

DR. MARTIN LEONHARD

ERFOLGSFAKTOREN MEINES KIELER MIGRÄNEKOFFERS

EIN BUCH, DAS MUT MACHT



Empfehlung  der
SCHMERZKLINIK KIEL

auch bei der Ernährung anzukommen sei angemerkt, dass der Migräne-Patient ausreichend mit Kohlenhydraten versorgt sein muss, der Rennwagen mit einer Mischung von Kohlenwasserstoffen, die anders als die Glukose mit sechs bis zu 11 Kohlenstoffatome enthalten.

Wer einen Ferrari hat, dem fehlt doch nichts

Einen Ferrari kann sich ein Normalbürger gar nicht leisten, einen Formel-I Rennwagen gleicher Marke fährt eine noch viel kleinere, handverlesene Elite, die Namen könnten wir aufzählen. Wer es dahin geschafft hat, der hat doch keine Probleme mehr. Könnte man denken.

Du siehst aber gut aus! Hast Du Dich in der Kur gut erholen können? Bist Du wieder gesund? Dem Migräne-Patienten muss man in der schmerzfreien Phase nicht ansehen, dass es ihm schlecht geht. Nicht einmal dann, wenn wir uns mit mittelstarken oder starken Schmerzen quälen oder gar nur noch im Notlaufmodus funktionieren, merkt unser Umfeld unsere Pein. Das ist ein Teil unseres Problems.

Stellen wir an dieser Stelle kurz klar, dass ein Klinikaufenthalt mit Medikamentenpause kein Spaziergang und kein Kuraufenthalt ist, er wird von den Krankenkassen entsprechend als akute Krankenhausversorgung eines Schmerzpatienten bezahlt.

Und dann die Vokabel „gesund“. Ich bin doch gesund, ich brauche so gut wie nie einen Arzt, gut ein Basalium musste mir kürzlich entfernt werden, aber Schwamm drüber. Unser Zustand -die Migräne ist Teil unseres Lebens, das ist unsere Referenzlinie. Gut, ab und zu brauchen wir einen Arzt, der uns ein Rezept über unsere Migräne- und sonstigen Medikamente verschreibt. Wir sind doch pumperlgesund, wenn wir keine Schmerzen haben.

Falsch. Migräne ist viel mehr als nur starke Kopfschmerzen. Auch in der schmerzfreien Zeit haben wir die genetisch bedingte Reizverarbeitungsstörung. Auch wenn ich es schon vorher gewusst habe, während meines Kieler Aufenthalts in der Schmerzlinik ist mir klar geworden, dass Migräne eine Krankheit ist, auf die man sich in allen Phasen einstellen muss, um die Chance zu bekommen, besser damit umgehen zu können. Diese Chance, und das sehe ich schon auch als ein Geschenk, habe ich durch meinen 16-tägigen Aufenthalt in Kiel bekommen.

Was ich bei mir selbst feststellen konnte war etwa, dass ich meine Freude über die schönen Dinge nicht mehr ausdrücken konnte. Mit Worten ja, „das ist aber schön“, „das freut mich“, aber nicht mit dem normal und natürlich damit verbundenen Gefühl der Freude, nicht mit einer Unbeschwertheit oder Heiterkeit. Ich konnte mich nicht mehr freuen, meine Frau hat das gespürt, zum Ausdruck gebracht, dass ich früher, als wir uns kennen lernten

„anders“ war. Sie hat sehr darunter gelitten. Der Psychologe benennt das bei mir als stark eingeschränkte affektive Modulationsfähigkeit.

Wir haben es auch mehr oder weniger gut gelernt zu funktionieren. Wir leisten auch im objektiv eingeschränkten Zustand noch eine ganze Menge, was im Vergleich dann mit Kollegen am Arbeitsplatz oft gar nicht negativ auffällt. „Funktionieren“ heißt, nach außen weiterhin den Eindruck erwecken zu können, den Anforderungen des (Arbeits-) Alltags gerecht zu werden.

Von außen sieht man dem strahlenden Ferrari nicht an, dass er nur noch auf 2 Zylindern im Notlaufprogramm läuft und Leistung abgibt. Moment mal, das müsste doch auf der Rennstrecke auffallen?

Leistungsbooster

Seit 2014 gibt es einen Mechanismus im Antriebsstrang der Formel-I-Rennwagen, der es mit Hightech erlaubt, kurzfristig mehr Leistung abzurufen, als es der hochgezüchtete Ottomotor erlaubt. Ohne in die Details zu gehen, wird unter anderem kinetische Energie beim Bremsen in elektrische Energie umgewandelt und gespeichert. Das System heißt Energy Recovery System (ERS). Diese zwischengespeicherte Energie steht dann über einen Elektromotor als Leistungsbooster pro Runde für maximal 33 Sekunden auf der Rennstrecke zur Verfügung mit maximal 120 kW Leistung. Nicht schlecht. Ein Vorläufersystem war bereits ab 2009 mit begrenztem Erfolg im Einsatz.

In unserem Bild für die Migräne gesprochen fällt es kaum auf, wenn ich nur noch auf 2 Zylindern laufe und einen Elektrobooster mit 120kW zuschalten kann. Ist doch cool. So strahlt der Migräne-Ferrari kraftprotzend. Titelverdächtig vielleicht nicht, solides Mittelfeld ist durchaus noch möglich.

Mein Problem war ja nicht (nur) der Schmerz. Mein Problem war die dadurch nachlassende Leistungsfähigkeit. Nun gibt es für Migräne-Patienten ein dem ERS vergleichbares System. Medikamente der Wirkstoffklasse der Triptane. Sie bewirken die selektive Stimulierung von Serotonin-Rezeptoren. Das erste Triptan Imigran kam 1992 auf den Markt, ich hatte da schon 12 Jahre Migräne. Bis mir ein Arzt das erste Mal ein Triptan verschrieben hat, überhaupt meine Migräne als Migräne diagnostiziert hat, vergingen weitere 4 Jahre bis 1996. Damals bin ich in die Schmerzambulanz des Universitätsklinikums Ulm in Behandlung gekommen. Triptane nehmen den Schmerz und die zum Teil extreme Übelkeit, der Migräne-Anfall läuft im Hintergrund weiter. Bei mir -und das wäre im Rennsport nicht akzeptabel- dauert es etwa 2 Stunden, bis das Triptan wirkt. Bei anderen Patienten kann das durchaus schneller wirken, da gibt es auch Unterschiede zwischen den zwischenzeitlich 7 auf dem Markt befindlichen unterschiedlichen Triptanen. Bei mir wirkt nur noch ein Präparat.

Das ERS für Migräne ist genial, erlaubt es doch in vielen Fällen, ziemlich gut wieder zu funktionieren. Die Kollegen in meinem Umfeld müssen gar nichts bemerken, nicht einmal die, die von meiner Erkrankung wissen. Das Gas geben funktioniert wieder prima, das Warnzeichen Migräne wurde für einen selbst weggedrückt. Ich bin doch gesund, wenn ich keine Schmerzen habe. Diese Selbsteinschätzung ist schlicht falsch. Pausen, Nahrungszufuhr, Selbstachtsamkeit sind im Moment weniger wichtig als das Papier, an dem ich arbeite, auf das viele andere ja dringend warten.

Für Migräne-Patienten gibt es -ähnlich wie im Rennsport- eine Beschränkung der Anwendungshäufigkeit für Triptane: Maximal an 3 hintereinander folgenden Tagen, maximal 2-mal innerhalb von 24 Stunden und maximal 10-mal im Monat. Für uns Migränepatienten ist es aber leichter, die Regeln zu brechen. Was sollen wir auch bei dem mörderisch hämmernden Kopfschmerz tun, der sich mit jedem Schritt verstärkt? So habe ich die letzten Jahre an 15, 20 bis zu 22 Tagen Triptane im Monat genommen. Die behandelnden Neurologen haben das mitgetragen. Die meisten Male hat das auch nach 2 Stunden eine gute oder erträgliche Situation gegeben. Die Tage, an denen mein Triptan nicht mehr gewirkt hat, haben in letzter Zeit zugenommen.

Zuviel Medikamente bedeuten Medikamentenübergebrauch, was zu einem eigenen Kopfschmerz führen kann, dem Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz MÜK. Auch das sind starke Kopfschmerzen, bei mir meist beidseitig, gerade so an der Schwelle, dass ich mich noch nicht hinlegen muss. Ein Arbeitsalltag, aber auch einfache Tätigkeiten zuhause, werden zur Qual. Eine Spirale, ein Teufelskreis.

Migräne kann von anderen Kopfschmerzarten begleitet werden, häufig von dem des Spannungstyps. Ein solcher Kopfschmerz vom Spannungstyp kann in eine ausgewachsene Migräne während einer Attacke übergehen. Unübersichtlich kann es werden, wenn medikamenteninduzierte Kopfschmerzen dazukommen, durch Übergebrauch oder auch als Nebenwirkungen von Prophylaxemedikation. Eine Spirale, die sich immer weiter hochschrauben kann.

Migräne-App

Die Migräne-App ist in Zusammenarbeit mit in der praktischen Versorgung von Migräne- und Kopfschmerzpatienten im bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz tätigen spezialisierten Ärzten, Kopfschmerzwissenschaftlern, Versorgungsexperten der Techniker Krankenkasse sowie Selbsthilfegruppen entwickelt worden. Die Migräne-App dokumentiert den Verlauf von Migräne, Kopfschmerzen und Medikamenteneinnahme. Sie ist damit die aussagekräftigere Alternative zum Handaufschrieb, ohne dabei lästige Angaben machen zu müssen.

Die App schafft dabei zusätzlichen Mehrwert. Sie visualisiert Situationen, die zum Medikamentenübergebrauch führen; sie bietet Hilfsmittel, wie die „Triptanschwelle“

oder verschiedene Versionen der progressiven Muskelrelaxation, die zur Bewusstmachung von Entspannung dient.

Die Bedienung ist auch im Vergleich zu anderen Migräne-Apps einfach und motiviert dazu, sie tatsächlich täglich bei Schmerzen einzusetzen.

Die App ist für Android und iOS Betriebssysteme kostenlos erhältlich.

Oft bestehen Unsicherheiten, ob beginnende Kopfschmerzen sich zu einer Migräneattacke entwickeln und zu welchem Zeitpunkt Triptane eingenommen werden sollten. Das geht vielen Migränepatienten so. Die von Professor Hartmut Göbel entwickelte „Triptanschwelle“ gibt den Zeitpunkt an, an dem der Einsatz dieser Medikamente in einer Migräneattacke sinnvoll ist.

Charakterisiere in [Tabelle 2](#) Deine momentanen Kopfschmerzen. Erreichst Du einen Punktwert von mindestens 5, ist der Einnahmezeitpunkt für die Einnahme Deines Triptans erreicht und Du kannst Dich mit dem dir empfohlenen Triptan behandeln.

Symptom	Ausprägung	Punkte	Dein Punktwert
Schmerzstärke	stark	2	
	mittelstark	1	
	leicht	0	
Schmerzort	einseitig / umschrieben	2	
	beidseitig / diffus	0	
Schmerzcharakter	pochend, pulsierend	2	
	dumpf-drückend	0	
Schmerzverstärkung bei Bücken und körperlichen Aktivitäten	ja	2	
	nein	0	
Übelkeit / Erbrechen	ja	2	
	nein	0	
Licht- und Lärmüberempfindlichkeit	ja	1	
	nein	0	
Summe			

Tabelle 2: Schema zur Bestimmung der Triptanschwelle gemäß Hartmut Göbel, Kiel. Dieses Hilfsmittel ist integraler Bestandteil der Migräne-App, die für Android und iOS verfügbar ist.

Im grünen Bereich führt Triptangebrauch -der ERS-Leistungsbooster für Migränepatienten- zu Schmerzfreiheit, der die Arbeitsfähigkeit sicherstellt.

Im roten Bereich führt Triptanübergebrauch zu MÜK, zu Chronifizierung, zum dauerhaften Notlaufbetrieb, was mit zunehmendem Konzentrationsverlust bei mir anfängt und am Ende der Spirale in der Berufsunfähigkeit enden könnte. So weit bis zur letzten Stufe ist es bei mir noch nicht gekommen, aber ich sah mich an dieser Klippe stehen: Auf der einen Seite wurde bei mir therapeutisch fast alles ausgereizt. Auf der anderen Seite zeigten mir die bis dahin noch wirkenden Medikamente ihre Grenzen, und am Abgrund die Berufsunfähigkeit. Dass der Weg dahin sehr kurz sein kann, das war mir mit meinem Zustand klar und machte mir Sorgen. Man kann auch sagen Angst.

Bergungsdienst

Wenn der Rennwagen trotz gezündetem Leistungsbooster liegenbleibt, kommt der Bergungsdienst, vielleicht muss sogar das Rennen unterbrochen werden. Wenn bei Migräne die Triptane nicht wirken, hilft bei vielen Patienten ein Autoinjektor, ein Triptan, das man sich subkutan unter eine Hautfalte spritzen kann. Bei mir bleibt das leider absolut wirkungslos. Wenn wir gelernt haben, was uns als Notfallmaßnahme hilft, gehört auch der Weg in die Notfallambulanz oder Hilfe über die bundeseinheitliche 116 117 des kassenärztlichen Bereitschaftsdiensts zu unserem Repertoire. Wir brauchen dann ärztliche Hilfe, wir sind dann ein Notfall. Wir müssen die Marterschmerzen nicht zwei Tage lang ertragen. Wenn wir noch nicht gelernt haben, was uns dann hilft, sind manche Ärzte im Not- oder Bereitschaftsdienst bei schwerer Migräne überfordert. Gut, gegen Übelkeit wird uns auch ein Novize Linderung verschaffen.

Bei mir kam es dann bisher zur Infusion. Dazu brauche ich entweder den Hausarzt, meist jedoch die Notfallambulanz des kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes oder deren Hausbesuch, wenn es bei mir aufgrund der Übelkeit nicht geht. Bei mir zuhause im ländlichen Raum in Baden- Württemberg funktioniert das sehr lobenswert. Auch in Bremen habe ich es mit positivem Erfolg im Hotel in Anspruch nehmen müssen. In der Hauptstadt Berlin machen die Ärzte wohl keine Infusion, so zumindest meine Erfahrung nach dem Anruf bei der 116 117. Meinen Anruf hat über 30 Minuten niemand entgegengenommen. Erst mein Hilferuf bei der 112 hat mich weitervermittelt. Den hat dann nach 10 Minuten der Disponent der 116 117, nach gefühlten weiteren Ewigkeiten, endlich abgenommen. Dann habe ich erfahren, dass ich mit dem Taxi ins nächste Krankenhaus fahren soll. Also, in der Hauptstadt gleich in die Krankenhausnotaufnahme. Doch die letzten Male hat die Infusion an Wirkung verloren. Mein Notnagel, der sonst immer geholfen hat, wackelte.

Diese Alarmsignale und wichtige Impulse meiner Hausärztin und meiner Frau haben mich endlich dazu gezwungen, Hilfe bei den Experten der Kieler Schmerzlinik zu suchen. In unserem Ferrari-Bild gesprochen: Lass die 4 defekten Zylinder reparieren, damit Du weniger Triptane brauchst.