

Neue Serie

Zwei Wege zum Erfolg

Wie Schulmedizin und Naturheilkunde heilen helfen

Besser als jede Pille: Therapien, die verhindern, dass der meist einseitige, pulsierende und sehr starke Kopfschmerz entsteht

Vor den Injektionen (r.) tastete Dr. Muehlberger Schmerzpunkte am Kopf von Sarah Schmidt auf Empfindlichkeit ab



Quälende Migräne

SCHULMEDIZIN

Seit einem Jahr leitet Dr. Thomas Muehlberger (45) das Chirurgie-Zentrum Berlin



Die Wirkung der Injektionen hält zwei bis drei Monate

Botox-Spritzen reduzieren die Schmerztage

Angefangen hat alles kurz nach der Geburt meiner Tochter Paula vor vier Jahren“, erzählt Sarah Schmidt. „Wie aus dem Nichts trat plötzlich der Schmerz in mein Leben.“

Beschwerden. Neben dem Gefühl, dass der Kopf zerspringt, litt die 25-jährige Berlinerin schlagartig unter Sehstörungen. „Auch Geräusche konnte ich kaum ertragen“, erinnert sie sich.

Diagnose. Regelmäßig kehrte danach der lähmende Kopfschmerz zurück. „Nach sechs Monaten diagnostizierte ein Arzt Migräne. Endlich hatten meine Qualen einen konkreten Namen.“

Therapie. Sarah Schmidt bekam „Triptane“. Die Arzneistoffe speziell gegen Migräne greifen bei einer Attacke gezielt in den Hirn-Botenzstoffwechsel ein. „Rechtzeitig eingenommen, konnte ich

so tatsächlich einige Anfälle stoppen“, erzählt sie. „Doch bald griff ich immer öfter zur Packung; am Ende dreimal pro Woche!“

Das Nervengift legt Muskeln lahm

Zufall. Die junge Frau wusste, dass das zu häufig ist. Maximal an zehn Tagen pro Monat Tabletten, sonst drohen mehr Schmerzen, hatte ihr der Arzt eingeschärft. In der Zeitung las sie zufällig über die Neuzulassung von Botox gegen Migräne in England: Vorbeugende Injektionen des Nervengifts hatten nachweislich die Schmerztage gesenkt.

Test. Bei der Suche nach einem Experten stieß sie auf das Migräne-Chirurgie-Zentrum Berlin. „Dort erklärte mir Dr. Thomas Muehlberger, dass durch das Nervengift

gezielt Muskeln an bestimmten Triggerpunkten lahmgelegt werden, die bei einem Anfall besonders schmerzhaft reagieren und die Migräne verschlimmern. Zwei konnte ich bestätigen: Schläfen und Augenbrauen.“

Behandlung. Danach wurde ihr an verschiedenen Punkten im Bereich der Stirn Botox gespritzt. Und Sarah Schmidt hatte Glück: Die Injektionen waren ein voller Erfolg. Für drei Monate hatte sie nur noch ab und zu leichtes Kopfweh. Dann wurde nachgespritzt. „Dauerhafter hilft nur eine OP“, sagt sie. „Darüber denke ich jetzt nach.“

Kontakt: Migräne-Chirurgie-Zentrum Berlin, Tel.: 030/83 22 96 22.

Frauen sind dreimal so oft wie Männer betroffen

Der Weg zum Spezialisten

➤ **Zum Arzt:** Wenn Sie öfter als acht Tage im Monat Migräne und an weiteren sieben Tagen leichtes Kopfweh haben. Migräne- und Schmerz-Experten in Ihrer Nähe unter: www.schmerzklinik.de/service-fuer-patienten/vor-und-nachsorge

ca. 450 € fällig. Die Zulassung läuft. Bei positiver Bewertung könnte Botox Kassenleistung werden. Für die OP muss mit 3500 € gerechnet werden.

➤ **Kosten Magnesium:** 100 Briefchen hochwertiges Magnesium-Citrat gibt es für ca. 20 € (Apotheke). Info: www.diasporal.de

Bei Migräne entzünden sich Blutgefäße im Gehirn (Pfeile). Als Folge davon entstehen die pochenden Qualen



Fotos: Flashlight (6), MEV; Illustration: Riediger



Prof. Jürgen Vormann erklärt, wie Ernährung Migräne beeinflusst



Morgens und abends löst Carola Kern 300 mg Magnesium in Wasser auf

Seit der Pubertät litt Carola Kern (41) regelmäßig an Migräne. Zum Arzt ging die Frau jahrelang höchstens, wenn alles Zähnezusammenbeißen nicht half und sie krankgeschrieben wurde, um zwei Tage im Bett zu verbringen.

