

Nach 10 Jahren!

„Endlich habe ich meine Migräne im Griff!“

Emelie liebt Nordic Walking. Das treibt den Puls nicht hoch – und löst so keine Attacken aus



■ Wer behandelt hier?
Neurologin und Chefärztin **Dr. Caroline Jagella** und ihr Team behandeln in der Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Königstein im Taunus rund 600 Patientinnen und Patienten pro Jahr, helfen Anfallhäufigkeit und -intensität zu senken.



■ Wie schaffen sie das?
Mit einem multimodalen Ansatz.

Physiotherapeutische Übungen, Entspannungsverfahren und gezielte Änderungen im Lebensstil helfen dabei, die Medikamenteneinnahme zu reduzieren.

■ Ihre Patientin heute?
Emelie Gerlach (21) bekam schon als Kind die Diagnose, erlitt in schlimmen Monaten bis zu elf Migräne-Attacken, die bis zu drei Tage andauerten. Heute ist sie beinahe anfallfrei.

Schon als Grundschülerin lag ich oft eingeeigelt auf dem Sofa, weil ich Kopfschmerzen hatte“, sagt Emelie Gerlach (21) aus dem badischen Herbolzheim. „Aber die Ursachen konnten wir lange nicht.“

Erst als Emelie 13 ist, stellt ein Kinderneurologe die Diagnose Migräne. Bald muss sie mit dem Leistungsturnen aufhören, ihr geliebtes Tanzen aufgeben. Mit 16 hat sie eine unvergessliche Attacke: „Erst habe ich Lichtblitze gesehen, dann war ich völlig blind“, erinnert sich Emelie.

Drei Tage lang liegt sie mit Kopf- und Gliederschmerzen im abgedunkelten Zimmer, kann Licht, Lärm, Gerüche kaum ertragen. Mit dem Lern-Stress für die Abiprüfungen geht es die nächsten Jahre so weiter. „Immerhin habe ich irgendwann die gelben Lichtblitze als Vorboten erkannt und konnte Medikamente nehmen“, sagt sie.

Doch im Winter 2023/24 helfen auch Migräne-Prophylaxe und das Akut-Medikament Triptan nicht mehr: „Ich war mitten in einer Ausbildung zur Erzieherin – mein Traumberuf“, sagt Emelie. „Aber die vielen Reize und Gerüche, die lauten Kinderschreie – ich war wochenlang in einer

Übelkeit, Schwindel, Krämpfe
Dauerattacke!“ Hämmern Kopfschmerzen, Übelkeit, Drehschwindel und Muskelkrämpfe in Rücken und Nacken hören nicht mehr auf.

Ihre Eltern stoßen auf die Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein, die Emelie im Sommer 2024 für 16 Tage aufnimmt.

Chefärztin und Neurologin Dr. Caroline Jagella weiß: „Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns, bei welcher es zu einem Ungleichgewicht im Energiestoffwechsel der Zellen kommt.“ Entzündungsprozesse und Schmerzen in den Hirnhäuten entstehen.

„Bis auf eine genetische



Dr. Jagella checkte Emelie gründlich durch, um andere körperliche Ursachen der Beschwerden auszuschließen



Veranlagung sind die Ursachen nicht benennbar“, so die Neurologin. „Weil diese Störung aber in Belastungsphasen zunimmt, gibt es sehr viele Faktoren, die Ausbruch und Intensität beeinflussen können.“

Genau hier setzt das Klinikprogramm an: Erst wird sie komplett durchgecheckt, um andere körperliche Ursachen auszuschließen. Dann lernt Emelie in psychologischen Gesprächen, ihre Auslöser zu definieren und mit ihnen umzugehen. Physiotherapeuten zeigen ihr Übungen, die gegen ihre Fehlhaltungen und Verspannungen im Nacken und Rücken hel-

fen. Und in Gruppen- und Einzelkursen lernt sie Entspannungstechniken gegen Stress und sanfte Sportarten wie Yoga, Pilates und Qigong kennen. Zurück zu Hause geht es ihr viel besser: „Ich habe bis heute nur noch sehr selten Attacken. Und wenn, dann dauern sie nur noch wenige Stunden“, sagt Emelie lächelnd.

„Endlich habe ich meine Migräne im Griff und fühle mich nicht mehr so hilflos ausgeliefert!“ Sie hat Nordic Walking lieben gelernt – „eine Sportart, die den Puls nicht zu sehr nach oben treibt und so keine Attacken auslöst“, erklärt Dr.

Jagella. Und zur Entspannung mache Emelie heute wöchentlich Pilates.

In der Klinik hat sie auch gelernt: „Die Migräne gehört zu mir. Ich muss Entscheidungen für mich und meine Gesundheit treffen.“ Und die hat sie getroffen:

Strukturierte Tage helfen

„Meine Tage sind strukturierter, und

die Ausbildung zur Erzieherin habe ich gegen ein Studium der Heilpädagogik getauscht, weil es besser zu meinen gesundheitlichen Bedürfnissen passt.“ Deshalb traurig ist sie nicht: „Mein ganzes Leben liegt ja noch vor mir, und ich freue mich darauf“, sagt sie.

SIRA HUWILER-FLAMM

1 Korrekte Diagnose:

Immer wenn die Migräne neu auftaucht oder sich verändert, ist es wichtig, eine korrekte Diagnose zu erhalten, um zusätzliche Erkrankungen (z. B. an der Schilddrüse oder Bluthochdruck) zu erkennen.

2 Kopfschmerzkalender:

Attackenstärke, Dauer, Begleitsymptome, Medikamenteneinnahme und deren Wirkung zu dokumentieren, hilft behandelnden Ärztinnen und Ärzten bei der Diagnose und Therapie.

FÜNF TIPPS VON DR. JAGELLA

3 Fester Tagesrhythmus:

Täglich zur selben Zeit zu essen, zu schlafen und zu arbeiten (auch im Homeoffice), beugt Attacken vor. Auf visuelle Stimulationen vor dem Zubettgehen (z. B. TV, Handy) sollte man verzichten und stattdessen Entspannungsrituale erlernen.

4 Stressauslöser kennen und kommunizieren:

Das hilft geliebten Menschen in ihrem Umfeld im Umgang

mit Ihrer Krankheit und nimmt dem Betroffenen selbst den Druck, immer allem gerecht zu werden.

5 Gezielte Bewegung:

Täglich 30 Minuten Bewegung im aeroben Bereich (mäßiger Puls zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute) tun Körper und Seele gut und überfordern das Migräne-Gehirn nicht, z. B. mäßige Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren.



Natürlich gegen Sodabrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie Luvo's Heilerde hilft



Luvo's HEILERDE

Adolf Justus Luvo's Heilerde fein akut Sodabrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodabrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvo's Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.