

**Thema:** Welt-Kopfschmerztag, Migräne, Sonja-Maria Tesar, Präsidentin, migränebedingten, Depression, höherer, Migränetherapie, Migräne

**Weblink:** [Artikel öffnen](#)



Mein Klagenfurt | Aktuelles | Events und Veranstaltungen | News-Archiv

Videos | Eventkalender | Frauen | Tierheim Klagenfurt | Werben | Kontakt | Impressum



Du befindest dich hier: [Aktuelle Pressemeldungen](#) > [Pressemeldungen September 2024](#) > 5. September ist Welt-Kopfschmerztag: Migräne immer ernst nehmen!



Veröffentlicht am 05.09.2024

## 5. September ist Welt-Kopfschmerztag: Migräne immer ernst nehmen!

**Dr. Sonja-Maria Tesar, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt, nimmt den Welt-Kopfschmerztag zum Anlass, um auf die Situation von Menschen mit der Erkrankung Migräne aufmerksam zu machen. Migräne sollte immer ernst genommen werden!**



Eine besonders quälende Form von Kopfschmerz ist die Migräne. Weltweit leiden rund 13% der Bevölkerung daran.

**Eine besonders quälende Form von Kopfschmerz ist die Migräne. Weltweit leiden rund 13% der Bevölkerung daran. In Österreich ist rund eine Million Menschen von dieser komplexen neurologischen Erkrankung betroffen, die die Lebensqualität enorm einschränkt. Oft mit weitreichenden Auswirkungen auf das berufliche und soziale Leben. Dennoch machen Betroffene häufig die Erfahrung, mit ihrer Erkrankung nicht wirklich verstanden bzw. ernst genommen zu werden.**

Kassandra Steiner, Leiterin der Selbsthilfeorganisation Kopfweh, und Dr.in Sonja-Maria Tesar, Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, nehmen den Welt-Kopfschmerztag am 5. September zum Anlass, um auf die Situation von Menschen mit der Erkrankung Migräne aufmerksam zu machen. Und sie weisen darauf hin, dass Migräne immer ernst genommen werden sollte: sowohl von den Betroffenen als auch von ihrem Umfeld.

### Immer funktionieren müssen ...

„Der Wecker läutet viel zu früh! Ich bin abgeschlagen und die Nachwirkungen meiner gestrigen Migräne sind deutlich zu spüren. Meine Augen möchte ich schließen, im Bett bleiben und mich erholen ..., aber ich muss zur Arbeit, es waren schon zu viele Krankenstandstage in diesem Jahr und ich kann es mir nicht leisten, wieder zu Hause zu bleiben. Was denken meine Kolleginnen, meine Vorgesetzten - nein, es muss gehen ... Ich muss funktionieren!“ Kassandra Steiner gibt Einblick in die Lebensrealität von Menschen mit Migräne. Sie weiß, wovon sie spricht. „Meine migränebedingten Ausfälle versuche ich zu kompensieren, indem ich sonst bei der Arbeit enorm perfektionistisch bin. Jahrzehntlang habe ich meine Krankheit sogar verschwiegen, fand Ausreden, wenn es mir nicht gut ging. Ich konnte und wollte nicht darüber reden, denn mir schien, ich wurde von niemandem verstanden“, so die Leiterin der Selbsthilfeorganisation Kopfweh.

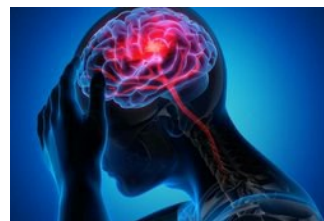
### ... und die Krankheit verstecken

„Das ist ganz typisch: Da die Erkrankung von Außenstehenden oft nicht ernst genommen wird, thematisieren viele Betroffene ihre Migräne nicht. Gehen sie doch davon aus, dass weder Arbeitgeber noch Familienangehörige ihre Erkrankung verstehen oder nachvollziehen können, worunter sie leiden“, so Dr. Sonja-Maria Tesar, die als medizinische Direktorin des LKH Wolfsberg und Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt die Situation vieler

MAKE YOUR  
HEART BEAT.



**Welt-Kopfschmerztag: Migräne immer ernst nehmen!**



Dr. Sonja-Maria Tesar, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt, nimmt den Welt-Kopfschmerztag zum Anlass, um auf die Situation von...

**Immer mehr junge Menschen plagen Suizid-Gedanken**



Nach wie vor ist Suizidalität ein großes Thema in Kärnten. Im Jahr 2023 haben sich in Kärnten 114 Menschen das Leben genommen.

**Schlussstrich: Stadt einigt sich mit Dr. Peter Jost**



**Thema:** Welt-Kopfschmerztag, Migräne, Sonja-Maria Tesar, Präsidentin, migränebedingten, Depression, höherer, Migränetherapie, Migräne

**Weblink:** [Artikel öffnen](#)

Betroffener kennt.

## Unbehandelte Migräne - negative Folgen

**„Wer seine Migräne versteckt, nimmt sie nicht ernst. Man begibt sich dann auch nicht in fachärztliche Behandlung. Man versucht, die Schmerzattacken mit einer Eigenmedikation in den Griff zu bekommen“, berichtet Steiner.**

Ein Umstand, der sich als ungünstig erweist, denn: Migräne gehört diagnostiziert und behandelt. Bleibt sie unbehandelt, fördert dies ein Fortschreiten der Erkrankung und aus einer episodischen kann sich eine chronische Migräne entwickeln. „Auch die Gefahr des sogenannten Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerzes steigt. Dazu kommt, dass mit steigender Häufigkeit der Attacken auch Angst und Depression zunehmend als Begleitsymptom auftreten“, bekräftigt Dr.in Tesar und fasst zusammen: „Aus all diesen Gründen ist es wichtig, dass Migräne-Patient:innen möglichst frühzeitig diagnostiziert und ausreichend, also wirksam, behandelt werden.“

## Bei Symptomen - sofort fachärztlichen Rat einholen

**Wer Symptome hat, die auf das Vorliegen einer Migräne hindeuten, sollte daher umgehend eine Fachärztin bzw. einen Facharzt für Neurologie aufsuchen und danach gegebenenfalls eine Spezialambulanz.** Denn nur nach Diagnosestellung und adäquater Therapie kann die Erkrankung, wenn nicht geheilt, so doch massiv eingedämmt werden.

