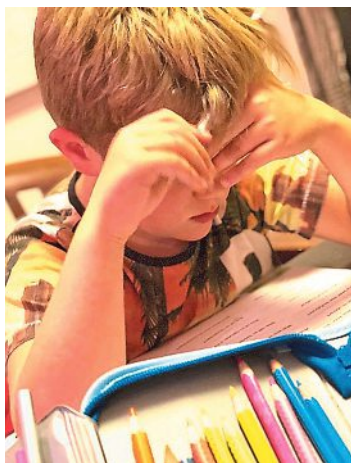


Wenn's im Schädel kracht: Kopfweh nicht hinnehmen

Migräne oder Spannungskopfschmerzen sind eigenständige Krankheiten, die noch oft bagatellisiert werden. Betroffene schweigen, dabei schafft richtige Behandlung Linderung.

Stell dich nicht so an!“ „Ist ja nur Kopfweh!“ „Nimm halt eine Tablette!“ Sätze, die Sara Jaros gefühlte 1000-mal gehört hat. Ihr Leidensweg begann um den 21. Geburtstag: hämmernde Schmerzen oberhalb des rechten Auges, dazu Übelkeit und Erbrechen sowie eine hohe Licht- und Lärmempfindlichkeit – und das oft bis zu 25-mal pro Monat. Bis zur Diagnose Chronische Migräne vergingen acht quälende Jahre. „Die Zeit war extrem belastend. Ich war bei zahllosen Ärzten, habe von Akupunktur bis Osteopathie so ziemlich alles probiert, um die Schmerzen zu lindern“, erzählt die heute 35-Jährige, die mittlerweile als Diplomierete Mentaltrainerin anderen Migränepatienten hilft. Der Leidensweg hat in ihrem Leben Spuren hinterlassen: „Ich habe wegen der Krankenstände meinen Job verloren. Auch Freunde haben sich abgewandt, weil ich



Überforderung führt dazu, dass schon Kinder leiden.

ständig absagen musste. Während alle Party gemacht haben, lag ich in meinem Zimmer oder hing über der Kloschüssel“, erzählt Jaros. Heute hat sie ihr Leben wieder zurück: „Es reicht aber nicht, nur die richtigen Medikamente zu nehmen. Stress, Schlafmangel, Hormone und falsche Ernährung können die Krankheit

verstärken. Ich habe gelernt, auf mich zu schauen und mich abzugrenzen.“

„Viele glauben, Schmerzen ertragen zu müssen“

Das bestätigt auch Christine Schweiger, Neurologin in Linz. In ihrer Praxis behandelt sie alle 200 verschiedenen Kopfschmerzarten, am häufigsten Migräne und Spannungskopfschmerzen, von denen mehr Frauen betroffen sind. „Manche kommen erst nach Jahren zu mir, haben gelernt, die Schmerzen in Kauf zu nehmen oder wurden nicht ernst genommen.“ Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, einen Arzt aufzusuchen? „Lieber früher zum Neurologen gehen. Wenn die Schmerzen regelmäßig kommen, immer öfter auftreten und stärker werden, mich im Alltag beeinträchtigen und mit den gängigen Schmerzmitteln nicht mehr zu lindern sind, sollte man dringend ärztliche Hilfe in Anspruch neh-

Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

men“, empfiehlt Schweiger.

In den letzten Jahren sind auch immer häufiger Kinder und Jugendliche von Kopfschmerzen geplagt. „Meist ist Überforderung die Ursache. Neben Stress in der Schule stehen viele private Termine an, dazu kommt Bewegungsmangel, die Kids können nicht mehr abschalten“, weiß die Neurologin, die schon 9-Jährige behandelt, die täglich Kopfweh haben. „Kopfschmerzen sind eine Krankheit, die das Leben negativ beeinflussen. Trotzdem leiden viele im Stillen, weil das Thema wenig Platz in der Gesellschaft hat.“ Andrea Kloimstein

Bei Sara Jaros vergingen acht Jahre bis zur Diagnose Chronische Migräne.



Mama Mia!



SIMONE STOCKHAMMER

Pinke Nägel

Nagellack ist etwas, das habe ich zwar, aber seit Jahren nicht mehr verwendet. Außer kürzlich, als mein Mann und ich uns eine Übernachtung in der Therme gönnt haben. „Warum sind deine Zehen so blau?“, haben die Kinder gleich gefragt. „Ich habe sie lackiert, damit sie beim Baden schöner aussehen“, wollte ich das Thema schnell vom Tisch haben, damit die Zwerge nicht auf die Idee kämen, sich auch bunte Nägel zu wünschen.

Doch zu spät. „Ich will das auch!“, forderte die Vierjährige, „aber pink.“ „Nein, dafür bist du zu klein“, antwortete ich. „Aber meine Freundin im Kindergarten hat das auch“, erwiderte die Prinzessin. „Na gut, aber nur ein Nagel“, ließ ich mich nach längerer Diskussion breitschlagen. Aus einem Nagel wurden am Ende drei, und die Tochter strahlte über beide Ohren. Auch der zweieinhalbjährige Bruder war beeindruckt – und forderte plötzlich ebenfalls pinke Farbe. Zuerst wollte ich ihn mit „Das ist was für Mädchen“ abwimmeln, doch das verstand er gar nicht. Warum auch? Ein Krabbelstube-Kind kann mit diesen ganzen Geschlechterstereotypen ja noch gar nichts anfangen. Also bekam auch der kleine Bruder einen pinken Daumnagel – und war happy.

Mein Mann fand unsere Aktion nicht so lustig, schimpfte, dass ich den Lack grundsätzlich erlaubt hatte. Doch nach zwei Tagen hatte sich das Thema ohnehin von selbst erledigt: Der Lack war abgesplittert – und wurde seither nicht vermisst. Doch das nächste Schönheitsthema liegt bereits am Tisch: Töchterchen wünscht sich jetzt Ohrringe. Wie ich damit wieder umgehen soll, weiß ich noch nicht...



SO LINDERN SIE KOPFSCHMERZEN

Migräne und Spannungskopfschmerzen zählen zu den zwei häufigsten der 200 Kopfschmerzarten. Die Beschwerden können durch einfache Anpassungen im Lebensstil wissenschaftlich nachgewiesen gelindert werden: regelmäßiger Schlaf, also zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen; regelmäßige

Mahlzeiten; ausreichend trinken (Wasser, Tee); Ausdauersport, also drei Mal pro Woche für ca. 20 Minuten walken, schwimmen, laufen oder Ähnliches; Entspannungstraining. Stress und ein unregelmäßiger Lebensstil fördern Migräne und Spannungskopfschmerzen. „Die geschlossenen Fitnessstudios in der Pandemie haben zu einer Häufung der Beschwerden geführt“, weiß Christine Schweiger, Neurologin in Linz (Bild).



DARÜBER REDEN KANN HELFEN

„Das Verständnis war nicht da, ich hatte oft das Gefühl, alleine zu sein“, erzählt Migräne-Patientin Sara Jaros, die in der Selbsthilfegruppe Kopfweh Online-Treffen zum Erfahrungsaustausch für Betroffene anbietet. Bei den persönlichen Treffen sind Menschen mit Migräne, Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz und allen anderen Kopfschmerzarten willkommen. Es werden

aber auch Fachvorträge von Medizinerinnen rund um das Thema angeboten. So findet am Mittwoch, 13. März 2024, 18 Uhr, im Zuge eines Treffens der Vortrag „Kampf gegen Migräne und Spannungskopfschmerz“ im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz statt – oder online am 24. Jänner das Webinar: „Gewitter im Kopf: Migräne gezielt vorbeugen“. Nähere Infos zur Selbsthilfegruppe unter www.shgkopfweh.at oder Mail: shgkopfweh@gmail.com.

1 Million

MENSCHEN

leiden in Österreich laut der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie an Migräne. Am häufigsten tritt die Erkrankung zwischen 20 bis 50 Jahren auf, Frauen sind öfter davon betroffen.

IHRE RATEGEBER/INNEN

Sara Jaros
Selbsthilfegruppe Kopfweh, diplomierte Mentaltrainerin (jaros-mentaltraining.at)
Dr. Christine Schweiger
Wahlärztin für Neurologie Linz (neurologie-schweiger.at)