

# MADONNA

12. 12. 2020 2,90 Euro  
www.madonna24.at

## KITZBÜHELS NEUE POWER- LADY

Viktoria  
Veider-Walser  
über Ski-  
Krise & Co.

## GUTES TUN

... mit der  
Weihnachts-  
Herz-Aktion

## Der beste Fashion- Fahrplan

## SCHÖNHEIT SCHENKEN

Der große  
Beauty-  
Geschenke-  
Guide

Superstar  
Jennifer Lopez  
im Advent-  
Glamour-Look  
von Christian  
Siriano

# Ihr Star-Style für den ADVENT



**TIPPS**  
Effektiv  
gegen  
Migräne

**GUT ZU WISSEN**

Am stärksten ausgeprägt ist die Migräne durchschnittlich im Alter von 30 bis 39 Jahren – Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Mit neuen Therapien  
gegen Migräne

# SCHMERZ BESTIEGEN

## Dem Schmerz auf der

**Spur:** Migräne bestimmt das Leben von 10 Prozent aller Österreicher. Prof. Zimpfer verrät, wie eine rasche Diagnose und zielgerichtete Therapien helfen können.

**G**erade bei Kopfschmerz neigen viele Menschen zur Selbstbehandlung. Eine Bagatellisierung des Schmerzes sei jedoch ein Fehler, der gravierende Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit nach sich ziehen kann, so die Warnung von Schmerzspezialist Prof. Michael Zimpfer. Der Leiter des Zentrums für Medizin und Gesundheit verrät, warum eine frühe Migränediagnose wichtig ist und welche modernen Therapien neue Lebensqualität schenken können.

### Was macht die Diagnose so schwierig?

**PROF. MICHAEL ZIMPFER:** Nicht jede Migräne ist eine Migräne. Erkrankungen der Halswirbelsäule, des Gehirns, im Bereich der Augen oder Störungen aus dem HNO-Bereich können schwere, oft auch als Migräne fehlgedeutete Kopfschmerzen auslösen. Davon abgesehen gibt es, auch häufig, die Migräne im engeren Sinn. Extrem schmerzhaft und unangenehm können Schmerzen im Trigemini-Bereich sein (*Anm.: Nervus trigeminus ist der 5. Hirnnerv*) – ausgelöst entweder durch eine Schädigung des Nervs (*Anm.: primäre Neuralgie*) oder als Folge einer Herpes-Zoster-Infektion (*Anm.: Gürtelrose*).

### Wer kann eine präzise Diagnose stellen?

**PROF. ZIMPFER:** Betroffene sollten sich über den Hausarzt an den schmerzmäßig orientierten Facharzt wenden. Dieser schließt anhand mehrerer Untersuchungen zuerst Erkrankungen des Be-

wegungsapparates, des HNO-Systems, der Augen und des Gehirns aus und kann anhand dieser Ergebnisse schließlich die Diagnose Migräne stellen.

### Es gibt viele Arten von Kopfschmerz – welche davon lassen sich mittlerweile behandeln, welche sogar besonders gut?

**PROF. ZIMPFER:** Alle diese eingangs angeführten Störungen lassen sich behandeln, u. a. durch spezielle Migräne-Ausstattung und -Behandlung. Hier kommen neue Medikamente zum Einsatz – auch in Spritzenform. Weiters können auslösende Ursachen seitens der Halswirbelsäule behandelt werden – so ist mittlerweile auch der gefürchtete Trigeminusschmerz therapierbar. Weiters stehen Therapien aus der Augenheilkunde, dem HNO-Bereich und gegebenenfalls auch neurochirurgische Eingriffe zur Verfügung.

