

SABRINA WOLF
Unwetter im Kopf – mein Leben mit Migräne



Buch

Migräne ist laut WHO eine der am stärksten einschränkenden Erkrankungen des Menschen und wird gleichzeitig in vielen Teilen der Gesellschaft nicht ernst genommen. »Kopfschmerzen? Die hat doch schließlich jeder mal!«

Sabrina Wolf lebt seit über 10 Jahren mit den chronischen Schmerzattacken und hat ihren eigenen Weg gefunden, damit umzugehen und Symptome zu lindern. In ihrem Buch teilt die Mentaltrainerin ihre Geschichte sowie Strategien für den Akutfall und die Vorbeugung von Migräneschüben. Ihr ganzheitlicher Ansatz bietet Hilfestellung und macht Betroffenen Mut.

Autorin

Sabrina Wolf hat Migräne seit ihrer Pubertät. Die Krankheit begleitet sie durch ihr Leben, mit 26 Jahren wurde sie chronisch. 2018 hat Sabrina Wolf den ersten deutschen Migräne-Podcast »Unwetter im Kopf« gegründet und 2019 den dazugehörigen Instagram-Account @unwetterimkopf, der inzwischen einer der größten Migräne-Accounts in der DACH-Region ist. Sie arbeitet als Personalreferentin und gibt nebenberuflich Kurse als Entspannungstrainerin und Yoga-Lehrerin. Seit 2022 ist sie Vizepräsidentin der MigräneLiga e. V. Deutschland.

Sabrina Wolf

Unwetter im Kopf

*Mein Leben mit
Migräne*

Was mir wirklich geholfen hat,
sie zu verstehen, anzunehmen
und mit ihr zu leben

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe Februar 2025

Copyright ©2025: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

produkteicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Angelika Lieke

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · CB

ISBN 978-3-442-18019-6

www.goldmann-verlag.de

Für
Mama & Papa

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1	
Migräne – die Krankheit	15
Mein Unwetter im Kopf	16
Ursachen – das besondere Gehirn	23
Die vier Phasen einer Migräneattacke	24
Auslöser einer Migräneattacke	27
Grau ist alle Theorie	31
Warum Migräne mehr ist als Kopfschmerzen	37
KAPITEL 2	
Therapiemöglichkeiten	41
Was tun bei einer Migräneattacke?	42
Vorbeugende Maßnahmen	49
Von Placebo und Nocebo	64
Teure Heilsversprechen	66

KAPITEL 3

Ärztliche Behandlung, Diagnosen und Kliniken	71
Das Kopfschmerztagebuch	72
Vorbereitung auf die Sprechstunde	75
Mediziner:innen und Diagnosen	78
Migräne im Leben der Frau	80
In der Schmerzkllinik	84
Migräne und das Risiko für weitere Krankheiten	89
Wie du zur Expertin / zum Experten deiner Migräne wirst	91

KAPITEL 4

Leben mit Migräne	95
Gut gemeinte Ratschläge	98
Partnerschaft und Familie	102
Freundschaften	106
Migräne am Arbeitsplatz	111
Schule und Studium mit Migräne	116
Der Nachteilsausgleich	118
Reisen mit Migräne	120
Ich habe eine Behinderung	126

KAPITEL 5

Bewältigungsstrategien	133
Die Sache mit der Akzeptanz	133
Stress und Stressmanagement	139
Die Angst vor oder während einer Migräneattacke	144
Selbsthilfe – MigräneLiga e.V. Deutschland	148
Schmerzbewältigung	151
Die schlechten Tage	153

KAPITEL 6	
Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit	155
Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit	156
Sich selbst am nächsten sein	159
Achtsamkeit	165
Auf der eigenen Matte bleiben	169
Stärke deine psychische Widerstandskraft	171
Hochsensibilität – Fluch und Segen?	178
Nachwort	184
Dank	188
Anhang	190
Glossar	190
Bonusmaterial	194
Weiterführende Links	195
Buchempfehlungen	196
Literatur	197
Register	202

Vorwort

»Finden wir uns mit der Welt ab,
wie sie eben ist, oder arbeiten wir für die Welt,
wie sie sein sollte?«¹

Als ich diesen Satz in Michelle Obamas Biografie las, konnte ich mich sofort damit identifizieren. Denn auch ich arbeite auf ein Ziel hin. Jeden Tag setze ich mich dafür ein, dass Migräne in der Gesellschaft endlich als das gesehen wird, was sie ist: eine komplexe neurologische Erkrankung. Ich möchte mich nicht damit abfinden, dass betroffenen Menschen häufig nicht geglaubt wird, wenn sie über starke Schmerzen klagen – nur, weil ihre Erkrankung nicht (immer) sichtbar ist. Da ich selbst seit vielen Jahren mit Migräne lebe, weiß ich, wie viele Herausforderungen diese Krankheit mit sich bringt, ein Leben mit Migräne ist alles andere als leicht. Auch möchte ich mich nicht damit abfinden, dass Menschen mit Migräne in zahlreichen Fällen medizinisch unversorgt sind, obwohl die Krankheit so viele betrifft. Aus diesen Gründen engagiere ich mich dafür, dass sich an dieser Situation etwas ändert.

Ich möchte dich dabei unterstützen, zur Expertin oder zum Experten *deiner* Migräne zu werden und einen Umgang mit ihr zu finden. Indem du dieses Buch in den Händen hältst, hast du bereits den ersten Schritt getan. Über Migräne aufzuklären, schaffe ich jedoch nicht allein, sondern nur gemeinsam mit dir und vielen anderen der fast 18 Millionen Betroffenen allein in Deutschland. Deshalb möchte ich dich dazu ermutigen, für dich einzustehen und über deine Krankheit zu sprechen.

Ich selbst habe mich jahrelang viel zu wenig mit Migräne auseinandergesetzt, obwohl sie mein Leben jeden Tag in unterschiedlicher Weise beeinflusst. Doch wenn ich dir eine Erkenntnis mitgeben kann, die ich in den letzten Jahren gewonnen habe, dann ist es diese: Du selbst musst die Verantwortung für deine Gesundheit übernehmen. Diese Verantwortung nimmt dir niemand ab – kein Familienmitglied, niemand im Freundeskreis, keine Ärztin und kein Apotheker. Damit du diesen Schritt gehen kannst, sind jedoch vor allem zwei Dinge als Grundlage wichtig: ausreichendes Basiswissen und aktuelle Informationen.

Man könnte eigentlich denken, dass es im Zeitalter des Internets einfach ist, sich Informationen zu beschaffen und Wissen anzueignen. Doch nicht immer sagt das Internet die Wahrheit und nicht jede Quelle ist seriös. Wie viele »gut gemeinte« Ratsschläge hast du in deinem Leben schon bekommen und wie oft wurde dir bereits versprochen, dass Maßnahme XY deine Migräne für immer heilt? Ich selbst habe mich viel zu lange zu unzähligen angeblich hilfreichen Prozeduren überreden lassen. Geholfen haben die meisten nicht, gekostet haben sie dafür umso mehr.

Ich möchte dir mit diesem Buch zeigen, dass du nicht allein und schon gar nicht schuld an deiner Krankheit bist. Das Ziel ist, dir Wissen rund um Migräne mitzugeben und gleichzeitig Möglichkeiten aufzuzeigen, wie du einen guten Umgang mit Migräne findest und deine Selbstwirksamkeit stärken kannst. Ergänzend dazu erzähle ich dir meine Geschichte und teile meine Erfahrungen mit dir – es wird also an der ein oder anderen Stelle sehr persönlich, aber vielleicht erkennst du dich auch in manchem wieder.

Migräne ist eine derzeit unheilbare Krankheit, aber eine, die gut behandelbar ist. Ich würde dir an dieser Stelle gerne etwas anderes sagen. Wenn ich versprechen würde, dir mit diesem Buch zur Heilung zu verhelfen, würde es sich wahrscheinlich sehr viel besser verkaufen – und es wäre ziemlich unseriös. Dennoch ist Aufgeben niemals eine Option. Es gibt viele Maßnahmen, die du ergreifen kannst – auch ohne Medikamente –, die das Leben mit Migräne angenehmer machen und sowohl die Häufigkeit von Migräneattacken als auch ihre Stärke oder Dauer reduzieren können.

Durch meine eigene Krankheit sowie meine Arbeit auf Social Media habe ich mir enorm viel Wissen aneignen dürfen und dieses Wissen gebe ich nicht nur in meinem Podcast »Unwetter im Kopf« und meinem Instagram-Account @unwetterimkopf, sondern nun auch in diesem Buch weiter. Alles, was ich auf den folgenden Seiten zur Therapie von Migräne schreibe, ist wissenschaftlich haltbar und orientiert sich an der Leitlinie zur »Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne«, welche die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN)

gemeinsam mit der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) veröffentlicht hat. Alle Inhalte sind von mir nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert worden. Die zugehörige Literaturliste findest du im hinteren Teil des Buches, ebenso wie weiterführende Links.

Dennoch ersetzt dieses Buch – ebenso wenig wie mein Podcast oder Instagram-Account – keine medizinische Beratung oder Untersuchung. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Welt können sich Therapieansätze immer wieder ändern und ich kann an dieser Stelle keine Vollständigkeit garantieren. Solltest du im Buch von Verfahren oder Medikamenten lesen, die dich interessieren, dann sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, ob diese für dich persönlich infrage kommen.

Mein Wissen aus meiner zehnjährigen beruflichen Beschäftigung mit Entspannungs- und Mentaltraining fließt vor allem im letzten Teil des Buches mit ein, denn ich weiß, wie wichtig Bewältigungsstrategien, psychische Widerstandsfähigkeit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Zusammenhang mit Schmerzerkrankungen sind. Sie machen uns das Leben – und besonders die schweren Tage – ein wenig leichter.

Dieses Buch ist mein Herzensprojekt, ich habe es für dich als Unterstützung auf deinem Weg mit Migräne geschrieben und wünsche dir viel Freude beim Lesen ❤.

Hinweis: Ich spreche in diesem Buch alle Menschen an und schließe alle ein. Daher verzichte ich bewusst auf die Verwendung des generischen Maskulinums. Wenn ich ein Buch über eine Erkrankung sowie Behinderung (und das ist Migräne)

VORWORT

schreibe, ist es mir wichtig, eine inklusive und respektvolle Sprache zu verwenden. Wann immer es möglich ist, verwende ich eine neutrale Formulierung. Eine gendergerechte Sprache fordert allerdings manchmal Kompromisse und kann nicht immer perfekt angewendet werden. Das mag am Anfang vielleicht etwas ungewohnt sein, aber unser Gehirn ist ein wahres Wunderwerk und gewöhnt sich schnell daran.

KAPITEL 1

Migräne – die Krankheit

Die wahrscheinlich älteste Beschreibung einer Migräneattacke findet sich auf einer ägyptischen Papyrusrolle, die aus dem letzten Viertel des 16. Jahrhunderts v. Chr. stammt.² Migräne ist demnach keine Erkrankung, die sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat – es gibt sie schon sehr lange. Aktuell leiden in Deutschland fast 18 Millionen Menschen darunter. Dabei sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer und auch Kinder können Migräne haben.³

Migräne ist eine neurologische Erkrankung, deren Ursache komplex ist. Meist zeichnet sie sich durch wiederkehrende Attacken aus, die zwischen vier und 72 Stunden andauern. Dabei treten pulsierende oder pochende starke Kopfschmerzen auf, die meist halbseitig sind. Diese Kopfschmerzen können sich schon durch moderate körperliche Anstrengung, wie beispielsweise Treppensteigen, verschlimmern.

Eine Migräneattacke wird häufig von weiteren Symptomen begleitet, die zusätzlich zu den normalerweise starken Kopfschmerzen auftreten: Übelkeit, Erbrechen, Geräusch- und Lichtempfindlichkeit, aber auch Geruchsempfindlichkeit,

Durchfall oder Schwindel. Die Kombination all dieser Symptome zeigt, dass Migräne weit mehr ist als »nur« Kopfschmerzen. Und: Migräneattacken können sogar ganz ohne Kopfschmerzen auftreten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt schwere Migräne zu einer der Krankheiten, die am meisten behindern.⁴ Sie kann die Lebensqualität enorm einschränken und die alltägliche Lebensführung behindern. Aber nicht nur für die Menschen mit Migräne bringt die Krankheit große Herausforderungen mit sich, sondern auch für deren Umfeld.

In diesem Kapitel erzähle ich dir meine persönliche Migränegeschichte und wir werfen gemeinsam einen Blick auf die Grundlagen rund um die Migräneerkrankung.

Mein Unwetter im Kopf

Meine erste Migräneattacke hatte ich mit ungefähr 16 Jahren und ich erinnere mich noch genau, wie ich morgens aufwachte und sofort wusste, worum es sich handelte. Schon während des Aufwachens bohrte sich der beinahe unerträgliche Kopfschmerz wie mit einem Messer in meine linke Schläfe. Zusätzlich war mir furchtbar übel. Das Tageslicht, das mein Zimmer durchflutete, konnte ich nicht ertragen, ich wollte einfach nur in Dunkelheit und Stille in meinem Bett liegen. Selbst der Gesang der Vögel draußen im Garten, den ich durch das geschlossene Fenster nur leise wahrnahm, war mir zu laut.

Es war ein Samstagmorgen und meine Mama musste für

mich an diesem Tag meinen Reitunterricht absagen, weil ich nicht einmal aufstehen konnte. Es war tatsächlich meine erste »richtige« Migräneattacke, sie liegt heute über zehn Jahre zurück. Ich konnte damals recht schnell kombinieren, worum es sich bei diesen Symptomen handelte. Es waren nämlich genau die gleichen, die meine Mama mir beschrieb, wenn sie sich bei einer ihrer eher selten auftretenden Migräneattacken in ihr dunkles Schlafzimmer zurückzog.