Verschlechterung. „Leider wurden die Beschwerden im Laufe der Jahre immer schlimmer“, blickt die Münchner Bürokauffrau zurück. „Hatte ich anfangs zwei, drei Attacken pro Monat, waren es zum Schluss zwei, drei in der Woche.“

Vorbeugung. Der Arzt erklärte ihr die Möglichkeit der medikamentösen Prophylaxe und verordnete blutdrucksenkende Betablocker. „Dadurch ging die Attackenzahl zwar zurück“, erzählt sie, „doch auf Dauer fühlte ich mich regelrecht gedopt.“

Aufbruch. Carola Kern machte sich im Internet schlau, stieß auf das Institut

NATURHEILKUNDE

Prof. Jürgen Vormann (57) gründete das Institut für Prävention und Ernährung in München



» 600 mg Magnesium führen zu einer deutlichen Verbesserung «

Mineralstoff-Therapie senkt die Attackenzahl

für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München. „Gerade Magnesium spielt bei der Erregbarkeit des Nervensystems eine große Rolle“, erklärte ihr dort der Ernährungswissenschaftler Prof. Jürgen Vormann. „Ein Mangel führt zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Muskelkrämpfen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen.“ Bezeichnenderweise macht ein reduzierter Magnesium-Spiegel außerdem Lust auf Kalorien-Bomben wie Schokolade. Die spielen wiederum im Vorfeld der Migräne eine wichtige Rolle.

Nach sechs Wochen wurde es besser

Belegt. „In einer Studie mit 600 Milligramm Magnesium – täglich morgens und abends 300 – konnten Attackenzahl und -tage deutlich reduziert werden“, so der Experte. „Am einfachsten gelingt die Aufnahme mit reinem Magnesium-Citrat.“

Geduld. „In den ersten Wochen war natürlich Geduld gefragt“, so Carola Kern. „Doch bereits nach sechs Wo-

chen spürte ich, wie die Anfallsschwere langsam immer weniger wurde.“

Hilfe. Um den Prozess zu unterstützen, setzte sie außerdem auf eine Änderung ihres Lebensstils, der gerade bei Migräne empfohlen wird. Beruhigend wirken regelmäßige Mahlzeiten – morgens und mittags am besten mit Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, die die Nerven stabilisieren, hatte ihr Prof. Vormann mit auf den Weg gegeben. „Auch gut: ein gleichmäßiger Schlafrythmus, dreimal pro Woche Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Walking sowie regelmäßig Entspannungsübungen.“

Erfolg. Innerhalb von drei Monaten reduzierte sich die Zahl der Attacken bei Carola Kern von zwölf auf zwei in vier Wochen. „Und die bekomme ich nun mit Tabletten oder auch mal nur mit einem kalten Waschlappen gut in den Griff“, strahlt sie.

Info Magnesium & Prophylaxe: Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft; Tel.: 089/51 60-23 07, Internet: www.dmkg.de



Schneller erschöpft? Leicht außer Atem?



Stärkt das Herz und gibt Ihnen mehr Kraft

Wenn die tägliche Leistungskraft nachlässt, gibt Ihnen ein starkes Herz neue Kraft.

Crataegutt® stärkt das Herz

- verbessert die Sauerstoff- und Nährstoff-Versorgung jeder Zelle Ihres Körpers
- gibt Ihnen **spürbar mehr Kraft**
- wirkt rein pflanzlich

www.crataegutt.de

Crataegutt® Mehr Kraft fürs Leben.

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. Stand: 03/2009 C/03/09

Nächste Woche: stechender Tennisarm

Wissens-Abc

» **Ursache:** Migräne ist vermutlich eine angeborene Überempfindlichkeit auf plötzliche Änderungen im Nervensystem, z. B. durch Stress, Hormonverschiebungen, Wetterwechsel oder Ernährungsumstellung.

» **Dauer:** Eine Schmerz-Attacke kann sich über vier bis 72 Stunden hinziehen.

» **Anzahl:** Die meisten Betroffenen sind Frauen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren.