten. Ich entschied mich für ein reines Online-Angebot über acht aufeinanderfolgende Samstage, da ich dabei für mich, als Person mit langjähriger chronischer Migräne, die höchste Wahrscheinlichkeit sah, möglichst oft teilzunehmen.

Tägliche Meditationen als Hausaufgabe

Jede der 2,5-stündigen Veranstaltungen stand unter einem bestimmen Thema aus den Bereichen Achtsamkeit und Schmerzbewältigung. Dazu wurden jeweils passende Achtsamkeits-Übungen und Meditationen durchgeführt. Es gab immer genügend Zeit für den Austausch der Teilnehmenden, die alle seit Jahren unter einer chronischen Schmerzkrankheit leiden.

Die Hausaufgaben bis zur nächsten Stunde waren tägliche Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit im Alltag. Darüberhinaus sollten täglich „Gewohnheitsbrecher" praktiziert werden, beispielsweise einmal am Tag für einige Zeit den Himmel zu beobachten. Mit dem Skript oder Begleitbuch konnte man die letzte Stunde nachbereiten beziehungsweise die nächste Stunde vorbereiten. Der Kurs basiert auf dem Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit" – das ist der etwas irreführende Titel der deutschen Ausgabe des Buches „Mindfulness for Health" von Danny Penman und Vidyamala Burch (Die Meditationen des Buches gibt es auf der Website des Verlags als Audiodatei zum Downloaden).
Fazit: für mich haben sich die zeitlichen und monetären (knapp 400 Euro) Investitionen ausgezahlt, da ich den Schmerz und das damit verbundene Leid von einer ganz neuen Warte aus betrachten durfte. Diese Erfahrung änderte auch mein Verhältnis zu meiner Krankheit und den Umgang damit. Schlüsselmomente waren für mich, zu verstehen, dass man primäres (Körperempfindungen) von sekundärem Leid (Gedanken und Gefühle) unterscheidet, und den Begriff des Pacing kennenzulernen, also die körperlichen und geistigen Aktivitäten bewusst an die aktuelle Leistungsfähigkeit anzupassen. Auch zu sehen, welchen Einfluss der Tagesablauf auf den Schmerz hat, war hilfreich sowie die Refokussierung auf schöne Dinge im Leben trotz chronischer Schmerzen, gepaart mit Akzeptanz und Mitgefühl mit sich selbst.

Positives Fazit

Ich konnte migränebedingt nicht an allen Terminen teilnehmen, was aber aufgrund der Begleitmaterialien sowie dank der einfühlsamen und kompetenten Trainerinnen kein Problem war. Die Wahl des Online-Formates war für mich persönlich genau richtig, aber hier sollte jeder in sich reinspüren und entscheiden, was für ihn am besten geeignet ist (Online, Hybrid, in Präsenz oder aber Durcharbeiten des Buches in eigenem Tempo). Aus meiner Sicht kann sich, je nach Ausgangssituation, ein MBPM-Kurs für Personen mit chronischer Migräne besser eignen als ein MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction). Jedoch sollten die Teilnehmenden eine Affinität zu Meditationen haben. ■

Volker Horst, Leiter mehrerer Online-SHG

Foto: © SHG Kleve

Selbsthilfegruppe Kleve klärte öffentlich auf
Im Kino über Migräne informiert

Zu einer Matinee im Klever Kino lud die Klever Selbsthilfegruppe für Migräne-Betroffene am Sonntag, 22. September, um 12 Uhr ein. Mit Vorträgen und einem Get-together sollte über das Thema Migräne aufgeklärt, Vorurteile sollten abgebaut werden. Angela De Bortoli, die Leiterin der Gruppe, begrüßte die Besuchenden und führte ins Thema ein. Sie betonte, dass Migräne eine schwere, ernst zu nehmende neurologische Erkrankung ist. Sie stellte die Gruppenarbeit und die MigräneLiga vor. Dr. Susanne Krebber, Gynäkologin und Ernährungsmedizinerin aus Kleve, erklärte Zusammenhänge zwischen Migräne, Ernährung und Lebensweise. Anschließend

Foto: © privat

berichteten zwei Mitglieder der Selbsthilfegruppe im Dialog über ihre Erfahrungen im Alltag. Gideon Franck, psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, Traumatherapie und Schmerzpsychotherapie, stellte sein Programm „Schritt ins Leben“ vor. „Aus den Vorträgen konnten auch Zuhörende viel mitnehmen, die nicht an Migräne leiden“, lobte De Bortoli. Am Ende beantworteten Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe im Kino-Foyer Fragen der Besucher. Besonders freute die Gruppenleiterin, dass die Selbsthilfegruppe neue Mitglieder gewonnen hat.

Angela De Bortoli/AR

Workshop: Nachwuchs gewinnen

Wie lassen sich junge Menschen für die Selbsthilfe-Arbeit gewinnen? Das steht im Mittelpunkt einer Workshop-Reihe, welche die MigräneLiga zusammen mit der Lagfa Bayern (Landesarbeitsgemeinschaft für Freiwilligen-Agenturen) veranstaltet. Denn dafür ist es notwendig, die Bedürfnisse, Werte und Lebenswelten anderer Generationen zu kennen und zu berücksichtigen.

Drei Termine sind geplant. Der erste Workshop findet am **Mittwoch, 29. Januar von 18 bis 20 Uhr** online statt. Die Inhalte des Workshops sind:

- Zu welcher Generation gehöre ich? Was zeichnet die einzelnen Generationen aus?
- Werte, Themen und Bedürfnisse von Menschen unterschiedlichen Alters
- Schlüsselfaktoren generationenübergreifender Zusammenarbeit
- Jung und Alt gemeinsam engagiert – Praxistipps für ein gutes Miteinander

Interessierte können sich für die Workshops bei Lucia Baumann anmelden: **shg@migraeneliga.de**.

Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Online-Gruppe für junge Migräne-Betroffene

Hier können Jugendliche sich austauschen!

Eine Zeitlang ruhte die Online-Selbsthilfegruppe für Jugendliche mit Migräne, die die MigräneLiga anbietet. Jetzt wurde sie unter neuer Leitung wieder aktiviert. Wir sprachen mit der Leiterin Lara Ludwig (27).

MM: Was war Ihre Motivation, die Gruppe zu leiten?
Lara Ludwig: *Ich bin seit einem Jahr Mitglied der MigräneLiga und habe im migräne magazin gelesen, dass eine Leitung für diese Gruppe gesucht wird. Das hat mich sofort angesprochen. Zum einen arbeite ich hauptberuflich mit jungen Menschen; ich bin Jugend- und Heimerzieherin. Zum anderen habe ich selbst seit meiner Kindheit Migräne. Daher weiß ich, dass es sehr wichtig ist, wenn man in dieser Phase begleitet wird. Ich hätte mir damals gewünscht, mich mit Gleichaltrigen austauschen zu können.*

MM: Wie und wie oft treffen Sie sich?
Ludwig: *Bisher habe ich mit allen Teilnehmenden online Einzelgespräche geführt, aber im November steht unser erstes gemeinsames Treffen an. Wir wollen uns einmal im Monat per Zoom austauschen. Wir sind derzeit nur zu dritt, deswegen sind weitere Interessierte willkommen.*

MM: Was machen Sie bei den Online-Treffen?
Ludwig: *Die Inhalte sollen sich nach den Bedürfnissen der teilnehmenden Jugendlichen ausrichten. Sie können konkrete Probleme ansprechen oder spezielle Situationen beschreiben. Im Fokus steht, dass sie sich untereinander austauschen können, ihre Erfahrungen teilen und sich vielleicht auch gegenseitig Anregungen geben, wie es leichter wird, mit der Krankheit umzugehen. Ich kann gerne auch Inhalte vorschlagen, etwa, wie die jungen Betroffenen mit dem Thema Sport umgehen. Wenn sie Interesse daran haben, kann ich auch mal eine Entspannungsübung anleiten, ihnen Strategien zur Selbstfürsorge an die Hand zu geben. Ich bin Entspannungspädagogin. Aber ein festes Programm gibt es nicht, da warte ich ab, wie sich die Treffen entwickeln.*

MM: Was sind Ihre Ziele für die Gruppe?
Ludwig: *Dadurch, dass sich die Jugendlichen über ihre Erfahrungen mit Migräne austauschen, können sie sich gegenseitig stärken. Die Gruppe soll ihnen auch einen Raum bieten, wo sie einfach mal sagen können, wie es ihnen geht. Im Alltag haben sie ja selten Gleichaltrige um sich, die ebenso stark von Migräne betroffen sind und wissen, wie sich das anfühlt.*

Das Interview führte Anja Rech

Lara Ludwig (27) leitet die Gruppe, in der noch Platz für weitere Teilnehmende ist.

So meldet ihr euch an:

Wenn ihr zwischen 12 und 17 Jahre alt seid und Migräne oder Kopfschmerzen habt, seid ihr herzlich in unserer Online-Selbsthilfegruppe willkommen. Bitte meldet euch bei Lara Ludwig unter **ludwig.migraeneliga@gmail.com**.

Leserbriefe & E-Mails

Sie wollen uns schreiben?

Die Redaktion freut sich auf Ihre Diskussionsbeiträge, über Kritik und Lob. Schreiben Sie bitte an:

MigräneLiga e.V. Deutschland, Bundesgeschäftsstelle,
Veronika Bäcker,
Willy-Brandt-Str. 20, 76829 Landau
Fax: 06341 - 67 32 457
E-Mail: redaktion@migraeneliga.de

Aus Platzgründen können wir leider nicht alle Briefe abdrucken. Zudem behalten wir uns das Recht vor, Kürzungen vorzunehmen. Leserbriefe geben die private Meinung der Verfassenden wieder.

Das Nitrat im Leitungswasser war schuld

Als Migräne-Patient habe ich 32 Jahre lang mit diesem Schmerz alles durchgemacht; von einmal pro Monat bis einmal pro Tag. Es gab Auslöser wie Wetter oder Schokolade, aber die Attacken fanden auch ohne erkennbare Ereignisse statt. Ich habe vieles probiert – nichts half. Mein Gedanke war, dass etwas die Migräne auslösen muss, das ich täglich zu mir nehme. Ich habe es herausgefunden und so 32 Jahre Leiden von heute auf morgen beendet: Der Nitratgehalt im Leitungswasser war der Auslöser! Gesetzlich sind 50 Milligramm pro Liter erlaubt, doch ab zwei Milligramm pro Liter schlägt mein Kopf an. Ich stellte mich um und trank nur noch Mineralwasser. Nach einem Monat gab es in der ersten Woche noch zwei Migräne-Attacken. Das war's.
Nitrat erweitert die Gefäße, sodass der Nährboden für eine Migräne bei mir ständig vorhanden war und jede Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen brachte. Aber die Folgen sind groß: Kein Nudelwasser, keine Suppe, kein Tee, kein Zahnputzbecher darf Nitratwasser enthalten. Heute habe ich eine Anlage für Umkehrosmose zu Hause und die Welt ist (außer, wenn ich im Restaurant esse) wieder in Ordnung.

Robert Scholderer
per Mail

Ephedrin hilft mir, ist aber nicht erhältlich

Seit meinem zwölften Lebensjahr leide ich unter starken Migräne-Anfällen, und trotz zahlreicher Behandlungsversuche durch Fachärzte wurde bisher keine effektive Linderung erreicht. Die üblichen Migräne-Medikamente, insbesondere Triptane, führten bei mir zu extremen Nebenwirkungen. Vorbeugende Behandlungen, einschließlich Migräne-Spritzen, brachten nur marginale Verbesserungen. Vor etwa zehn Jahren entdeckte ich, dass Ephedrin meine Migräneanfälle signifikant bessert. Die Einnahme von täglich 100 Milligramm reduzierte die Anzahl der Anfälle von insgesamt drei Wochen täglich pro Monat auf eine Woche alle drei Monate. Leider war ich gezwungen, Ephedrin auf dem Schwarzmarkt zu beziehen, da meine Anfragen an Neurologen abgelehnt wurden. Jetzt erhalte ich das Medikament gar nicht mehr.
Ich frage mich, warum mir der Zugang zu einem Arzneimittel, das mir nachweislich hilft und dessen Nebenwirkungen für mich akzeptabel sind, so erschwert wird?

Robert Krämer, per Mail

Antwort der MigräneLiga:

Es tut uns sehr leid zu hören, dass Sie eine Therapie, die sich bei Ihnen als hilfreich erwiesen hat, nicht erhalten. Das Problem ist jedoch, dass Ephedrin nicht als Therapie bei Migräne zugelassen ist und deswegen bei diesem Krankheitsbild nicht verschrieben werden kann. Ephedrin ist ein ursprünglich aus Pflanzen gewonnener Wirkstoff aus der Gruppe der Alkaloide, der früher beispielsweise bei Asthma eingesetzt wurde. Aufgrund des hohen Nebenwirkungs-Risikos ist es heute nur noch selten in Gebrauch, etwa in Kliniken bei Blutdruck-Problemen oder in Erkältungsmitteln. Es ist auch Grundlage für die Herstellung von Drogen wie Crystal Meth. Prinzipiell rät die MigräneLiga von Selbstversuchen mit Medikamenten ab!

Fotos: oben © Floydine - adobe.stock.com; unten © privat

Noch kein Weihnachtsgeschenk?

Wie wäre es mit einer Schnupper-Mitgliedschaft bei der MigräneLiga für Freunde oder Verwandte, die unter Migräne leiden? Der oder die Beschenkte erhält viermal das migräne magazin sowie Infomaterial der MigräneLiga. Dazu verschicken wir in Ihrem Namen eine Geschenkurkunde und als kleinen Willkommensgruß ein Buch. Die Mitgliedschaft kostet 39 Euro; für Schüler, Azubis und Rentner gilt der ermäßigte Beitrag von 23 Euro (s. S. 22). Sie ist ein Jahr gültig. Danach können die Beschenkten entscheiden, ob sie weiterhin Mitglied bleiben möchten.

Bestellen Sie das Geschenk unkompliziert bei der MigräneLiga e. V. Deutschland, Mitgliederverwaltung, Klappengasse 90, 67105 Schifferstadt, E-Mail: **mitgliederverwaltung@migraeneliga.de** oder online unter **www.migraeneliga.de**, Menü „Mitglieder“.

Kolumne

Genießen ohne Reue

Ich erinnere mich noch gut an die letzten Weihnachtszeiten. Es duftete überall auf den Straßen, den Weihnachtsmärkten, in Geschäften und zu Hause nach Weihnachtsplätzchen, Punsch, Glühwein und den typischen Gewürzen. Ein Fest der Sinne, und eine ständige Versuchung zum Naschen und Genießen. Und da hatte ich mein Problem. Einerseits genoss ich voll die weihnachtliche Atmosphäre, schleckte hier Etwas, probierte dort eine Nascherei, trank hier ein Schlückchen Glühwein, dort ein Gläschen Punsch. Es war auch die Zeit, in der wir uns öfter mit Freunden zum Adventskaffee trafen, Weihnachtsgebäck kosteten, plauderten und es uns gutgehen ließen. Eine Zeit des Miteinanders in wohliger Atmosphäre mit Köstlichkeiten, die es nur in diesen Wochen gibt. Wenn ich nur daran denke, läuft mir das Wasser im Munde zusammen.

Wenn ja, wenn nicht die anschließende Reue wäre. Im Kopf drehte sich nach einem ausgiebigen Genuss oft das Rad: ungesund, macht dick und provoziert die nächste Migräneattacke. Diese folgte dann auch prompt, verbunden mit Schuldgefühlen und einem bitteren Geschmack auf der Seele. Genuss ohne Reue, Genuss ohne Migräne, das war für mich undenkbar. Wo andere frei und unbeschwert genießen konnten, belastete mich dabei die Frage nach dem „Wie geht es dir nachher?“.

Sollte das diese Weihnachtszeit wieder genauso sein? Hatte ich doch nach einem persönlich anstrengenden Jahr – und dazu dem Erleben krisenhafter Zeiten – das starke Bedürfnis nach etwas Vergnügen, Spaß, Lebensfreude, mit Köstlichkeiten, ohne es bedauern zu müssen. Ich war hin- und hergerissen, unzufrieden mit mir und meiner Welt. Und es kam wieder einmal der Gedanke: Warum ich? Warum Migräne?

Lieber maßvoll genießen als komplett verzichten

In dieser Zeit fiel mir eine Fernsehsendung auf. Ich zappte gerade lustlos durch die Programme, als mir eine Talkshow ins Auge fiel, bei der es um „Genießen ohne Reue“ ging. Die Teilnehmer, alle Genussmenschen wie ich, fühlten sich schlecht, sobald sie aus ihrem geordneten Leben heraustraten, festgefügte Verhaltensweisen verließen und sich etwas gönnten. Sie fürchteten die Strafe, die ja auf den Genuss folgen muss und die dann auch wirklich eintrat, seien es körperliche Beschwerden, Schuldgefühle der Familie gegenüber oder Geldprobleme und so manches mehr. Jeder suchte, wie ich, nach einem Weg, Lebensfreude, Lebenslust, Genuss in sein Leben zu integrieren. Es wurden unterschiedliche Vorschläge gemacht. Eine Dame mittleren Alters, die auch unter Migräne litt, hatte sich schon etwas länger mit diesem Thema beschäftigt. Ihr Beitrag weckte in mir einen Aha-Effekt. Sie sagte: „Ich habe mir angewöhnt, immer ein Stück weniger zu essen als ich möchte. Was ich aber esse, genieße ich in vollen Zügen. So habe ich das Gefühl, ich kann mir alles gönnen, behalte aber dabei auch meine Gesundheit im Auge. So entlaste ich meinen Kopf vor seiner Verantwortung, mich immer und überall warnen und beschützen zu müssen. Das bedeutet weniger Stress. Natürlich lasse ich generell das weg, von dem ich mit Sicherheit weiß, dass es mir nicht gut tun wird. Bin ich mir unsicher, probiere ich es einfach in kleinen Mengen aus. Und siehe da, die Strafe nach dem Genuss blieb meistens weg, und damit auch die Schuldgefühle.“

Ich habe dieses einfache Prinzip auf Vieles angewandt. Nicht übertreiben, frühzeitig beenden oder wie der Volksmund sagt, „aufhören, wenn es am schönsten ist“. Und meine Migräne hält sich daran: Handle ich maßvoll, lässt sie mich oft in Ruhe. So freue ich mich dieses Jahr uneingeschränkt und unbelastet auf eine genussvolle Weihnachtszeit, die ich Ihnen auch von Herzen wünsche.

BS

Lesen Sie in den nächsten Ausgaben des **migräne magazins:**

- Kaffee bei Kopfschmerz – Auslöser oder Heilmittel?
- Multimodale Migräne-Therapie für Kinder
- Neues vom Deutschen Schmerzkongress

Sportarten wie Klettern motivieren Kinder. Da Bewegung bei Migräne vorbeugend wirkt, sind sie oft Bestandteil einer umfassenden Migräne-Therapie.

Fotos: links © altanaka; rechts © franz12 – beide adobe.stock.com

Die einen empfehlen Koffein gegen Kopfschmerzen, bei anderen löst der Genuss von Kaffee diese aus. Wir schildern die Hintergründe.

IN EIGENER SACHE

Helfen Sie uns, Verwaltungskosten zu sparen!

MigräneLiga e.V. DEUTSCHLAND

Leider müssen wir jedes Jahr viel Zeit und Geld aufwenden, um Mitgliedsbeiträge, die per Dauerauftrag oder per Rechnung bezahlt werden, einzeln zu verbuchen. Manche müssen sogar angemahnt werden. Diese Energie können wir sinnvoller für Sie einsetzen. Helfen Sie mit, Verwaltungskosten zu sparen: Erteilen Sie uns jetzt eine Einzugsermächtigung! *Damit erhalten Sie 10 € Ermäßigung auf den zum 1.1.2025 erhöhten Regelbetrag.

Bitte Änderung der Bank-verbindung mitteilen!

Hiermit erteile ich der **MigräneLiga e.V. Deutschland** widerruflich nachfolgendes **SEPA-Lastschriftmandat**: Einzug des Jahresmitgliedsbeitrags von meinem unten aufgeführten Girokonto mittels Lastschrift.

Jahresbeitrag: ☐ Privatperson ermäßigt*: **39,00 €** (regulär: 49,00 €) ☐ Rentner**, Azubi, Schüler ermäßigt*: **23,00 €** (regulär: 33 €)

Der Beitragseinzug erfolgt – bis auf Widerruf – jährlich zum 01. 02. (oder dem darauffolgenden Bank-Arbeitstag).

Ihre **SEPA-Mandatsreferenznummer** wird Ihnen beim ersten Bankeinzug übermittelt. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von acht Wochen nach Einzug die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen kann.

Mitglied: .....

**Geburtstag bzw. Geburtsjahr: .....

Ggf. abweichender Name des Kontoinhabers:
Name, Vorname: .....

Bank: .....
IBAN: .....
BIC: .....

Ort/Datum ..... Unterschrift .....

MigräneLiga e.V. Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20

76829 Landau/Pfalz

Sie können uns das Formular per Post, per Fax an 06341 - 67 32 457 oder per Mail an geschaeftsstelle@migraeneliga.de zusenden. Die erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Mitgliederverwaltung in elektronischer Form gespeichert.

Termine – bitte vormerken!

16. Dezember, 18 Uhr: Fragestunde mit Dr. Harald Lucius zum Thema Achtsamkeit und Migräne

13. Januar, 18 Uhr: Online-Seminar „Männer und Migräne“ mit Dr. Axel Heinze

18. Januar 2025, 10-13 Uhr, Altötting: Patientenveranstaltung „Migräne im Fokus“ mit Prof. Holger Rambold

29. Januar, 18-21 Uhr: Online-Workshop zum Thema Nachwuchsgewinnung (s. S. 27)

12. Februar, 18 Uhr: Online-Seminar mit Prof. Stefan Evers zum Thema Migräne und Schlaf

19. Februar, 18.30 Uhr: Online-Veranstaltung zu Migräne im Gesundheitscampus der BKK Diakonie, Info: www.gesund-sozial-arbeiten.de

15. März, 10-13 Uhr, Jena: Patientenveranstaltung mit Dr. Peter Storch und PD Dr. Torsten Kraya

Genauere Informationen zu den Terminen auf **www.migraeneliga.de** bei „Veranstaltungen“

Online-SHG für Jugendliche und für Angehörige: Wer möchte teilnehmen?

Wir haben zwei neue Online-Selbsthilfegruppen:

- Die neue Leiterin der Gruppe für Kinder und Jugendliche von 12-17 Jahren, Lara Ludwig, freut sich auf weitere Teilnehmende (s. S. 27). Anmeldung bei ludwig.migraeneliga@gmail.com.

- Außerdem haben wir eine Online-Gruppe für Angehörige von Migräne-Betroffenen gegründet. Weitere Infos und Anmeldung bei Lucia Baumann, shg@migraeneliga.de

Wir begrüßen unsere neuen Gruppen!

SHG Halle, Ursula Kirste

SHG München 2, Kathrin Mengel

Online-SHG Migräne PLUS, Nina Nickel

Illustration: © SimpLine - adobe.stock.com

Gruppen in Gründung

SHG Ansbach, Lucia Baumann

SHG Coburg, Lucia Baumann

SHG Göttingen, Lucia Baumann

SHG Rostock, Lucia Baumann

SHG Trier, Lucia Baumann

Selbsthilfe-Gruppen

PLZ	Ort	Kontakt	Telefon	E-Mail
01454	Radeberg	Gabriele Ruhland Hanna Sackmann	03528-4873790	gabriele.ruhland@gmx.net hanna.eugenie.sackmann@gmail.com
02625	Bautzen	Gertraude Kother Marion Genzel	035938-50602 03591-606515	kotherroland@web.de
02625	Bautzen „Kinder-Migräne-Gruppe”	Beate Giecko	03591-28653	
04109	Leipzig	Johanna Niermann	05401-4663918	Migraene-leipzig@outlook.com
06130	Halle	Ursula Kirste		migraenegruppehalle@gmx.de
09111	Chemnitz	Gudrun Teuscher Martina Fischer	0371-230043 0152-36290918	gudrun.teuscher@web.de martinafischer2@gmail.com
10713	Berlin	Tobias Lensing	0163-1753167	TobiasLensing@web.de
12489	Treptow-Köpenick	Marion Isensee-Bieniek	0162-6301902	

PLZ	Ort	Kontakt	Telefon	E-Mail
14169	Berlin	Anke Schneider	0163-3170568	AnkeBSchneider@googlemail.com
16548	Glienicke	Dalva Trick		MigraeneSHG-Glienicke@gmx.de
19370	Parchim	Britta Rosan		BrittaRosan@yahoo.de
20257	Hamburg	Annika Sandré Monika Schleith		sandre.annika@web.de m.robke@web.de
22117	Hamburg	Heidy Thieme	040-71370871	migraenegruppehh@gmx.de
22926	Stormarn	Ralph Krüger	0171-2040189	migraene.selbsthilfe.stormarn@gmx.de
23554	Lübeck	Sarah Düvel		sarah.duevel@gmx.de
24147	Kiel	Nadine Stirkat	0162-6905031	nadine.stirkat@migraeneligaev.onmicrosoft.com
24340	Eckernförde	Johanna Roggentin	0174-9367667	johanna.roggentin@googlemail.com
25524	Itzehoe	Maren Lang Melanie Arlt	04821-3828	mailtoma54@gmail.com melaniearlt@web.de
26123	Oldenburg	Svenja Thate		kopfschmerz-und-migraene-in-ol@gmx.de
27211	Bassum	Irmgard Brockmann Lieselotte Henke	04253-1442 04241-2371	brockmann.kamp@gmail.com LieselotteHenke@outlook.de
28359	Bremen	Petra Heinrich*	0151-11641281	o.sun@web.de
30459	Hannover	Sabine Basler	0511-2203088	sabinebasler@arcor.de
32760	Detmold	Doris Heim Willi Lödige	05231-29257 05233-93478	liz.heim@freenet.de willi.loedige@gmx.de
33102	Paderborn	Susanne Hannes	02957-995590	migraene-shg-pb@web.de
34117	Kassel	Petra Dewenter	0151-67308605	migraene-kassel@web.de
35080	Bad Endbach-Gladenbach	Jürgen Thüringer	06461-9266466	mshhinterland@hotmail.de
35216	Biedenkopf-Bad Laasphe	Jürgen Thüringer	06461-9266466	mshhinterland@hotmail.de
35232	Dautphetal	Jürgen Thüringer	06461-9266466	mshhinterland@yahoo.com
35274	Kirchhain/Marburg	Ruth Ochs	06422-7891	ruth_ochs@web.de
35683	Herborn/Dillenburg	Jennifer Becker	02771-8191368	migraeneherborn@gmx.de
36037	Fulda	Manuela-Corina Hornung Svenja Troßbach	0151-25300080	SHGMigraene-Kopfschmerz-Fulda@t-online.de
38124	Braunschweig	Scarlett Strothteicher		migraenebs@gmail.com
38440	Wolfsburg	Christine Wielk	0162-2511823	christine.wielk@wolfsburg.de
39104	Magdeburg	Monika Nowotny	0391-8115782	mono53@web.de
40212	Düsseldorf	Ulrike Alles	0178-9146008	ulrikealles1@web.de
40699	Kreis Mettmann	Margot Rosenau	02173-2089979	MB-Rosenau@t-online.de
44649	Herne	Anke Schneiderath	02323-9879326	migraene-shg-herne@t-online.de
47533	Kleve	Angela De Bortoli Katja Heyne	02821-48127 0152-04261444	alegna40@web.de
48153	Münster	Birgit Frie Marleen Krause	0176-63321698 0152-01353759	birgit.frie@t-online.de krausemarleen1905@gmail.com
49082	Osnabrück	Johanna Niermann Monika Manca-Berg	05401-4663918 0152-08891806	Migraene-Osnabrueck@outlook.com Montanus72@web.de
50931	Köln	Dr. Martina Jerusalem-Oberle		Jerusalem-oberle@web.de
53225	Bonn	Jutta Gärtner	0228-467960	powwow@gmx.de
53604	Bad Honnef	Lisa Tangermann Karin Schulte	0176-61345821 0151-26852064	migraene-selbsthilfe-honnef@gmx.de migraene-selbsthilfe-honnef@gmx.de

PLZ	Ort	Kontakt	Telefon	E-Mail
53773	Hennef	Eike Staege	02241-9997873	migraene@staege.name
55122	Mainz	Ricarda Falkner		Migraene-SH.Mz@t-online.de
55411	Bingen am Rhein	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
56727	Mayen	Sabine Leonard	02651-77886	s64.leonard@t-online.de
58455	Witten	Anne Michel-Pill	02330-4191	annemichel-pill@gmx.de
59759	Arnsberg	Dr. Norbert Albersmeier	02932-39771	N.Albersmeier@gmx.de
60389	Frankfurt am Main	Silke Horstkotte		migraene-shg@gmx.de
65197	Wiesbaden	Edith Richter Julia Chattellon	0611-58587859	migraeneshgwiesbaden@gmail.com julia.chattellon@hotmail.com
65549	Limburg	Dorothee Hilberg	06431-27845	Dorothee.Hilberg@gmail.com
66111	Saarbrücken	Renate Fuchs-Blank		migraene.shg.saarland@web.de
67069	Ludwigshafen-Mannheim	Barbara Weber		Annabarbara_weber@web.de
67483	Landau/Edesheim	Veronika Bäcker	06341-6732456	shg-migraene-landau@online.de
69115	Heidelberg	Sabine Scholz Manfred Schöning	 06223-990126	sa.scholz@gmx.net Manfred.Schoening@web.de
70178	Stuttgart	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
70437	Stuttgart	Yvonne Stöckle*	0176-92188169	yvonne.stoeckle@kabelbw.de
71640	Ludwigsburg	Loni Klotz*		loni.klotz@web.de
73230	Kirchheim unter Teck	Laura Schnitzler		Lauraschnitzler1@gmx.de
73433	Aalen- Wasseralfingen	Margit Bösmann	07361-71874	Margit.Boesmann@gmx.de
73732	Esslingen	Birgit Mangold Sabine Liebe	0711-3007233	birgit-mangold@gmx.de sabine.liebe.es@t-online.de
74074	Heilbronn	Daniela Röckel	07133-8688	migraene-shg-hn@posteo.de
75365	Calw-Pforzheim	Daniel Valter		migraene-SHG_CW_PF@gmx.de
76131	Karlsruhe	Ilka Weinbrecht		ilka.weinbrecht@web.de
77948	Friesenheim/ Ortenaukreis	Claudia Güthner	07821-5036965	guethner@online.de
79650	Landkreis Lörrach	Familie Postleb	07622-3270	dsh-suedbaden@gmx.de
80339	München	Anita Scherrer		Mig_SHG_Muenchen@gmx.de
80339	München 2	Anita Scherrer		Mig_SHG_Muenchen@gmx.de
82140	LKR FFB/DAH	Martina Yvonne Gausmann		kontakt.migraene.ffb@gmail.com
82362	Weilheim i. Ob.	Katrin Grabow Claudia Preitschopf	 0151-54647737	hummeline75@yahoo.de c-preitschopf@t-online.de
84453	Mühldorf am Inn	Lisa Maier	0170-9046768	lisa.maierwerb@googlemail.com
86150	Augsburg	Regina Teinitzer		teinitzerregina@gmail.com
87700	Memmingen	Lucia Baumann	0152-31858565	Migraene-SHG-Memmingen@gmx.de
88074	Bodenseekreis	Ana Cantera	0171-3101112	a.cantera@web.de
89073	Ulm	Iris Böckh	0176-80444386	iris@boeckh.info
90443	Nürnberg	Lisa Hilbert Alica Meyer		migraene.shg.nuernberg@gmail.com Migraene.shg.nuernberg@gmail.com
91552	Ansbach	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
93047	Regensburg	Melanie Minin		minin.migraene@gmail.com
94469	Deggendorf	Rosi Karl Peter Mader	09905-7044999 0151-24127784	rosikarl1@t-online.de peter_mader@t-online.de

* Gruppe ruht, nur Kontakt

PLZ	Ort	Kontakt	Telefon	E-Mail
95213	Hof/Münchberg	Gertrud Köchl	09251-6520	j.g.koechl@web.de
96450	Coburg	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
97080	Würzburg	Claudia Beigel	09721-474878	herfurthclaudia@web.de
99084	Erfurt	Christa Kaiser	0361-6638773	christaerfurt@googlemail.com
99425	Weimar	Katja Kliewe*	03643-762-753	selbsthilfe@stadtweimar.de

Online-Selbsthilfegruppen

Online-SHG Dienstag 1 Aschaffenburg	Volker Horst	0151-40525142	volker_singapur@t-online.de
Online-SHG Dienstag 2 Aschaffenburg	Volker Horst Sara Melchior	0151-40525142 0176-20484362	volker_singapur@t-online.de
Online-SHG Dienstag 3 Aschaffenburg	Volker Horst	0151-40525142	volker_singapur@t-online.de
Online - Mittwoch	Ulrike Lade Antje Ulrich	0176-51892807	email-au@posteo.de
Online - Donnerstag	Anja Bauer		Anja.bauer@migraeneligaev.onmicrosoft.com
Online SHG für junge Erwachsene	Veronika Kaletta Franziska Maria Käs		veronika.kaletta@migraeneligaev.onmicrosoft.com fmkaes@gmx.de
Online-SHG-Nord	Lena Böß Lilja Niccodemus Monika Peterhänsel	0172-9150714 0176-7093111 0171-2884997	lena.boess@gmx.de lilja.sessa@migraeneligaev.onmicrosoft.com m.peterhhaensel@web.de
Online-SHG-Süd	Lucia Baumann	0152-31858565	online-shg-sued@migraeneliga.de
Junge Migräne online SHG-Donnerstag	Lucia Baumann Lisa Maier	0152-31858565 0170-9046768	shg@migraeneliga.de lisa.maierwerb@googlemail.com
Eltern mit Migräne	Mona Mittler Sarah Düvel		shg.eltern.migraene@web.de shg.eltern.migraene@web.de
Eltern von Migräne betroffenen Kindern	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
Gemeinsam stark mit Ivi & Sara	Ivonne Grimm		ivonne.grimm@migraeneligaev.onmicrosoft.com
Online-SHG Kinder und Jugendliche 12–17 Jahre	Lara Ludwig		ludwig.migraeneliga@gmail.com
Junge Online-SHG bis 35 Jahre	Marina Reichert	0162-2060098	marina.reichert@migraeneligaev.onmicrosoft.com
Online-SHG „Leben mit Migräne”	Marc Brunsmann		marc.brunsmann@migraeneligaev.onmicrosoft.com
Online-SHG Angehörige von Migräne betroffenen Personen	Lucia Baumann	0152-31858565	shg@migraeneliga.de
Online-SHG Migräne PLUS andere Erkrankungen	Nina Nickel		post@ninanickel.de

Österreich

AT-8324	Evelyn Schlapfer	0043-664-2733952	schlapfer@tugraz.at
AT-6721	Barbara Sönser-Gantner	0043-664-5479893	barbara.soenser@gmx.at

ANZEIGE

Attacke auf die Migräne statt auf dein Leben

HOL DIR DEIN LEBEN ZURÜCK UND SPRICH MIT DEINEM ARZT!

Informationen und Tipps zum Umgang mit Migräne findest du auch unter

www.kopf-klar.de
Migräneinformationen mit Köpfchen

MIG-DE-NP-00006

KOPF KLAR

Teva GmbH • Graf-Arco-Str. 3 • 89079 Ulm, Germany

ANZEIGE

Freiheit im Kopf

Ich wünsche mir eine Migräneprophylaxe, die es mir ermöglicht, dass das Leben wieder mit mir stattfindet.

Die moderne Medizin kennt unterschiedliche Therapien, mit deren Hilfe schmerzhaften Migräne-Attacken effektiv vorgebeugt werden kann.[1]

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Therapien, die Sie möglichst wenig an Ihre Erkrankung denken lassen, so dass Sie wieder Sie selbst sein können.

www.migraene-prophylaxe.de

1. Diener H.-C., Förderreuther S, Kropp P. et al., Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, S1-Leitlinie, 2022, DGN und DMKG, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: HYPERLINK „http://www.dgn.org/leitlinien“ www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 15.06.2023)

DE-NPMIG-0122 11/2024

www.lundbeck.de
Lundbeck GmbH
Ericusspitze 2
20457 Hamburg

Besuchen Sie uns auch auf LinkedIn.