



Probleme mit Narben

■ Jede Operation hinterlässt Narben, mit unter kosmetischen Gesichtspunkten oft unbefriedigenden Ergebnissen. Neben ästhetischen Beeinträchtigungen können durch Narben aber auch gesundheitliche Folge-Beschwerden ausgelöst werden. Verwachsungen und Verklebungen, die um jede Narbe – mal mehr, mal weniger ausgeprägt – entstehen, führen oft zu dauerhaften Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Mehr zu den möglichen Behandlungsmethoden lesen Sie auf Seite 6

In dieser Ausgabe lesen Sie:

- Fitte Verlosung: »Flotti Karotti« zu gewinnen **Seite 4**
- Kranke Kinder: Hausmittel oder Arztbesuch? **Seite 5**
- Innerer Doktor: Selbstheilungskräfte aktivieren **Seite 10**
- Gesundheitslotse OWL: Hilfe im Pflegefall **Seite 11**
- Leisure Sickness: Krank im Urlaub **Seite 12**

Titelfoto: Fotolia



Das richtige Mineralwasser finden

■ Die Zahl der im Handel angebotenen Mineralwässer ist immens. Nicht immer ist es einfach, das richtige Wasser für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Entscheidend ist nicht nur der Geschmack, auch die Lebensumstände und das Alter können für die Wahl entscheidend sein. Sportler beispielsweise benötigen eine andere Wasserzusammensetzung als Babys, Kinder oder ältere Menschen. Wie Sie für sich das passende Mineralwasser finden, lesen Sie in unserem Bericht auf Seite 7

Editorial



Unterschätzte Migräne

Zahl der Anfälle reduzierbar

■ Von Andrea Berning

Migräne – das sind nicht nur banale Kopfschmerzen, das ist eine unterschätzte Krankheit. Die Schmerzen können Menschen derartig beeinträchtigen, dass Migränekranke ein doppelt so hohes Risiko wie der Rest der Bevölkerung haben, an einer Depression zu erkranken. Und das Risiko, eine Angststörung zu entwickeln, ist fünfmal so hoch wie bei gesunden Menschen, rechnet Dr. Zoltan Medgyessy vor.

Der Leitende Oberarzt an der Berolina-Klinik in Löhne muss noch dazu die Hoffnungen vieler Patienten zu Beginn ihrer Rehabilitationsmaßnahme dämpfen: »Die Krankheit Migräne ist nicht heilbar«, sagt er. Aber – und dieses »aber« ist viel wert – mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen lässt sich viel tun, um die Zahl der Anfälle und deren Heftigkeit zu verringern (Seiten 8 und 9). Migränepatienten müssen nicht untätig verharren, sie können selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Das ist die gute Nachricht.

Die Veranlagung zu Migräne ist genetisch bedingt, aber es gibt auch einen bestimmten Menschentyp, der Migräne entwickelt, schildert Medgyessy: Diese Menschen können schlecht Nein sagen oder Arbeiten an andere delegieren, sie grenzen sich nur schwer ab, wollen es anderen recht machen oder wurden als Kind nur für Leistung gelobt. An diesen Gewohnheiten – ob in Fa-

milie oder Beruf – lässt sich ansetzen. Wenn Menschen bereit sind, hier ihr Verhalten zu ändern, ist der erste Schritt in die richtige Richtung getan.

Viele hoffen selbst in der Reha noch darauf, dass die Ursache für ihre Krankheit entdeckt wird. Doch es gibt keine Ursache, so Medgyessy: »Die Migräne ist die Migräne, der Kopfschmerz ist der Kopfschmerz.« Auch das ist eine schwer zu akzeptierende Tatsache. Doch wer bereit ist, aktiv zu werden, der kann die Zahl seiner Anfälle reduzieren: progressive Muskelentspannung, Biofeedback, Verhaltenstherapie und neuartige Therapieverfahren können ohne zusätzliche Medikamente mehr Lebensqualität bringen. Ein strukturierter Alltag, regelmäßiges Essen, dreimal in der Woche für eine halbe Stunde Ausdauersport – all das kann helfen.

»Die Krankheit ist nicht heilbar.«

Dr. Zoltan Medgyessy

Und für diejenigen, die es ganz schlimm trifft, die in ihrer Lebensqualität derart eingeschränkt sind, dass die Krankheit den kompletten Alltag bestimmt, gibt es einen Hoffnungsschimmer aus den USA: Pharmaunternehmen arbeiten an der Entwicklung von Antikörpern gegen einen Botenstoff im Gehirn, der mit Migräne in Verbindung gebracht wird. Er könnte Menschen mit chronischer Migräne zur Vorbeugung von Anfällen gespritzt werden. Erste Studien scheinen vielversprechend zu sein, die Entwicklung käme einer wahren Revolution für das Krankheitsbild gleich.

Nächste Ausgabe

■ Die nächste Ausgabe des Gesundheitsmagazins »Fit – Besser leben« erscheint am Samstag, 29. Juli. Redaktionsschluss dafür ist am Mittwoch, 19. Juli.



Neue Medikamente das Leid vieler Pa

Durch den modernen Lebensstil sind immer mehr

Wer unter Migräne leidet, der kann jetzt hoffen: Neue Medikamente sind in der Entwicklung. Und Studien zeigen, dass sich schon mit einfachen Verhaltensänderungen die Anfälle effektiv reduzieren lassen. Mit Professor Dr. Alexander Mausek vom New York Headache Center und Professor Dr. Andreas Straube von Münchener Uniklinikum Großhadern sprach WESTFALEN-BLATT-Redakteurin Andrea Berning.

?Herr Professor Mausek, Sie tauschen sich regelmäßig mit Ihren europäischen Kollegen aus. Gibt es Unterschiede in der Behandlung von Migränpatienten in den USA im Vergleich zu Europa?

Mausek: In den USA ist es oft so wie in Deutschland, dass nicht die Ärzte entscheiden, sondern die Versicherungen. Aber im Prinzip ähnelt sich die Behandlung, auch wenn zu bedauern ist, dass es immer

noch zu wenig wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Migräne gibt. Wir haben viele unbeantwortete Fragen. Was wir wissen: Es gibt zahlreiche genetische Faktoren. Eine Heilung für Migräne, die darin bestünde, Gene auszuschalten, ist noch mindestens 20 Jahre nicht in Sicht.



Professor
Dr. Alexander
Mausek

?Es wird berichtet, dass gleich mehrere Pharmaunternehmen an Medikamenten arbeiten, die die Behandlung chronischer Migränpatienten revolutionieren könnte. Wissen Sie mehr?

Mausek: Die neuen Behandlungsmethoden, die schon bald Marktreife haben dürften, versprechen keine Heilung. Aber für bis zu 60 Prozent der Betroffenen von Migräne können sie eine Linderung bringen, die einer Heilung nahe kommt.

?Sie arbeiten auch mit Botox? Wann kann das helfen?

Mausek: Es ist hilfreich bei Menschen, die häufig unter Migräne leiden. Es ist extrem sicher, mehr als Aspirin oder Paracetamol, obwohl es das tödlichste aller Gifte ist, denn die eingesetzte Menge ist so gering. Betroffene brauchen etwa alle drei Monate eine Injektion, gespritzt wird an 31 Stellen an Kopf und Hals. Wie das geht, zeigt ein Video (www.youtube.com/watch?v=kwuEcgkBikk).

?Setzen Sie auch in New York auf nicht-medikamen-

töse Methoden deutsche Berli

Löhne, die Sie

Kopfschmerz-K

eingeladen hat?

Mausek: Obw

genetische V

gibt, wird Mig

zwingend von e

ration zur nächs

gegeben. Und w

schwerden hat,

ders als bei Dia

rauf hoffen, das

das ganze Leber

dauern. Die W

bei Frauen könn

schnitt sein. Ab

sich selbst etwa

regelmäßiger Sch

mäßige Mahlze

zucht auf Essen r

stofften können

Manchmal ist d

siumspiegel zu

lohnt sich, seine

stil zu ändern.

ist hilfreich. Re

Sport, sowohl f

dauer als auch m

ten, ist zu empfe

Als unerträglich beschreiben Betroffene Migräneanfälle. Die häufig unterschätzte Erkrankung bedeutet einen hohen Verlust an Lebensqualität. Fotos: colourbox.de (2), Andrea Berning (2)

Medikamente könnten Migränepatienten lindern

Über 10 Millionen Menschen von Migräne betroffen



Professor Dr. Andreas Straube

Deutschland. Ich sehe keine Unterschiede.

? In einer Studie haben Sie sich mit der Prävention von Kopfschmerzen bei Schülern beschäftigt. Können auch Kinder schon von Migräne betroffen sein?

Straube: Es gibt Daten einer großen Krankenkasse, die etwa zehn Prozent

der Bevölkerung versichert. Diese Daten zeigen, dass es Migränepatienten etwa ab einem Alter von zwei Jahren gibt. Schreikinder oder zyklisches Erbrechen in der frühen Kindheit – das können auch schon Migränevorläufer sein.

? Ganz abgesehen von genetischer Vorbelastung: Trägt auch unser moderner Lebensstil zur Verbreitung von Migräne bei?

Straube: Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die aufzeigen, dass beispielsweise körperlicher oder seelischer Missbrauch in der Kindheit zu späteren Migränebeschwerden führen kann. Aber auch wenig Bewegung oder Rauchen können das Risiko erhöhen, dazu existieren viele Studien. Es gibt zahlreiche therapeutische Möglichkeiten, beispielsweise Biofeedback, um Stress zu reduzieren. Wenn Sie wollen, können Sie Migräne auch als Stresserkrankung sehen.

? Wie sehen Sie generell die Entwicklung bei Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne? Steigt die Anzahl der Betroffenen, vor allem bei chronischer Migräne, oder zeigen die Zahlen eher ein gleich bleibendes Niveau?

Straube: Untersuchungen lässt sich entnehmen,

dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen zwar nicht in der Gesamtbevölkerung, aber bei der Altersgruppe der 18- bis 28-Jährigen deutlich angestiegen ist. Zahlen aus Finnland zeigen, dass kleine Kinder doppelt so häufig wie früher betroffen sind. Insgesamt lässt sich sagen, dass Kopfschmerzen früher und möglicherweise stärker auftreten.

? Migräne ist eine Krankheit, die man den Menschen nicht ansehen kann. Werden Kopfschmerzpatienten und ihr Leiden ernst genug genommen?

Straube: Erich Kästner hat über die Frau Direktor, die sich »ihre Migräne nimmt«, geschrieben. Diese Grundhaltung gegenüber der Erkrankung ist immer noch nicht ganz aus der Gesellschaft heraus. Kopfschmerzen gehören zum Leben dazu. Aber wer zehnmal, zwanzigmal oder noch öfter im Monat unter Schmerzen und Migräneattacken leidet, der ist stark in seinem Alltag beeinträchtigt. Eine solche Krankheit ist nicht weniger schwerwiegend als ein Herzinfarkt.

den wie die Berolina-Klinik in Sie zu ihrem 10-jährigen Jubiläum?

Obwohl es eine Veranlagung Migräne nicht in einer Genealogie weitergeben wird, kann – an Diabetes – da, dass sie nicht leben über andere Wechseljahre können ein Einfließen. Aber es lässt etwas tun: Regelmäßiger Schlaf, regelmäßige Zeiten, Vermeiden von Zusatzstoffen viel helfen. Die Wirkung der Magnesium ist niedrig. Es ist ein Lebensstil. Meditation. Regelmäßiger Schlaf für die Ausgewogenheit mit Gewichtsverlust.

Straube, Sie sind der deutliche Anführer in der Forschung zur Migräne?

Die Studien entwickelten Antidote für ein Botenstoff im Gehirn, der mit einem Enzym in Zusammenhang gebracht werden kann auch in

Techniken zur Vorbeugung von Anfällen erlernen

Das Kopfschmerzprogramm der Löhner Berolina-Klinik umfasst neben der medizinischen Behandlung für die Reha-Patienten Verhaltenstherapie, Biofeedback (ein Verfahren zur Verbesserung des Körperbewusstseins), Entspannungstechniken und Ausdauertraining. Mit diesen nichtmedikamentösen Behandlungstechniken lässt sich – das zeigen Studien – eine Reduzierung bei Migränean-

fällen von annähernd 50 Prozent erreichen.

Regelmäßig lädt die Klinik zu Kopfschmerzkolloquien. Referent war bereits zum zweiten Mal Professor Dr. Alexander Mauskop, ein renommierter Kopfschmerz-Experte aus den USA. Er leitet das New York Headache Center.

Der Kontakt nach Löhne entstand bei einem Kongress der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft in

Boston (USA). Dort stellte Dr. Zoltan Medgyessy, Leitender Oberarzt in der Löhner Berolina-Klinik, Akupressur als Mittel gegen Übelkeit bei Migräne vor. Medgyessy war kürzlich eingeladen, die Rehabilitationsbehandlung chronischer Kopfschmerzen am Beispiel der Berolina-Klinik bei einem Symposium am Münchener Uniklinikum Großhadern zu erläutern. Hier war Professor Dr. Andreas

Straube Gastgeber. Der Mediziner hat sich unter anderem mit Kopfschmerzprävention bei Schülern und Studien zur Häufigkeit von Kopfschmerzen in Deutschland beschäftigt und stellte seine Ergebnisse seinerseits in Löhne vor. Mehr zur Behandlung von Migräne gibt es im Internet auf den Homepages: www.klinik-fuer-migraene.de, www.migraeneliga.de und www.dkmg.de.

