



Reinhold Huemer, 31

„Ich leide bis zu zehn Wochen lang“

Cluster-Kopfschmerzen. Der Ingenieur leidet fast jedes Jahr einmal an den bohrenden Schmerzen. „Eine Episode dauert dann meist sieben bis zehn Wochen. Das Leiden entsteht nachts oder kurz nach dem Aufwachen“, so der 31-Jährige. Die Attacken lassen sich zumeist erst durch Sauerstoffzufuhr lindern.

Lisa S., 21

„Ich habe jeden Tag Schmerzen“

Spannungskopfschmerzen. Seit zehn Jahren leidet die Studentin unter Schmerzen im ganzen Kopf. „Es beginnt im Hals und zieht sich bis in die Stirn hinauf“, sagt sie. Physiotherapie, heiße Duschen und Übungen zur Muskelentspannung helfen zwar, doch Lisa hat bisher noch keine dauerhafte Lösung gefunden.

Katharina Resch, 30

„Die Attacken kommen aus dem Nichts“

Migräne. Vom ersten Anfall vor zwölf Jahren wurde Katharina Resch total überrumpelt. „Ich dachte, ich muss sterben“, sagt sie. Früher litt sie jeden zweiten Tag unter Migräne, mittlerweile konnte sie die Attacken auf zweimal im Monat reduzieren: „Ich führe einen gesunden Lebensstil und mache Akupressur.“

Weg mit dem Kopfweg!

90 Prozent sind betroffen, doch was dagegen tun? Wir zeigen, wie Kopfschmerzen entstehen und wie man richtig vorbeugt – ohne Medikamente.

Wenn sich die Migräne in ersten Anzeichen meldet, bleibt nur eines zu tun: alles liegen lassen und nach Hause fahren. „Der Anfall kommt aus dem Nichts“, sagt Katharina Resch, 30. „Die Kopfschmerzen kündigen sich durch ständiges Gähnen an, meist fühlt sich sogar eine Gesichtshälfte wie gelähmt an.“ Früher hatte sie jeden zweiten Tag Migräne, heute sind es zwei Attacken pro Monat. „Es hat Jahre gedauert, bis ich einen Weg gefunden habe, die

Anfälle zu reduzieren und für mich erträglicher zu machen“, erinnert sich die Wienerin, die mittlerweile eine Selbsthilfegruppe etabliert hat (www.shg-kopfweg.at), an noch üblere Zeiten.

Das Gehirn reagiert auf Reize. Katharina Resch ist eine von sehr Vielen, und dabei muss man nicht einmal auf die 90 Prozent der Menschen zurückgreifen, die zumindest einmal im Leben unter Kopfschmerz leiden. In Österreich gibt es nicht weniger als 800.000 Migränepatienten, weit mehr Frauen als Männer. „Manche

Betroffene haben nur wenige Anfälle pro Jahr, bei anderen treten mehrere pro Monat auf“, sagt Christian Wöber, Leiter der Kopfschmerzambulanz am Wiener AKH.

Zwar weiß man längst, was während einer Migräne-Attacke im Kopf passiert (s. *Grafik S. 96*), doch die Ursache ist weiter unbekannt. Mediziner gehen davon aus, dass im Gehirn eines Migränepatienten ständige Übererregung vorliegt. Kommen Faktoren wie Stress oder Flüssigkeitsmangel hinzu, führt die gesteigerte Gehirnaktivität zur verstärkten Ausschüttung bestimm-

In diesem Heft. Die NEWS-DVD auf dem Cover verspricht schnelle Hilfe gegen Kopfschmerzen.



Stress und Flüssigkeitsmangel sind die häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen.

► ter Botenstoffe. Die verursachen eine Gefäßerweiterung und schließlich schmerzende Entzündungen. „Viele Betroffene sind sehr leistungsorientierte Menschen. Manche brauchen den Stress, doch wird dieser zu groß, kommt es zu einer Attacke“, sagt Mediziner Wöber.

Katharina Resch hat gelernt, sich von psychischen Belastungen zu distanzieren. „Um die Anfälle in den Griff zu bekommen, musste ich mich nicht nur mit meinem Körper, sondern auch mit meinem sozialen Umfeld auseinandersetzen. Denn Migräne tritt meist

auf, wenn mich etwas überfordert“, sagt sie. Dennoch bleibt ein gutes Akutmedikament unerlässlich: Helfen herkömmliche Schmerzmittel nicht,

kommen so genannte Triptane zum Einsatz. Denn: „Eine Attacke klingt nur selten ohne Tabletten von selbst ab“, so Wöber.