„Ich rate all jenen, die öfter Kopfschmerzen haben, sogar gezielt eine Neurologin oder einen Neurologen aufzusuchen, die bzw. der auf Migräne spezialisiert ist“, so Cassandra Steiner.

## Mehrsäulige Therapie bei Migräne

**Mit der Diagnose ist der erste Schritt getan. Eine effektive Therapie basiert dann auf mehreren Säulen, erläutert Dr.in Tesar:** „An erster Stelle steht eine wirksame medikamentöse Akuttherapie. Unterstützend dazu ist es sinnvoll, diverse nicht-medikamentöse Maßnahmen zu kombinieren, wie beispielsweise eine Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, Biofeedback, ausreichende Bewegung und das Vermeiden von Auslösern wie Stress und bestimmte Substanzen in der Ernährung. Und bei höherer Attackenfrequenz, also wenn die Migräne an mehreren Tagen pro Monat auftritt, ist auch eine medikamentöse Prophylaxe angeraten.“

## Prophylaxe - wichtiger Bestandteil der Migränetherapie

„Für uns Betroffene sind nicht nur die Migräneanfälle selbst qualvoll. Auch die Angst vor der nächsten Attacke beeinträchtigt unser Leben - beruflich wie privat - mitunter massiv. Eine wirkungsvolle prophylaktische Therapie, auf die wir vertrauen können, ist daher von großer Wichtigkeit“, erklärt Steiner.

Heute kommen hier moderne Antikörpertherapien zum Einsatz, die gezielt in das Krankheitsgeschehen eingreifen und höchst wirksam sowie gut verträglich sind.

**Tesar:** „Für die gesamte Klasse dieser sogenannten CGRP-Antikörper konnte eine ausgezeichnete Wirksamkeit bei sehr guter Verträglichkeit gezeigt werden. Frequenz und Intensität der Attacken nehmen ab, die Lebensqualität nimmt zu, der Bedarf an Akutmedikation sinkt.“ Daher die Empfehlung, bei diagnostizierter Migräne mit zumindest vier Migränetagen pro Monat beim Facharzt oder der Fachärztin für Neurologie nachzufragen, ob man für eine Antikörper-Migräneprophylaxe in Frage käme.

Die Verabreichung dieser Prophylaxe erfolgt mittels Fertigtipen zumeist einmal monatlich oder als Infusion, die nur vier Mal pro Jahr verabreicht wird. Somit gibt es für Betroffene unterschiedliche Möglichkeiten der Behandlung, die auch gut in den Alltag passen.

„Man muss gewisse Parameter erfüllen, wie eine bestimmte Anzahl an Migräne-Tagen pro Monat, und braucht die Verschreibung einer Neurologin bzw. eines Neurologen, um diese Medikamente von der Krankenkassa bezahlt zu bekommen. Nach der Erstverschreibung können sie dann auch von der Hausärztin bzw. vom Hausarzt weiterverschrieben und verabreicht werden“, weiß Steiner.

**Anlässlich des Welt-Kopfschmerztages am 5. September appelliert Kopfschmerz-Spezialistin Tesar:** „Bei Kopfschmerzen bzw. Migräne immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen! Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Ihnen, basierend auf einer fundierten Diagnose, die für Sie und Ihren Kopfschmerz adäquate Therapie empfehlen.“

## Aufklärung ist wichtig: Kopfweg Österreich

Wie wichtig Aufklärung, valide, auch für Laien verständliche Information und „auch einfach darüber reden können“ beim großen Thema Kopfschmerz ist, betont Cassandra Steiner, die bei der österreichweit agierenden Selbsthilfeorganisation Kopfweg für Wien zuständig ist. „Unser Anliegen ist es, sowohl in persönlichen Gesprächen als auch mit Fachvorträgen zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, das ‚Schattenthema‘ Kopfweg transparenter und verständlicher zu machen und dadurch Betroffene und deren Angehörige zu unterstützen.“

Informationen rund um das Thema Kopfschmerzen und Migräne sind auch zu finden unter: [www.shgkopfweg.at](http://www.shgkopfweg.at)

[Nach oben](#)

Die Landeshauptstadt und der ehemalige Magistratsdirektor Dr. Peter Jost einigen sich einvernehmlich und schließen „ewige Ruhe“. Der Stadtsenat hat...

## Sonderlandtagssitzung zur Kärntner Wohnbeihilfe NEU



„Damit alle Vorbereitungsarbeiten für die Kärntner Wohnbeihilfe NEU ehestmöglich getroffen werden können, berufen wir eine Sondersitzung des Kärntner...“

[Nach oben](#)



**Thema:** Welt-Kopfschmerztag, Migräne, Sonja-Maria Tesar, Präsidentin, migränebedingten, Depression, höherer, Migränetherapie, Migräne

**Weblink:** [Artikel öffnen](#)

Diese Webseite verwendet Cookies, um die Bedienfreundlichkeit zu erhöhen. Weitere Informationen.

OK