

Diese Kopfschmerzen haben es in sich!

Cluster-Attacken gut überstehen

So handelt man bei plötzlichem Schmerz

twa 120 000 Menschen sind hierzulande von sogenannten Cluster-Kopfschmerzen betroffen. Dabei handelt es sich um plötzliche und besonders intensive Kopfschmerzattacken, die zwischen 15 und 180 Minuten andauern und immer nur auf einer Seite des Kopfes auftreten. Vor allem hinter dem Auge spüren Betroffene dabei einen starken Schmerz. Intervalle mit bis zu acht Attacken täg-

Symptome erkennen

mit beschwerdefreien Zeiten,

die einige Tage oder auch mehrere Monate anhalten.

lich wechseln sich ab

Im Gegensatz zu einer Migräne, bei der absolute Ruhe gesucht wird, sind Menschen mit Cluster-Kopfschmerzen während einer Attacke extrem unruhig und laufen häufig auf und ab. Zusätzlich treten auf der jeweiligen Seite häufig Begleitsymptome auf, etwa ein tränendes oder gerötetes Auge, Schweißausbrüche im Gesicht oder auch eine laufende Nase.



Die Schmerzen treten oft zur selben Tageszeit auf und sind im Frühling sowie Herbst stärker.

Erstmals zeigen kann sich die Erkrankung in jedem Alter, üblicherweise tritt sie allerdings zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Männer sind dabei dreimal häufiger betroffen als Frauen.

> Manche Patienten entwickeln durch die Stärke der Schmerzen und die Beeinträchtigung ihres Alltags oftmals Folgeerkrankungenwie Depressionen.

Gemüsereiche Diäten steigern häufig das Wohlbefinden Betroffener.

Akute Behandlung

Eine Diagnose kann leider nicht immer auf Anhieb gestellt werden. Manchmal wird zunächst eine Zahnerkrankung oder eine Nasennebenhöhlenentzündung vermutet, was eine Therapie verzögert. Ist die Krankheit erst einmal diagnostiziert, wenden sich Betroffene an einen spezialisierten Arzt, da sich eine Therapie oftmals sehr schwierig gestaltet. Denn die üblichen Schmerzmittel sind hier absolut wirkungslos, da sie zu langsam arbeiten. Stattdessen werden sogenannte Triptane verwendet, an denen sich auch die Migränetherapie bedient. Sie werden zur akuten Bekämpfung einer Attacke entweder unter die Haut gespritzt oder als Nasenspray eingenommen, da sie so schneller wirken als Tabletten.

Auch lokale Betäubungsmittel können als Nasenspray eingenommen werden. Das Einatmen von reinem Sauerstoff über eine Maske kann die Schmerzen so ebenfalls lindern auch, wenn bis heute nicht bekannt ist, warum. Da nicht alle Therapieansätze bei jedem Wirkung zeigen, sollten Betroffene auf

jeden Fall alles ausprobieren, um die beste Option für ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. **Prophylaktische** Therapie austesten Eine dauerhafte Behandlung kann die Häufigkeit und die Stärke der Cluster-Attacken deutlich verringern. Auch

hierfür gibt es in vielen Fällen gut wirk-

Fakt

Arzneien mit Nitroglycerin führen in vielen Fällen

zu einer Cluster-Attacke

und sollten deshalb

emieden werden

Eine Vererbung von Cluster-Kopfschmerzen ist möglich.

Der Genuss von Alkohol oder Nikotin kann zu einer Attacke führen.

> same Medikamente wie Verapamil. Der Wirkstoff wird dauerhaft eingenommen und erfordert regelmäßig Kontrollen der Herzfunktion mittels EKG. Alle anderen Substanzen sind wegen ihrer Nebenwirkungen nur zweite Wahl. Die Forschung hat zwar bereits operative Eingriffe zur Therapie erarbeitet, doch diese sind zum aktuellen Stand noch sehr experimentell und können zu



anderen Beschwerden führen.

Scheitern alle Medikamente, ist eine Operation möglich.

Vorübergehende Linderung bringt das Betäuben eines Nervs. In besonders schweren Fällen ist auch eine "Tiefe Hirnstimulation" möglich. Nach dieser OP kann der Patient mit einer Fernbedienung ein Implantat aktivieren, das den verantwortlichen Nerv überreizt, sodass die Schmerzen nicht ans Gehirn weitergegeben werden. Diese Operationen dürfen allerdings nur nach gescheiterten Medikamententherapien in spezialisierten Neurologie-Zentren durchgeführt werden.



So halten Sie Ihre Augen lange gesund und fit

as menschliche Sehorgan ist sehr empfindlich. Damit seine Gesundheit und Funktion möglichst lange erhalten bleiben, helfen folgende Tipps.

zu arbeiten. ermüdet die Augen. Der Bild-Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf die Augen aus. Vitamin A stärkt die Sehkraft, Vitamin C und

Eine Kontrolle beim Augenarzt sollte ab dem

E schützen es vor freien Ra-

dikalen, die Zellen schaden.

40. Lebensjahr alle zwei und bei mehr als 3 Dioptrien jedes Jahr erfolgen.

Am PC

schirm steht am besten quer zum Fenster, damit es nur wenige Spiegelungen auf dem Bildschirm gibt.

Abwechslung kann das Auge entspannen. Deshalb sollte man den Blick mehrmals täglich bewusst in die Ferne schweifen lassen

Umweltfreundlichere Frischedeckel

für Joghurtbecher

bei Netto



Als erster Lebensmittelhändler verzichtet Netto bei ausgewählten Joghurt- bzw. Puddingartikeln seines Eigensortiments auf Plastik-Stülpdeckel. Seit Mitte November bietet Netto seinen Kunden eine nachhaltigere Alternative: die neuen Mehrweg-Frischedeckel aus Platin Silikon. Diese sind besonders langlebig und kompatibel mit fast allen 500-Gramm-Bechern. Jährlich können mit dieser Maßnahme über 100 Tonnen

Kunststoff eingespart werden. Im Rahmen seines Nachhaltigkeitsengagements reduziert Netto seit Jahren erfolgreich Kunststoff beim Verpackungsmaterial seines Eigenmarkensortiments. Mehr Infos zur Plastikvermeidung bei Netto:

www.netto-online.de/fuer-weniger-plastik