



Neue Wunderwaffe gegen Migräne?

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Dazu Licht- und Geräuschempfindlichkeit: rund zehn Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter Migräne. Jeden Tag haben ca. eine Million Deutsche eine Migräne-Attacke. Nun gibt es zwei neue Medikamente auf dem Markt, die sich Betroffene selber spritzen können.

Ursula (Name ist der Redaktion bekannt) hat bis zu 25 Migräne-Attacken im Monat. Ist der Anfall einmal da, hilft ihr nur noch der totale Rückzug: Sie lässt Rollläden vor die Fenster, macht das Licht aus und legt sich ins Bett. Warten, bis die Schmerzen vorüber gehen. Ihre bisheriges Medikament hat starke Nebenwirkungen und darf daher nicht zu häufig angewendet werden. „Ich hab eine jahrzehntelange Migränekarriere hinter mir und habe eigentlich alles ausprobiert. Letztendlich hat nichts langfristig geholfen.“ Ihre Hoffnung: Irgendwann ein Arzneimittel, das ihr wirklich hilft.

Hoffnung in Sicht

Seit 10 Jahren lässt sich Ursula in einem Schmerzzentrum von Dr. Michael Küster behandeln. Viele Migräne-Medikamente wurden eigentlich für andere Erkrankungen entwickelt: zum Beispiel Betablocker, Antidepressiva oder Antiepileptika. Doch in einen neuen Wirkstoff, der seit November 2018 in Deutschland unter dem Namen Aimovig® auf den Markt gekommen ist, setzt Dr. Küster große Hoffnung. Der Arzt hat mit Patienten schon an Studien für das Medikament teilgenommen: „Die Studien zeigen, dass die Therapie deutlich nebenwirkungsärmer ist, als alle bisherigen Therapien. Und bei gut der Hälfte der Patienten zeigt sich, dass unter der neuen Therapie eine fünfzig-, zum Teil bis hundertprozentige Besserung der Migräne erfolgt“.

Aimovig® ist nicht der einzige Wirkstoff, der in Deutschland neu auf dem Markt ist. Im April folgt mit Emgality® ein zweiter Migräne-Antikörper mit einem ähnlichen Wirkprinzip. Beide Medikamente dienen der Migräne-Prophylaxe und werden gespritzt. Das Besondere: Patienten können sich die Arznei mittels Pen einmal im Monat selber spritzen.

Reduktion der Schmerztage!

Bei Ursula wirken die Spritzen. Auch wenn die Migräne bei ihr nicht völlig verschwindet, werden ihre Schmerztage deutlich weniger. Sie resümiert: „In den letzten zehn Tagen hatte ich nur vier Migräne-Attacken, d.h. ich war sechs Tage beschwerdefrei. Das ist für mich schon ein wahnsinniges Ergebnis.“ Für Dr. Küster ein voller Erfolg: „Es ist eine große Erleichterung und fast schon ein Wunder, wenn ich einem Patienten mit langen Leidensgeschichten endlich effektiv helfen kann.“

Leider kein Allheilmittel

Doch nicht bei allen Patienten schlägt das Medikament so gut an. Bei ca. der Hälfte zeigen sich keine oder nur geringe Verbesserungen. Sie müssen auf andere Alternativen zurückgreifen. Im Kopfschmerzzentrum Jena wird Migräne-Patienten mit einem besonderen Konzept geholfen: Multimodale und interdisziplinäre Schmerztherapie! Das heißt: Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater und Psychologen arbeiten fachübergreifend zusammen, um Betroffenen zu helfen, ihre Migräne in den Griff zu bekommen. Patienten lernen in einer tagesambulantem Schmerzwoche, wie sie – neben der richtigen Medikamenteneinstellung – durch Umstellung ihres Alltags die schmerzfreien Phasen zwischen zwei Attacken verlängern und damit die Schmerztage reduzieren können.

Eine Teilnehmerin an der Schmerzwoche ist Aniela Lazari. Manchmal 15, teilweise bis zu 20 Migräne-Attacken hat sie jeden Monat. Seit mehr als 20 Jahren muss die 37-Jährige mit der Krankheit leben.

Schmerzkreislauf durchbrechen

Aniela Lazari hat einen Termin bei der Psychologin Katja Müller. Sie erklärt der dreifachen Mutter, wie sie es schafft, den Kopfschmerz-Kreislauf zu durchbrechen. Der Kreislauf sieht so aus: Auf den Schmerz folgen negative Gedanken, die wiederum zu negativen Gefühlen führen. Und die haben Auswirkungen auf den Körper, der Schmerz wird schlimmer und der Kreislauf beginnt von vorn. Katja Müller erklärt der Patientin, wie sie aus dem Kreislauf aussteigen kann: Kommen Gedanken auf wie „Schon wieder Schmerzen, der Tag ist gelaufen“, soll die Patientin gegensteuern und z.B. sofort mit Entspannungsübungen beginnen. Solche Techniken erlernen die Patienten in Jena. Bei manchen funktionieren Atemübungen besser, Aniela Lazari hilft zum Beispiel vor allem die progressive Muskelentspannung: Hierbei werden im Wechsel Muskelpartien bewusst angespannt und wieder entspannt. Katja Müller weiß: „Die Entspannungsverfahren liegen ähnlich wie die medikamentöse Behandlung bei Reduktion der Schmerztage von bis zu 50%, wenn man die Entspannungsverfahren täglich anwendet über einen Zeitraum von mehreren Wochen.“

Migräne – nach wie vor nicht heilbar

Aniela Lazari bekommt zusätzlich als Medikament gegen die Migräne Botox gespritzt, das hat sich bei ihr bewährt. Seit der Schmerzwoche in Jena konnte sie ihre Schmerztage mehr als halbieren, in guten Monaten sind es noch sechs bis sieben.

Ein Heilmittel gegen die Migräne gibt es aber leider noch nicht. Weder die neuen Antikörper-Spritzen noch andere Medikamente beseitigen die Krankheit vollständig. Aber Betroffene haben die Möglichkeit, durch verschiedene Therapieansätze, ihre Schmerztage erheblich zu reduzieren - und damit Lebensqualität zurück zu gewinnen.

Aimovig® – für jeden geeignet?

Die Spritze kann nur chronischen Migräne-Patienten verschrieben werden, die an mehr als vier Tagen pro Monat unter Migräne leiden. Die Krankenkassen übernehmen die hohen Kosten für den Einmal-Pen (688 Euro) in der Regel nur, wenn andere Therapiemöglichkeiten bereits ausgeschöpft wurden. Besondere Vorsicht gilt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Hier sollten Betroffene unbedingt mit ihrem Arzt das Therapie-Risiko abklären.

Was passiert bei einem Migräneanfall – und wie wirkt das neue Mittel?

Migräne entsteht durch eine Überreizung des Hirnstamms. Diese Überreizung führt dazu, dass Nervenbotenstoffe frei werden, die an den Hirnhautarterien Entzündungen und Gefäßerweiterungen auslösen: Der typische pulsierende Kopfschmerz entsteht. Hauptverantwortlich dafür ist der Botenstoff CGRP. Dockt dieser gefäßerweiternde Stoff an seinen Rezeptor an, löst das den

Migräneanfall aus. Genau dieser Rezeptor wird durch das neue Medikament blockiert: Die Attacke wird verhindert.

Migräne? Hier kann Ihnen geholfen werden: Kopfschmerzzentren in Mitteldeutschland

Kopfschmerzzentrum Universitätsklinikum Jena - Am Klinikum 1, 07747 Jena, Tel.: 03641-9323510

Kopfschmerzsprechstunde Universitätsklinikum Carl Gustav Carus - Fetscherstraße 74, 01307 Dresden, Tel.: 0351- 4580

Sprechstunde für Kopf- und Gesichtsschmerzen Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Ernst-Grube-Str. 40, 06097 Halle, Tel.: 0345- 557-3335

Nordic Walking - Sanftes Training nicht nur für Gelenke

Menschen, die im Sommer mit Skistöcken durch Park oder Wald laufen - an diesen Anblick hat man sich inzwischen gewöhnt. Doch ist „Nordic walking“ wirklich so gesund und schonend für die Gelenke? Was unterscheidet es vom normalen Laufen und für wen ist es besonders geeignet?

Nordic Walking ist eine sanfte, häufig unterschätzte Art des Trainings. Dabei hat es medizinisch gesehen einiges zu bieten: Es bringt den Kreislauf in Schwung - ohne dass der Puls in extreme Bereiche gerät. Bereits nach 30 Minuten zeigt das Ausdauertraining Wirkung: Unter der Belastung steigt die Herzfrequenz, also die Zahl der Herzschläge pro Minute. Dadurch wird mehr Blut im Körper transportiert. Der Herzmuskel wird trainiert und das Herz dadurch kräftiger. Langfristig senkt das den Ruhepuls, der Blutdruck normalisiert sich. Selbst bei gemäßigttem Tempo werden der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angeregt. So verbrauchen wir in einer Stunde walken mehr als 300 Kilokalorien. Ein weiterer Vorteil: Durch die Bewegung an der frischen Luft wird unser Blut mit mehr Sauerstoff versorgt. Außerdem bilden sich mehr rote Blutkörperchen. Nebenbei werden die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und das Thromboserisiko reduziert. Auch gelangt mehr Sauerstoff in Teile der Lunge, die sonst nicht so gut belüftet sind. Unsere Atmung wird tiefer und kräftiger - das entspannt und baut Stresshormone ab. Und zu guter Letzt kräftigt Nordic Walking die Muskulatur und verbessert die Koordination. Gerade bei älteren Menschen sorgt das für einen sicheren Gang und kann Stürze verhindern. Durch die Bewegung mit den Nordic-Walking-Stöcken werden Schultern, Arme, Bauch, sowie die Gesäßmuskeln und die Muskeln der Oberschenkel gekräftigt. Das Ganzkörpertraining kann so sogar Osteoporose und Arthrose vorbeugen.