Schon als Kleinkind hatte ich oft mit Übelkeit und Bauchschmerzen zu kämpfen und als Schulkind quälten mich später häufig Kopfschmerzen. Ich erinnere mich an einen Moment, als meine Oma mir über dem Waschbecken in ihrer Küche die Haare wusch und sagte: »Diese Haare sind so schwer. Wären meine Haare so schwer, dann hätte ich auch Kopfschmerzen.« Es war demnach nicht erst seit meiner Pubertät ein Thema, sondern schon Jahre früher. Eine Diagnose wurde jedoch nie gestellt.

Da mich die Attacken mit den Eigenschaften, wie sie als Migräneattacken beschrieben werden, von diesem Zeitpunkt an regelmäßig heimsuchten, setzte sich meine Mama eines Tages mit mir an den Küchentisch und gemeinsam beantworteten wir sämtliche Fragen irgendwelcher Kopfschmerztests aus dem Internet. Auch wenn die Symptome ziemlich eindeutig waren, versuchten wir noch einmal zu recherchieren und herauszufinden, ob es sich tatsächlich um Migräne handelte.

Die meisten dieser Tests unterschieden zwischen Spannungskopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerzen – aber natürlich wurde hier nur eine kleine Auswahl der

367 Kopfschmerzarten abgedeckt. Da jedoch Spannungskopfschmerzen und Migräne die Kopfschmerzarten dominieren, ist diese Auswahl für mich auch sehr gut nachzuvollziehen. Dennoch tut es mir für all die Menschen leid, die unter einer weniger verbreiteten Kopfschmerzform leiden und damit noch mehr Schwierigkeiten mit der Diagnose haben. Für mich war das Ergebnis bei den Tests jedenfalls eindeutig: Migräne.

Es folgte der Gang zu einer Neurologin, die bei mir dann schlussendlich Migräne auch »offiziell« diagnostizierte, mich zum MRT sowie EEG schickte und mir ein Kopfschmerztagbuch in die Hand drückte. Sie erklärte mir, dass Ausdauersport und Entspannungstraining vorbeugend wirken können, und empfahl mir ein Präparat, das hoch dosiertes Magnesium kombiniert mit Riboflavin (Vitamin B₂) und Coenzym Q10 enthielt. Da ich mit Übelkeit und Erbrechen während der Attacken zu kämpfen hatte, schrieb sie mir darüber hinaus ein Triptan in Form eines Nasensprays auf, das ich im Akutfall nehmen konnte und das – im Gegensatz zu den Tabletten – auch drinblieb. Jedoch hatte ich davon recht starke Nebenwirkungen und konnte dem Schulunterricht nach der Einnahme genauso wenig folgen wie während einer Migräneattacke.

Relativ schnell war ich frustriert, denn Ausdauersport machte mir überhaupt keinen Spaß, Entspannungstraining war für mich damals als Jugendliche alles andere als »cool« und von dem hoch dosierten Magnesium bekam ich Magen- und Darmprobleme.

Rückblickend betrachtet machte die Neurologin mit ihren Empfehlungen dennoch vieles richtig, es war nur die grundsätzliche Aufklärung über die Erkrankung, die fehlte. Als sie

mir dann bei einem der nächsten Termine den Wirkstoff Topiramat als medikamentöse vorbeugende Maßnahme verschrieb, setzte meine Mama sich an den Computer und googelte, um mehr über das Medikament herauszufinden. Ich stand zu diesem Zeitpunkt noch ganz am Anfang und hatte weder Ahnung, was Migräne für eine Erkrankung ist, noch wie man sie behandelt. Damals entschied ich mich zunächst gegen die medikamentöse Prophylaxe und für das Ausprobieren der nicht medikamentösen Maßnahmen. Und damit begann meine »Migräne-Reise« ...

Auch wenn es mir keinen Spaß machte, versuchte ich es mit in Studien belegten Maßnahmen wie Ausdauersport und Entspannungstraining, das ich leider nicht besonders diszipliniert durchhielt. Zusätzlich suchte ich meinen Orthopäden, meine Zahnärztin, meinen Augenarzt und meine Frauenärztin auf. Ich wechselte zunächst mehrfach die Antibabypille, um sie dann schlussendlich ganz abzusetzen. Ich ging mehrmals zur Physiotherapie und bekam eine Schiene gegen mein nächtliches Zähneknirschen.

Durch Empfehlungen von Bekannten landete ich bei verschiedenen Heilpraktikerinnen, einem Osteopathen und später bei einer Osteopathin sowie einem traditionell chinesischen Mediziner. Ich nahm verschiedene Nahrungsergänzungsmittel ein, wechselte mein Kissen sowie meine Matratze im Bett, erprobte andere Ernährungsformen, ließ eine Atlaskorrektur (der Atlas ist der erste Wirbel der Halswirbelsäule und durch die Korrektur soll er in eine optimale Position gebracht werden) durchführen, ging zur Akupunktur, trank Unmengen an chinesischem Tee, verpasste mir Einläufe und Wechselduschen.