### Es gibt das häufige Phänomen der Wochenendmigräne. Was steckt dahinter?

**PROF. ZIMPFER:** Wochenendmigräne wird gedeutet als Wegfall von Stressfaktoren. Diese sind nicht nur Migräneauslöser, sie haben im gegenteiligen Sinn auch einen protektiven, maskierenden Effekt. Dadurch wird der Kopfschmerz in Stresssituationen häufig unterdrückt. Typisch ist, dass solche Patienten, oft „Managertypen“, keinen ärztlichen Rat einholen. Aber wie erwähnt, ist eine genaue Diagnostik sehr wichtig. Hier kommt eine klassische medikamentöse Migränetherapie zum Einsatz.

### Wie stark spielt bei der Behandlung der Lebensstil eine Rolle?

**PROF. ZIMPFER:** Nach sorgfältiger ärztlicher Evaluation lassen sich lebensstilmäßig oft dramatische Besserungen erzielen, wie durch Gewichtsreduktion, Blutdruck-Behandlung sowie auch in Hinblick auf Alkohol und Rauchen. Auch die ungesunde Arbeitshaltung kann Migräne triggern – dazu gehören die Körperhaltung und blaues Licht.

### Warum ist eine frühe Migräne-Diagnose/-Behandlung so enorm wichtig?

**PROF. ZIMPFER:** Erstens wird dem ‚Missbrauch‘ von Schmerzmitteln vorgebeugt – dieser kann bis zu schweren Nierenschäden führen. Zweitens wird durch ein frühes Einschreiten negativen körperlichen Veränderungen vorgebeugt. Schwere Schmerzzustände sind auszeichnend. Ein Kräfteverfall kann vielfach mit einer Gewichtszunahme bis zur Fettleibigkeit einhergehen, z. B. wenn Essen zum Trost wird und Bewegung durch die Beschwerden kaum möglich ist. Je früher der Arzt bei Schmerz konsultiert wird, desto besser.

## WO TUT DER KOPF WEH?

### VOLKSKRANKHEIT

60 Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Jahr an Kopfschmerzen; Frauen sind stärker betroffen. Kopfschmerzen können vielfältige Ursachen haben, denn kein Schmerz gleicht dem anderen. Laut Kopfschmerz-Klassifikation sind **250 verschiedene Arten** definiert. Während einige von ihnen harmlos sind, können stechende oder pochende Schmerzen auch Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein. Von den verschiedenen Kopfschmerzarten sind der **Spannungskopfschmerz** und die **Migräne** die häufigsten:

### ÜBER SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

Der durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerz ist der mitunter am häufigsten auftretende. Er ist ein Ausläufer von verspannter Muskulatur, etwa im Nacken, Hals oder den Schultern. Der Spannungskopfschmerz manifestiert sich oft in einer Art „**Schraubstockgefühl**“, also beidseitigen ziehenden Schmerzen. Sie dauern meist mehrere Stunden an und lösen sich, sobald die Verspannung gelockert wird.

### ÜBER MIGRÄNE

Die Ursachen sind oftmals nicht eindeutig abklärbar. Die Veranlagung sowie ein gestörter Botenstoffwechsel im Gehirn stehen u. a. in Verdacht, Migräne auszulösen. Oft werden von Betroffenen Faktoren wie Klimaveränderungen, Hormone oder Stress genannt, die Migräne begünstigen. Der **Schmerz** fällt meist **heftig** aus und schränkt stark ein. Meist tritt er **einseitig** auf. Hinzukommen können Begleitsymptome wie Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen bis hin zu leichten Lähmungserscheinungen. Eine Migräneattacke kann kurz und intensiv verlaufen, sie kann aber auch mehrere Stunden oder Tage dauern. Es sind mehrere Formen bekannt: u. a. Migräne mit Aura, chronische Migräne, Migräne der Augen.

**EXPERTE**  
O. Univ.-Prof.  
Dr. Michael  
Zimpfer, MBA ist  
Facharzt für  
Anästhesiologie  
und Intensiv-  
medizin und  
Spezialist für  
minimal-invasive  
& konservative  
Schmerztherapie;  
www.zmed.at



NINA FISCHER ■