Der richtige Trainingspuls

Als Faustregel für den Belastungspuls gilt für ältere Menschen: nicht über 130. Tipp: Man sollte sich beim Nordic Walking unterhalten können, also nicht zu sehr aus der Puste kommen. Wer körperlich fitter werden oder abnehmen möchte, sollte seinen optimalen Belastungspuls beim Hausarzt oder Sportmediziner bestimmen lassen. Auch einige Fitnessstudios bieten diesen Service an. Der richtige Wert sorgt beim Training dafür, dass die benötigte Energie aus dem Fettgewebe zur Verfügung gestellt wird. Ist der Puls zu hoch, schaltet der Körper seinen Stoffwechsel um. Er kann dann keine Fette mehr verbrennen, weil die Energie für die starke Anstrengung nicht ausreichend und nicht schnell genug zur Verfügung gestellt werden kann. Kennt man sei-

nen individuellen Belastungspuls, kann man ihn während des Trainings mit einer Pulsuhr oder auch ganz einfach mit dem Zählen der Pulsschläge am Handgelenk kontrollieren.

Das braucht man:

Nordic-Walking-Stöcke: Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Stöcke nicht zu schwer sind und sich stufenlos in der Höhe verstellen lassen. Die richtige Höhe ist wichtig, damit die Bewegungen korrekt ausgeführt werden können und es nicht zu Fehlbelastungen und Verspannungen in Schultern und Nacken kommen kann.

Die richtigen Schuhe: Spezielle Schuhe sind kein Muss, aber sie können das Training intensivieren. Sie sollten leicht sein und eine rutschfeste, flexible Sohle haben. Die unterstützt die Abrollbewegung des Fußes.

Der Fall: Gisela Queisser

Gisela Queisser nimmt sich endlich mal Zeit für sich. Jahrelang hat sich die 70-Jährige um andere gekümmert. Neben der Arbeit hat sie ihren schwer kranken Mann gepflegt, der im Rollstuhl saß. Das geht irgendwann auf die Hüften, den Rücken und die Gelenke. Zusätzlich bekommt sie Übergewicht. Was folgt, sind eine Knie- und später noch eine Wirbelsäulen-Operation. „Ich konnte nicht mehr gerade gehen. Hab im linken Bein kein Gefühl mehr gehabt. Und nach der Knie-Operation, das wurde nicht viel besser, weil das Gewicht war ja da“, erinnert sich Gisela Queisser ungern an diese Zeiten zurück. Nach dem Tod ihres Mannes rappelt sie sich auf, sie beschließt, ihr Leben zu ändern. Zwei Jahre ist das inzwischen her, seitdem geht sie regelmäßig zum Nordic Walking in den Sportverein Sana in Borna. Sie nimmt ab und läuft Depression und Schmerzen quasi davon. „Man ist zwar ausgepowert, aber das ist ruckzuck wieder weg und ich hab keine Schmerzen. Ich weiß nicht, ob man die vergisst, aber die Schmerzen sind nicht mehr so schlimm, als wenn man auf dem Sofa liegt“, erzählt sie glücklich. Straffes Marschieren statt Bummelschritt. Nordic Walking ist kein Spaziergang. Aber es ist dennoch so leicht, dass es auch bei Übergewicht und Gelenkproblemen möglich und sogar sehr sinnvoll ist – und das nicht nur aus gesundheitlichen Aspekten. Jan Geishendorf ist Sporttherapeut am Sana Klinikum Borna und leitet die Nordic-Walking-Gruppe. „Es hat immer den großen Vorteil des sozialen Aspekts, vor allem für Ältere. Wir haben das große Thema Vereinsamung im Alter und Nordic Walking ist eine schöne Sache, wo man sich mindestens einmal die Woche als Gruppe treffen kann, zu zweit, zu dritt das Ganze machen kann, Leute trifft, die ähnliche Probleme haben. Man unterhält sich und es ist mehr als: Ich gehe hierher und mache Sport“, erklärt der Sport-Profi. Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe in Borna. In einer Stunde laufen die Teilnehmer rund sechs Kilometer. Für Menschen wie Gisela Queisser ist das optimal. Nicht nur, dass sie dadurch insgesamt fast 60 Kilogramm abgenommen hat, es geht ihr auch seelisch wieder gut. „Allein würde ich nicht laufen, dann würde der innere Schweinehund immer wieder kommen und sagen, heute nicht, morgen nicht. So hab ich einen festen Termin. Die Gruppe ist einfach das, was ich brauche“, schwärmt die 70-Jährige. Nordic Walking - für Gisela Queisser ist es mehr als nur Laufen. Es hat ihr die Freude am Leben wieder gegeben.

