

# Ex-Bayern-Doc: Migrärefrei ohne Medikamente

Mehr als acht Millionen Deutsche leiden unter Migräne. Es ist eine Erkrankung, die wie ein Raubtier im eigenen Kopf wütet. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, langjähriger Arzt des FC Bayern München, schwört auf eine Behandlung, die er selbst entwickelt hat. Auch ohne Medikamente, sagt er, sei eine Linderung möglich.

VON HANNA RAIFF

München – Das Bild des plüschigen Bären mag beim ersten Hinhören niedlich klingen. Aber wenn Ulla-Maria Augustyn den Satz „der Grizzly lebt bei mir in der Wohnung“ ausspricht, meint sie keineswegs ein nettes kleines Kuscheltier. Die Zahnärztin, 65 Jahre alt und gezwungenermaßen in Frührente, nennt das Raubtier, das seit fast 60 Jahren nicht verschwinden will, ein „Monster“. Regelmäßig wütet es in ihrem Kopf. „Du weißt nicht, wann es dich attackiert. Du weißt nicht, wie sehr es dich attackiert. Du weißt nicht, wie schwer verletzt du raus kommst.“ Ihre Stimme bricht, sie schluckt, spricht aus, was sie schon tausende Male erlebt, gedacht, gefühlt hat: „Du weißt nicht, ob du überhaupt rauskommst.“

Augustyn ist Migräne-Patientin, wie mehr als acht Millionen weitere Menschen in der Bundesrepublik. Die schwere neurologische Erkrankung trifft rund 15 Prozent der Frauen und sechs Prozent der Männer, die Dunkel-

„Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass wir Migräne-Patienten ohne Chemie behandeln können. Rein biologisch-homöopathisch. Und dass es funktioniert.“

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

ziffer kommt hinzu. Man übertreibt nicht, betitelt man die regelmäßig auftretenden Kopfschmerzattacken als Volkskrankheit. Zwei von drei Deutschen leiden zumindest zeitweilig an Kopfschmerzen, nicht immer ist die Abgrenzung zur Migräne klar.

Im Fall von Ulla-Maria Augustyn gibt es keine zwei Meinungen. Mit sechs Jahren hatte die Schwarzwälderin ihre erste Attacke, mit 14 musste sie durch ihren ersten kalten Medikamenten-Entzug. Als „höchst suizidal“ bezeichnet sie ihren Zustand in Akutphasen und sagt über die zurückliegenden Jahrzehnte: „Ich habe in meiner Not und meinem Schmerz alles eingeschmissen, was es gibt.“

Wie ihr geht es vielen anderen. Augustyn sitzt in der Praxis von Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, als sie ihre Lebensgeschichte erzählt. Das fällt ihr nicht leicht, immer wieder betont sie den „Horror“, wenn sie „spuckend, leidend, alleine“ in ihrem Bett liegt. Aber ihr Beispiel soll anderen helfen. Im Scherz sagt sie zu Müller-Wohlfahrt: „Ich würde Ihnen abraten, das zu tun. Sonst müssen sie noch weitere 80 Jahre arbeiten.“ Der lacht nur. Seine Antwort: „Das will ich! Ich will helfen! Und ich möchte, dass all jene, die unter Migräne leiden, wissen, dass es Hilfe gibt.“

Müller-Wohlfahrt, langjähriger Mannschaftsarzt des FC Bayern München und Sportmediziner mit Leib und See-



Die Lösung liegt im Halswirbelbereich, sagt Ex-Bayern-Doc Müller-Wohlfahrt. Hier untersucht er Migräne-Patientin Giannina Knez. FOTOS: MARKUS GÖTZFRIED

le, hat mehr als 50 000 Muskelverletzungen behandelt. Die weltbesten Athleten gehen bei ihm ein und aus. Als Ulla-Maria Augustyn vor einigen Wochen in seine Praxis kam, „war ihre Geschichte der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat“, erzählt er. Ihre Verzweiflung habe ihm die Augen geöffnet.

Seit Jahrzehnten weiß der 80-Jährige, dass er mit seiner aus der Sportmedizin entstandenen Therapie auch Migräne-Patienten helfen kann. Müller-Wohlfahrt geht noch weiter: „Ich kann die meisten schmerzfrei machen.“ Die Mission, die ihm zuletzt immer bewusster geworden sei: „Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass wir Migräne-Patienten ohne Chemie behandeln können. Rein biologisch-homöopathisch. Und dass es funktioniert.“

Ohne Medikamente ging nichts mehr

Anita Rebele hat die Behandlung geholfen. Schon vor 40 Jahren kam die Finnin nach einem Bandscheibenvorfall zum „Doc“, wie sie sagt. Und auch wenn der Nacken heute, mit 78, immer mal wieder zwickt: „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich zuletzt Kopfschmerzen hatte.“ Dabei war die Migräne als junge Frau ein ständiger Begleiter, genau wie bei Giannina Knez und Adriana Bagaric. Mal häufiger, mal seltener; mal stärker, mal schwächer. Aber immer im Kopf.