Manuela Auer, 36

„Ich nahm bis zu 15 Schmerzmittel im Monat“

Migräne und medikamentenbedingter Kopfschmerz. Manuela Auer litt unter Migräne und chronischen Spannungskopfschmerzen. „Um den Alltag zu bewältigen nahm ich immer mehr Schmerzmittel ein“, sagt die Oberösterreicherin. „In manchen Monaten waren es bis zu 15 Pillen.“ Das führte zu noch stärkerem Leiden. Erst ein Entzug und eine Reha konnten ihr zu einem schmerzfreien Leben verhelfen.



Die Kopfschmerz-Arten und ihre Symptome

	Migräne	Spannungskopfschmerz	Cluster-Kopfschmerz
Charakteristik	Pochend, pulsierend, intensiv, Ruhebedürfnis	Dumpf, drückend	Sehr intensiv, unerträglich stechend, bohrend, Bewegungsdrang
Schmerzdauer	4 bis 72 Stunden	30 Minuten bis 7 Tage, keine Attacken	15 Minuten bis 3 Stunden
Begleitsymptome	Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen	Muskelverspannung, Zähneknirschen (meist nachts), Schlafstörungen	Rötung des Auges, rinnende Nase, Tränenfluss, Pupillenverengung
Frequenz	Mehrere Attacken im Monat	Variabel	Tägliche Attacken über Wochen oder Monate hinweg
Tageszeit	Wechselnd, oft am Morgen	Ganztägig, stört nicht beim Schlafen	Zu fixen Zeiten, oft nachts
Schmerzlokalisierung	Obere Kopfhälfte, meist hinter dem Auge, einseitig	Meist beidseitig, „Schraubstockgefühl“	Auge, Stirn, Schläfe, Kiefer
Geschlecht	Frauen (60–70 Prozent)	Frauen (70–80 Prozent)	Männer (80–90 Prozent)
Tipps zur Vorbeugung ohne Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend Wasser trinken • Ausdauersport (3x pro Woche) • Biofeedback • Magnesium, Pestwurz, Vitamin B2 	<ul style="list-style-type: none"> • An der frischen Luft spazieren gehen • Autogenes Training • Yoga • Ausdauersport 	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelentspannung • Pausen im Alltag nutzen (siehe DVD) • Ausdauersport (Joggen, Schwimmen) • Kopfschmerztagebuch führen

Zuviel Spannung im Kopf.

Anders die Situation bei Spannungskopfschmerzen: Sie zählen mit 70 Prozent zu den häufigsten auftretenden Formen und lassen sich oft ohne Schmerzmittel bewältigen. Deshalb rät Wöber: „Die Betroffenen sollten entscheiden, ob wirklich ein Medikament nötig ist. Oft reicht es schon, sich abzulenken, Entspannungsübungen zu machen oder spazieren zu gehen.“

Lisa S. kann mit dieser Art Therapie nicht leben. Die 21-Jährige plagt tägliche Kopfschmerzen, die sie teilweise auch im Alltag beeinträchtigen. „Meist fängt es in der Früh an und wird im Lauf des Tages immer schlimmer“, sagt sie. Physiotherapie und Kirschkernkissen können die Be-



„Wer zu viele Medikamente nimmt, löst erst recht Kopfweg aus.“

Prof. Christian Wöber, Leiter der Kopfschmerzambulanz, AKH Wien

schwerden zwar lindern, den Studentenjob als Kellnerin musste sie jedoch vor kurzem aufgeben.

Heftiges Bohren und Stechen.

Während bei vielen die Schmerzen in der Nacht eher abklingen, wird Reinhold Huemer gerade dann von Attacken heimgesucht. Bohrendes Stechen reißt den 31-Jährigen

regelmäßig aus dem Schlaf.

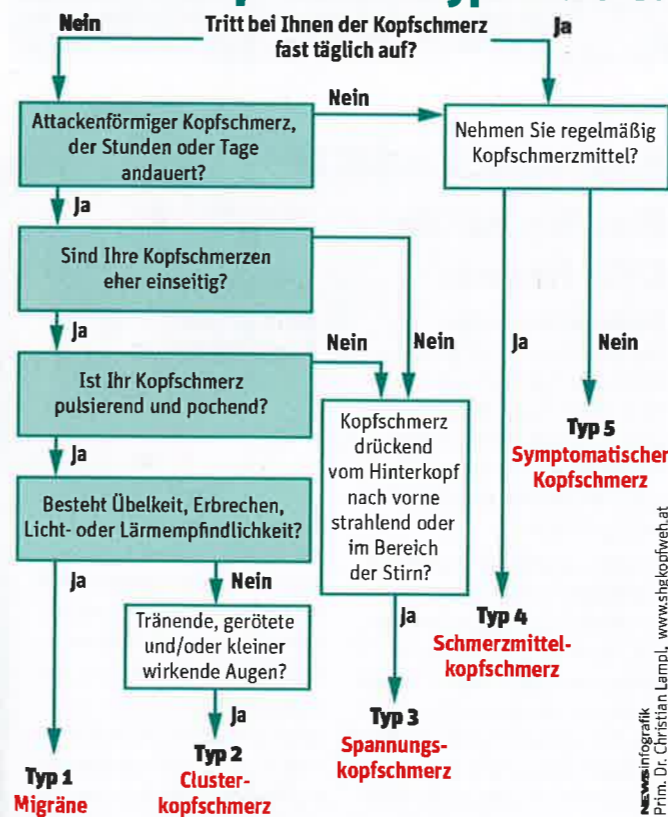
Er leidet unter Clusterkopfschmerzen, die zu den schlimmsten Formen zählen. „Das ist der einzige Kopfschmerz, der bei Männern häufiger auftritt als bei Frauen“, so Wöber. Die extremen, gehäuft auftretenden Attacken werden immer einseitig im Augen-

Stirn- und Schläfenbereich lokalisiert. Und: Oft be-

steht – im Gegensatz zur Migräne – enormer Bewegungsdrang. Typische Begleitsymptome sind tränende Augen, rinnende Nase, ein geschwollenes Lid. Manche Perioden halten Wochen oder Monate an. Dann ist man wieder für Monate, sogar Jahre beschwerdefrei. An den Anfällen ist der Hypothalamus beteiligt, die für die innere Uhr zuständige Hirnregion, die unter anderem den Tag- Wochrhythmus steuert. Deshalb treten die Kopfschmerzen oft zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten auf – vor allem im Frühjahr und im Herbst.

Präventivmaßnahmen gibt es keine. Doch kann man während einer Schmerzperiode einiges tun, um das Leiden er-

Welcher Kopfschmerztyp sind Sie?



Selbsttest. Finden Sie mit diesen Fragen heraus, welche Kopfschmerzen Sie plagen. Dieser Test gilt nur als Orientierung, eine genaue Diagnose kann nur vom Arzt erstellt werden.

FOTOS: HERMANN WAKOLBINGER, FOTO WILKE/BEIGESTELLT

NEWS/Infografik Prim. Dr. Christian Lampl, www.smg.kopfweg.at

Die Antwort steckt in Ihren Genen!

Nehmen Sie durch Fett oder Kohlenhydrate zu? Besser mehr Sport oder weniger essen?

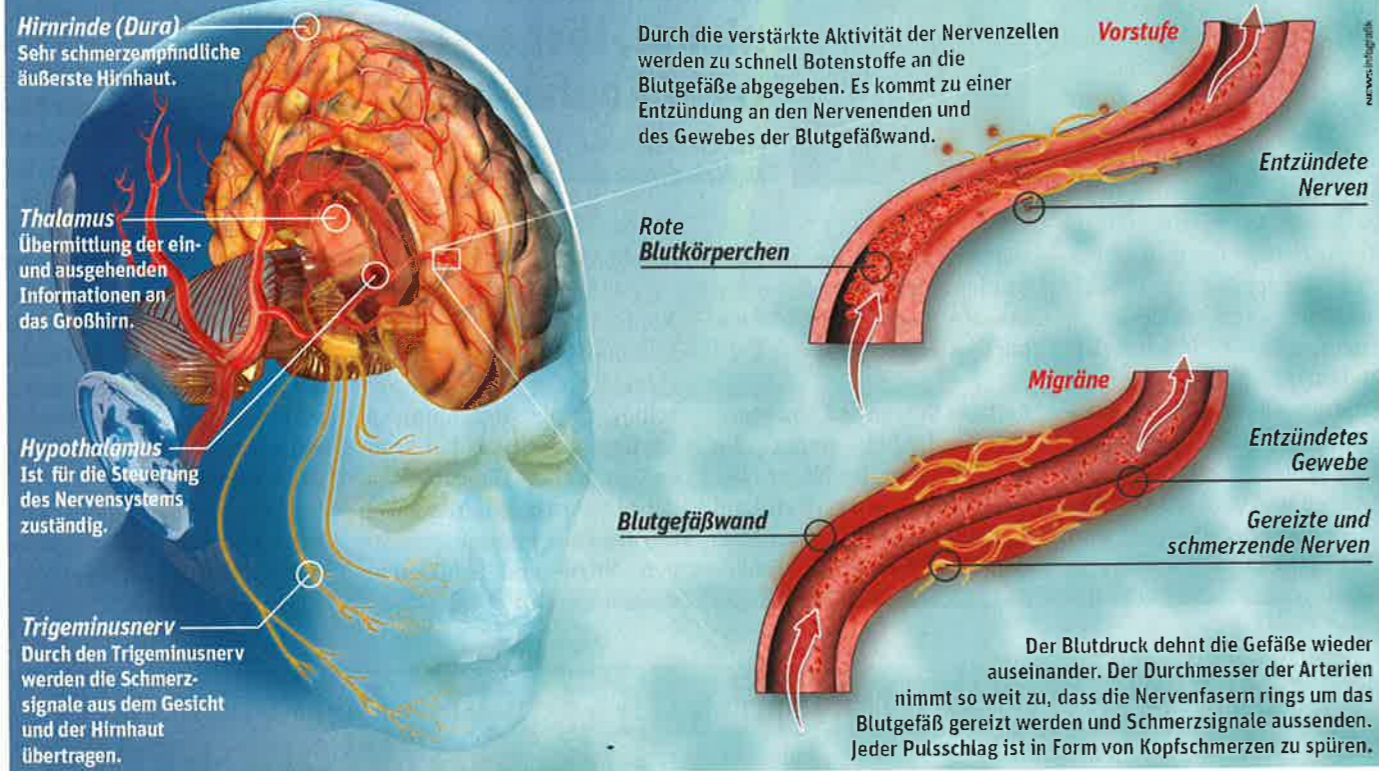


Dr. Daniel Wallerstorfer, wissenschaftlicher Leiter des Genlabors Novogenia GmbH informiert über ein revolutionäres Konzept zum nachhaltigen Gewichtsverlust.

INJOY, Schirchgasse 12, 1030 Wien, Teilnahme kostenlos und unverbindlich, um Voranmeldung via E-Mail wird gebeten. info@injoy-wien.at, 01 - 799 03 90



Migräne: So entsteht das Gewitter im Kopf



► träglicher zu machen. Wöber: „Vor allem sollte auf Alkohol verzichtet werden, weil dieser eine Attacke auslösen kann. Da die Schmerzen an sich meist nicht länger als eine Stunde dauern, ist es nicht ausreichend, Schmerzmittel einzunehmen. Lindernd wirken vielmehr eine Akuttherapie mit Sauerstoff oder bestimmte Nasensprays.“

Bei Manuela Auer, 36, half

„Cluster-Attacken treten nachts auf und verursachen die heftigsten Schmerzen“

Prof. Christian Wöber

zuletzt keine Behandlung mehr. „Ich hatte so häufig Migräne, dass ich immer mehr Medikamente geschluckt habe. Das führte zu noch stärkeren Kopfschmerzen. Zum Schluss war ich in einem Teufelskreis gefangen und habe meine Freizeitaktivitäten und Freunde vernachlässigt.“ Wöber rät daher, Schmerzmittel nicht öfter als zwei Mal pro Woche zu nehmen. Wegen ihrer Krankenstandstage wurde Manuela Auer vom feinfühligem Arbeitgeber gekündigt. Dafür fand sie eine Therapie: Ambulanter Medikamentenentzug und sechswöchige Rehabilitation mit Massagen und Ernährungsprogramm brachten Abhilfe. „So habe ich gelernt, mich zu entspannen und Lust an der Bewegung bekommen.“ So wurde das Leben wieder lebenswert. ■ **Monika Dlugokecki**

NEWS EDITION „KOPFSCHMERZEN“

Was Sie auf der DVD finden:

Die Kopfschmerz-Arten.

Auf dem Cover dieser Ausgabe finden Sie eine DVD, auf der die häufigsten und quälendsten Formen von Kopfschmerz erklärt werden. Wie entstehen sie und was passiert während einer Attacke im Körper?

Betroffene und Ärzte erzählen.

Kopfschmerz-Geplagte erzählen von ihren Erfahrungen, wie sie mit Migräne, Spannungskopfschmerzen und Cluster-Attacken umgehen, und geben Tipps für den Alltag. Zwei Top-Mediziner erklären zudem, wie die Schmerzen entstehen, wie man ihnen am besten ohne Medikamente vorbeugen und sie dauerhaft lindern kann.



Die richtige Behandlung. Für jede Kopfschmerz-Art gibt es eine eigene Therapieform. Auf der DVD erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten gezielt helfen können.

Nachbestellen. Unter www.news.at/kopfschmerzen kann man die DVD nachbestellen (Kosten: 1,80 Euro zzgl. Versand). NEWS Abonnenten erhalten die DVD kostenlos unter der Service-Hotline 01/95 55 100.

BEWUSST GESUND

MACH DICH
FIT
ICH MACH
MIT



6. BIS 14. APRIL
IN ALLEN MEDIEN DES ORF

bewusstgesund.ORF.at