Vorsicht, Zecken!

Für die aktuelle Zeckensaison haben Forscher keine guten Nachrichten. Die Risikogebiete für eine Infektion mit FSME haben sich weiter ausgebreitet. Auch in Sachsen ist ein neues Gebiet hinzugekommen. Kritisch beobachten Experten hierzulande zudem die vermehrten Funde einer tropischen Jagdzecke. Wie kann man sich schützen?

Fast jede Woche läuft Prof. Martin Pfeffer mit großen, weißen Tüchern durch den Wald. „Zecken flaggen“, nennt man das in der Fachsprache. Die kleinen Blutsauger krallen sich an den Baumwolltüchern fest, die der Mikrobiologe der Uni Leipzig über das Gras schwenkt. Die Zecken sammelt er ein und untersucht sie im Labor: „Wir wollen wissen, wann sind welche Krankheitserreger wo. Ist das Virus immer in der Zecke, ist es zwischendurch in den Tieren, an denen die Zecken saugen. Diese Sachen wollen wir verstehen. Und ich denke, das ist ganz wichtig, um zu verstehen, wie wir uns davor schützen können.“

„Gutes“ Jahr für Zecken

Bis zu 30 Zecken findet er manchmal auf drei Quadratmetern. „Wenn wir uns die Zahlen anschauen, die wir zurzeit flaggen, dann deutet das auf ein gutes Jahr hin – für die Zecken“, sagt Prof. Pfeffer. Doch das liegt gar nicht so sehr am aktuellen Wetter. Vielmehr kommt es darauf an, ob es im Vorjahr viele Eicheln und Bucheckern gab, Nahrungsquelle für die Mäuse. Diese sind der ideale Nährboden und Wirt für die Zecken. Und da die Mäuse gut über den letzten Winter gekommen sind, gibt es in diesem Jahr auch offenbar viele Zecken.

Heimtückische Borreliose

Borreliose-Erreger finden sich recht häufig in den von Prof. Martin Pfeffer untersuchten Zecken. Die Borreliose ist auch die häufigste durch Zecken übertragene Krankheit in Deutschland. Ein charakteristisches Anzeichen dafür ist die sogenannte Wanderröte. Das ist ein roter Fleck, der sich um die Einstichstelle bildet und mit der Zeit immer größer und innen blasser wird. In diesem frühen Stadium bestehen gute Heilungschancen mit Antibiotika. Allerdings kann es auch sein, dass die Wanderröte gar nicht auftritt. Dann treten bei den Patienten unspezifische Symptome wie beispielsweise Rücken- und Gelenkschmerzen auf. Das macht es oft sehr schwer, die Erkrankung zu diagnostizieren und zu behandeln.

FSME-Risikogebiete erweitert

Problematisch ist auch das FSME-Virus, das Zecken übertragen können. Die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis beginnt mit grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen und Fieber. Nach etwa einer Woche kann es zu neurologischen Ausfällen bis hin zu einer schweren Hirnhautentzündung kommen. FSME kann tödlich verlaufen. Mittlerweile gehören 161 Landkreise in Deutschland zu den FSME-Risikogebieten. Besonders hoch ist das Risiko für eine FSME-Infektion im Süden Deutschlands, im südöstlichen Thüringen und in Sachsen. Mit dem Landkreis Sächsische Schweiz-Osterezzgebirge ist hier in diesem Jahr ein neues Risikogebiet hinzugekommen. Doch auch wenn ein Landkreis nicht als Risikogebiet eingestuft ist, heißt das nicht, dass man sich da nicht anstecken kann. „Wir haben beispielsweise im Waldgebiet bei Battaune in Nordsachsen einen kleinen FSME-Herd gefunden, durch den es auch zu schweren Infektionen beim Menschen gekommen ist“, warnt Prof. Pfeffer.

Riesenzecke auf dem Vormarsch

Durch den Klimawandel fühlt sich zudem eine tropische Zecke immer wohler in Deutschland: die Hyalomma-Zecke. Sie ist etwa doppelt so groß wie heimische Zecken und läuft als Jagdzecke aktiv auf den Menschen zu. Auch sie kann Krankheitserreger übertragen, wie das Fleckfieber und das Krim-Kongo-Fieber, das auch tödlich verlaufen kann. Das Robert-Koch-Institut bestätigte im letzten Jahr 19 Funde der eingewanderten Riesenzecke, unter anderem auch in Sachsen. Bei der molekularbiologischen Untersuchung wurde das Krim-Kongo-Virus allerdings nicht gefunden. Die Forscher vermuten, dass aufgrund der extremen Wetterbedingungen 2018 zahlreiche Hyalomma-Zecken schlüpfen konnten und wir uns auf eine größere Anzahl von Funden in diesem Jahr einstellen müssen.

Zecken sofort entfernen

Wer draußen in der Natur unterwegs ist, tut also gut daran, sich danach gründlich nach Zecken abzusuchen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, Zecken zu entfernen, zum Beispiel mit Pinzetten,

flachen Zeckenzangen oder -karten. „Wichtig ist, dass sie direkt an der Haut ansetzen und dann langsam hochziehen. Nicht hektisch werden, sonst reißt der Stechapparat ab“, empfiehlt Professor Pfeffer. Der Tipp, dabei zu drehen, ist unsinnig, denn die Saugwerkzeuge der Zecken haben kein Gewinde. Wichtig ist, die Zecke so früh wie möglich zu entfernen. Denn Krankheitserreger wie Borrelien werden in der Regel erst nach 24 Stunden von der Zecke übertragen. FSME dagegen wird sofort mit dem Speichel der Zecken übertragen. Wer Haustiere hat, die Freigänger sind, sollte sie mit Zeckenschutzmitteln versorgen. „Für Hund und Katze gibt es gute Präparate. Das sollte man nutzen“, rät Tierarzt Professor Pfeffer. „Wenn die Tiere die Zecken mit nach Hause bringen, ist es den Zecken egal, bei wem sie zum Zuge kommen. Sie nehmen auch den Menschen.“

So schützen Sie sich vor Zecken

Es gibt einiges, was man tun kann, um sich vor den ungebeten Blutsaugern zu schützen.

Wanderwege: Wenn Sie im Wald durch das Unterholz stapfen oder durch das hohe Gras laufen, ist das Risiko, eine Zecke abzustreifen, größer. Bleiben Sie am besten auf den befestigten Wegen und meiden Sie nicht gemähte Wiesen.

Kleidung: Tragen Sie lange Kleidung und stecken Sie die Hosenbeine in die Socken. Das erschwert den Zecken den Zugang zur Haut. Wenn Sie helle Kleidung tragen, entdecken Sie die Zecken schneller.

Repellents: Spezielle Cremes und Sprays sollen Zecken durch Düfte abhalten. Stiftung Warentest hat 2017 verschiedene Präparate untersucht, die nicht nur vor Zecken, sondern auch vor Mücken schützen sollen. Die besten Ergebnisse erzielten Autan und Anti Brumm. Der Schutz hält etwa vier Stunden an.

Body-Check: Zecken sind ziemlich langsam und wandern eine ganze Zeit über den Körper, bis sie eine für sie angenehme Stelle zum Blutsaugen gefunden haben. Diesen Umstand kann man sich zunutze machen, indem man nach jedem Waldspaziergang sich gründlich auf Zecken absucht und die Zecke so schnell wie möglich entfernt.

Impfung: Gegen Borreliose gibt es derzeit keine Impfung. Gegen FSME kann man sich jedoch impfen lassen. Eine Impfung wird insbesondere für Menschen empfohlen, die in FSME-Risikogebieten leben beziehungsweise dort Urlaub machen. Für einen vollen Impfschutz sind drei Impfungen notwendig. Nach den ersten beiden Impfungen im Abstand von etwa einem Monat ist aber schon ein 98-prozentiger Impfschutz erreicht.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Martin Pfeffer, Epidemiologe und Mikrobiologe, Institut für Tierhygiene & Veterinärwesen Leipzig

Dr. Peter Storch, Leiter des Kopfschmerzzentrums am Universitätsklinikum Jena

Dr. Michael Maiwald, Leiter des Instituts für therapeutische Medizin an den Sana-Kliniken Borna

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung 09. 05. 2019: Nacken, Eiweiß, Warzen