Knez, 38, sitzt auf einem Stuhl und legt ihre Stirn auf den Behandlungstisch. Die langen Haare hat sie zu einem Dutt geknotet, der Nacken ist frei. Ab jetzt muss Stille herrschen, keiner



„Ich kann die meisten schmerzfrei machen“, sagt Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt über Migräne-Patienten.



Zehn Spritzen sollen bei Giannina Knez die Nackenmuskulatur lockern und so die Migräne lindern.

spricht. Als Müller-Wohlfahrt drei Mal auf die kleine Spritze in seiner Hand klopft und tief durchatmet, weiß Knez: Die Erlösung naht. Zehn Nadeln setzt Müller-Wohlfahrt. Zunächst injiziert er ein Lokalanästhetikum, um dann die bei Muskelverletzungen seit Jahren bewährte Mischung um das Kälberblutpräparat Actovegin zu spritzen. Zehn Minuten volle Kon-

zentration, dann sagt Knez: „Jetzt geht's mir gut.“

Hinterhauptnerv im Migräne-Fokus

Bagaric, 28 Jahre jung und früher mindestens ein Mal im Monat arbeitsunfähig, nennt den Moment „Aha-Effekt“. Knez fügt hinzu: „Wie



Adriana Bagaric war regelmäßig arbeitsunfähig.



Ulla-Maria Augustyn machten die vielen Medikamente krank.



Anita Rebele hat heute keine Migräne mehr.

## Migräne, das Rätsel in unserem Gehirn

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) handelt es sich bei Migräne um eine komplexe vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns. Hauptsymptom: wiederkehrende Kopfschmerzattacken. Die Ursachen sind bisher nicht wirklich geklärt. Studien zufolge, schreibt die DMKG, wirken Gene sowie innere und äußere Faktoren zusammen. Erbe und Umwelt hätten einen etwa gleich starken Einfluss. Migräne sei deshalb nicht heilbar, jedoch durchaus behandelbar. Schwierig ist laut DMKG die Diagnose. Entscheidend ist letztlich das Patientengespräch, in dem der Arzt die Symptome und die Häufigkeit der Attacken bewertet. Unterstützende Untersuchungen wie eine Computertomographie sind im Verdachtsfall möglich. Als Therapie empfiehlt die DMKG einen Mix aus medikamentösen und nicht-medikamentösen, speziell verhaltenstherapeutischen Strategien.

In den aktuellen Therapie-Leitlinien von 2022 (herausgegeben von der Kommission Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und der DMKG) taucht eine kaum überschaubare Masse an Medikamenten auf. Wann welches Medikament genommen werden soll, ist kompliziert, weswegen eine genaue Absprache mit dem Arzt ratsam ist. Zum Beispiel dürfen Mutterkornalkaloide nicht mit Triptanen kombiniert werden. Außerdem kann ein Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln neue Kopfschmerzen auslösen. Auch der von Müller-Wohlfahrt erwähnte „Nervus trigeminus“ taucht in den Therapie-Leitlinien auf. Eine externe transkutane (über die Haut) Stimulation oberhalb der Augenhöhle (supraorbital) sei zur Behandlung akuter Migräne wirksam, heißt es.

eine Klammer, die den Kopf im Griff hatte – und sich löst.“ In solchen Momenten klingt die Geschichte fast zu schön, um wahr zu sein, vor allem für Menschen wie Augustyn, die alles versucht hatten. „Man wird vollgepumpt“, sagt sie.

Die Verzweiflung von Migräne-Patienten trieb Müller-Wohlfahrt an, das Wirken seiner Therapie nun so zu er-

Antikörpern wurde schon alles erforscht; Sucht- und Depressionsgefahr inklusive. Der Ex-Bayern-Doc sieht die Hauptursache hingegen im Halswirbelbereich. Dass sie genau dort, zwischen dem zweiten und dritten Wirbel, gepackt werden könne, werde in der Wissenschaft bisher „komplett vernachlässigt“.

Müller-Wohlfahrt ist fast zufällig zu der Erkenntnis gelangt, die er in den zurückliegenden Monaten im engen Austausch mit dem renommierten Anatomen Prof. Michael Schünke herausgearbeitet hat. Während einer muskulären Behandlung sagte eine Patientin einst: „Was machen Sie da? Mein Tinni-

„Ich habe weniger Attacken, leichtere Attacken, muss massiv weniger Medikamente nehmen.“

Patientin Ulla-Maria Augustyn

us geht gerade weg.“ So erweiterte sich das Wissen um die Strukturen und Migräne-Ursachen stetig.

