

# prisma

Wochenmagazin zur Zeitung

● 1/2010  
www.prisma.de

Fernsehprogramm vom  
9.1 - 15.1

## Die Frau, die den Himmel eroberte

... ehe sie eines Tages spurlos  
verschwand – **Amelia Earhart**

**Jetzt Abnehmen!**



So geht es leichter: Seite 12



### SERIENQUIZ

Yabba-dabba-dooo –  
kennen Sie die?



### MIGRÄNE

Die vielen Gesichter  
eines Volksleidens

Schellenberg. „Allerdings werden diese Chancen viel zu selten wahrgenommen.“ Bei leichten und mittelschweren Beschwerden kommen dieselben Schmerzmittel in Betracht wie beim Kopfschmerz (s. o.). Bei schweren Attacken gelten die hochwirksamen und dabei fast nebenwirkungsfreien Triptane als Mittel der Wahl. Wer im Monat mehr als drei Migräneattacken hat, ist ein Fall für vorbeugende Arzneigaben: zum Beispiel von Betablockern oder dem pflanzlichen Präparat Pestwurz.

### Persönliches Beschwerdebild

**Migräne macht** sich durch schubweise auftretende Schmerzattacken bemerkbar. Jeder leidet anders. Lokalisation, Dauer, Intensität und Häufigkeit ergeben das individuelle Beschwerdebild. Während der Attacke erfolgt in einem zuvor minderdurchbluteten Gehirnanreal eine kurzfristig verstärkte Blutzirkulation, wodurch Entzündungs- und Schmerzfactoren ausgeschüttet werden.



### Im Teufelskreis: Der Medikamenten-Kopfschmerz

**Woran zu erkennen?** Klingt seltsam: Genau jene Schmerzmittel, die gegen die Marter im Kopf helfen sollen, rufen diese erst hervor. Wie bei einer Sucht gewöhnt sich der Organismus an die Arzneimittelzufuhr. Die unbegrenzte Verfügbarkeit frei verkäuflicher Präparate führt bei diesen Menschen in einen regelrechten Teufelskreis. Sie sind tabletensüchtig und bedürfen der Entzugsbehandlung. Wer in einem Monat an mehr als zehn Tagen Medikamente einnimmt, ist in Gefahr. Neben dem Dauerkopfschmerz durch Schmerzmittel drohen Nieren- und Leberschäden.

**Was tun?** Die Behandlung erfolgt in zwei Stufen: Am Anfang steht der Medikamentenentzug, meist in einer Klinik. Danach erfolgt die Behandlung der ursprünglichen Kopfschmerzen – zusammen ein beschwerlicher Weg.

### Häufig rätselhaft: Der Cluster-Kopfschmerz

**Woran zu erkennen?** Die Schmerzen sind selten, aber fürchterlich. Sie überfallen ihre Opfer wie brennende Pfeile aus heiterem Himmel. Bis zu achtmal täglich schlagen sie zu und bohren sich durch den Schädel bis zum Auge (cluster, engl., Häufung). Rätselhaft: Clusterattacken melden sich verstärkt in Frühjahr und Herbst, treten gehäuft in einem bestimmten Zeitraum auf, um sich dann länger nicht mehr blicken zu lassen, und nehmen Männer viermal häufiger als Frauen unter Beschuss.

**Was tun?** Hausmittel können hier nichts ausrichten. Das meiste, was gegen andere Kopfschmerzarten hilft, bleibt beim Cluster-Kopfschmerz wirkungslos. Einzig bestimmte Triptane haben sich bewährt, des weiteren Wirkstoffe aus der Gruppe der Kalziumantagonisten sowie kortisonhaltige Medizin. Beim akuten Anfall kann die Inhalation reinen Sauerstoffs helfen.

Illustration: picture-alliance / medicapictur

### Geschichten, die Mut machen: Eine Frau aus Bochum sammelt sie für sich und andere

**W**erner litt jahrelang unter Allergien – solange, bis er die von einem unsichtbaren Schimmel befallene Inneneinrichtung seiner Wohnung herausriss und die Räume vom Fußboden bis zur Decke renovierte. Sonja war mit Multipler Sklerose an den Rollstuhl gefesselt. Auf der

Grundlage der Feldenkrais-Methode entwickelte sie eine eigene Therapie, die es ihr ermöglicht, sich heute wieder frei zu bewegen. Karin, an Leukämie erkrankt, hatte die Hoffnung schon fast aufgegeben, doch eine Knochenmarkspende schenkt ihr ein zweites Leben.

**Unterschiedliche Krankheiten**, doch ein Schicksal: In allen drei Fällen erzählen Menschen von ihrer Heilung oder haben in ein beschwerdefreies Leben zurückgefunden. Die Schilderungen sind allesamt Teil von „Mut-Mach-Geschichten“ auf der Webseite [www.endlich-geheilt.de](http://www.endlich-geheilt.de). Birgit Sonnenschein ist Gründerin des Portals für wahre Heilungsgeschichten, mit dem sie vor einigen Wochen an die Öffentlichkeit ging.

„Ich weiß genau, wie man sich fühlt, wenn man schwerkrank ist“, begründet die 43-jährige Diplom-Kauffrau aus Bochum und Mutter von zwei Kindern ihre Initiative. Seit 2002 leidet sie an MS, hat ihre Krankheit heute aber so weit im Griff, dass sie ein fast normales Leben führen



kann. „Wer krank ist, will nicht nur Leid und Elend sehen. Geschichten darüber, wie Menschen ihre Krankheit bewältigen, machen Mut und Hoffnung.“

**Der Glaube** an die Heilung ist für viele Kranke der erste Schritt. Die persönlichen Geschichten und Berichte auf der Webseite sollen Ansporn geben, im Einzelfall auch lebensnahe Tipps, wie die Betroffenen Heilung gefunden haben. Noch sind es kaum zwei Dutzend Geschichten, doch das Projekt nimmt langsam Fahrt auf. Zahlreiche Betroffene haben sich bereits bei Birgit Sonnenschein gemeldet, es gibt erste Veröffentlichungen und Links zur Webseite.

**Die Initiatorin** ist sicher, damit etwas aufzubauen, was es bislang noch nicht gibt: ein Portal, das viele und ganz verschiedene Krankheiten und deren Heilungswege aus persönlicher Sicht aufzeigt. Dabei geht es nicht nur um Hoffnung, sondern auch um praktische Lebenshilfe. „Wie so oft im Leben führen auch bei Krankheiten bisweilen ganz unterschiedliche Wege zum Ziel. Das Portal soll dabei helfen.“

Ein Bild aus Zeiten der Genesung. Heute führt Birgit Sonnenschein ein Leben ohne Einschränkung



Fotos: Privat

→ **INFORMATIONEN** Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG), Gehlsheimer Straße 20, 18147 Rostock, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)  
Migräneliga (Patientenorganisation), Westerwaldstraße 1  
65462 Ginsheim-Gustausburg, Telefon 06144/2211, [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)  
→ **LESETIPP** A. Straube/S. Förderreuther, Kopfschmerzen, Kohlhammer, 49.90 €

→ **WWW.PRISMA.DE** Interview mit Birgit Sonnenschein  
Unter [info@endlich-geheilt.de](mailto:info@endlich-geheilt.de) können Prisma-Leser Kontakt mit ihr aufnehmen