„Im Nacken gibt es so viele Muskelspindeln wie an keinem anderen Körperteil“, erklärt Müller-Wohlfahrt. Heute könne er mit Gewissheit sagen, dass der große Hinterhauptnerv – der „Nervus occipitalis major“, der unter anderem mit dem „Nervus trigeminus“ verschaltet ist – die Hauptschuld an Migräne-Attacken trage.

Wenn die Muskulatur verhärtet, durch die sich der sensible Nerv schlängelt, komme es, sagt Müller-Wohlfahrt, zu einem Reiz, der die typischen Symptome, unter anderem Übelkeit, Spannungskopfschmerz, und Lichtempfindlichkeit, auslöse. Insbesondere die Faszie des Halbdornmuskels (Musculus semispinalis) habe großen Einfluss. Hier setzt Müller-Wohlfahrt an, zunächst mit seinen Händen, dann mit der Nadel. „Den Triggerpunkt“, sagt der Mann, der für seinen besonderen Tastsinn berühmt ist, „kann man fühlen“. Etwa „reiskorngroß“ sei die Struktur, die er treffen muss, damit sich „alles freimacht“.

Seine Patienten schickt er auch zu Osteopath Hub Westhovens. Sind die Blockaden gelöst und die Muskeln rund um die betroffenen Halswirbel entspannt, läuft alles Hand in Hand. Westhovens: „Zusammen machen wir aus eins und eins drei.“

Das aber, da ist sich Müller-Wohlfahrt sicher, können auch andere schaffen. Er möchte sein Wissen daher teilen. In Wochenendseminaren, bei Hospitanten, egal wo: „Ich lasse mir gerne auf die Finger schauen. Ich will nur helfen.“ Augustyn sagt: „Das kann man ihm glauben.“ Während der besten Sportler der Welt im Gang auf den Doc warten würden, nehme er sie und ihre Beschwerden genau so ernst.

Vier Behandlungen hat sie hinter sich, drei im Abstand von einer Woche, die vierte eineinhalb Wochen später. „Ich habe weniger Attacken, leichtere Attacken, muss massiv weniger Medikamente nehmen.“ Wenn ihr Hund an der Leine zieht, blockiert nicht alles. Wenn sie Zug fährt, wacht sie nicht am nächsten Tag „im schwarzen Loch“ auf. Es ist mehr Lebensqualität da, mehr Selbstvertrauen. Plötzlich kommt sogar ein Lächeln auf Augustyns Lippen. Einen „Bulli-Van“ habe sie sich gekauft. „Ich will reisen, ich will leben!“ Der bedrohliche Grizzly darf daheimbleiben.

## Migräne beeinträchtigt das tägliche Leben stark, dennoch geht jeder zweite nicht zum Arzt

- Weltweit leiden zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen an Migräne, wobei der Anteil der Frauen etwa doppelt so hoch liegt wie der der Männer. Bei Frauen sind die Attacken meist auch länger und intensiver.
- Am häufigsten ist die Migräne in der Gruppe der 35- bis 45-Jährigen. Im höheren Alter gehen Schwere und Häufigkeit der Attacken zurück.
- Eine Migräne beginnt zwar meistens im zweiten oder dritten Lebens-

jahrzehnt, doch Untersuchungen belegen, dass auch etwa 4 bis 5 Prozent aller Kinder unter den Attacken leiden. Bis zur Pubertät ist die Migräne bei Jungen und Mädchen gleich häufig.

- Die Hälfte der Patienten hat pro Monat eine Attacke, jeder zehnte Migräniker sogar vier und mehr.
- An sechs Tagen pro Jahr kann etwa die Hälfte der betroffenen Frauen und mehr als ein Drittel der Männer

nicht zur Arbeit gehen, wie eine amerikanische Studie belegt. Schätzungen zufolge gehen durch Migräne in der berufstätigen Bevölkerung pro tausend Menschen etwa 270 Arbeitstage pro Jahr verloren.

- Fast alle Patienten klagen darüber, dass die Attacken ihr tägliches Leben beeinträchtigen.
- 30 Prozent berichten, dass sie ihre Familienpflichten vernachlässigen und dass es häusliche Pro-

bleme gibt. Dies zeigt die internationale ADITUS-Studie, bei der Experten aus sieben Nationen den Einfluss von Migräne auf das Leben der Patienten und ihre Familien untersuchten.

- Etwa die Hälfte der Migräne-Patienten, bei den Männern sind sogar über 60 Prozent, befinden sich in Deutschland trotz Migräne nicht in ärztlicher Betreuung.

QUELLE: DEUTSCHE MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZGESELLSCHAFT