

Migräneattacken vorbeugen



Sprechstunde

DR. MED. WOLFGANG EXEL
INTERVIEWT SPEZIALISTEN
AUS ALLEN GEBIETEN DER MEDIZIN

? Verena N. (29): „Ich leide bei Wetterumschwüngen immer öfter an Migräne. Auch Stress kann Attacken auslösen. Wie kann ich diesen Anfällen vorbeugen?“

? Studien belegen, dass Migräneattacken durch spezielle Witterungsverhältnisse, Stress, Nahrungsmittel, Schlaf- und

Sauerstoffmangel oder zu lange Bildschirmnutzung (PC, Handy) ausgelöst werden können. Vermeiden oder reduzieren Sie daher solche Auslöser. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Weiters: ausreichend viel Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine fürs Nervensystem sowie Omega-3-Fette konsumieren!

Wichtig ist ein offenes Gespräch mit Ihrem Neurologen, um einen für Sie optimalen Therapieplan zu erstellen. Zur Vorbeugung von Migräneattacken bewährt sich eine Kombination aus speziellen Medikamenten, Akupunktur, div. Entspannungstechniken, alternativen Heilmethoden sowie gezielter Anwendung von Botulinumtoxin A.



Foto: vectorfusionart - stock.adobe.com



Prim. Dr. Jasmin Kechvar, Fachärztin für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus (EKH) in Wien
www.ekhwien.at, mail@neurospa.at,
☎ 0664/832 27 29

Falten auf Dekolleté

? Karoline O. (53): „Wie kann ich meine Falten auf dem Dekolleté loswerden? Verschiedenste Präparate zum Auftragen haben nichts geholfen.“

? Meistens ist die Ursache der Falten zu viel Sonne. Die Haut wird so geschädigt, dass auch Krebsvorstufen (aktinische Keratosen) auftreten können. Bei stark lichtgeschädigter Haut stellt die photodynamische

Therapie eine gute Möglichkeit der Besserung dar.

Dabei wird eine Creme mit einem sogenannten Photosensibilisator aufgetragen, den dann Licht (Tageslicht oder Lampe) aktiviert. Das vermindert die krankhaft veränderte Haut. Zusätzliche, oberflächliche Injektionen (Hyaluronsäure) führen zu sichtbarer Verbesserung schon nach wenigen Wochen. Danach ist allerdings Lichtschutz ganz wichtig!



Prof. Dr. Berthold Rzany, ScM
Facharzt für Dermatologie am Wahlarztzentrum für Dermatologie und Venerologie (Medizin am Hauptbahnhof in Wien)
Info: rzany@derma-wien.at, ☎ 01/ 890 50 40

Kaum Luft durch die Nase

? Felix K. (34): „Ich bekomme kaum noch Luft durch die Nase und muss ständig durch den Mund atmen. Das behindert mich beim Sport und trocknet vor allem nachts den Rachen aus. Festgestellt wurde nun eine verkrümmte Nasenscheidewand. Soll ich mich operieren lassen?“

? Eine verkrümmte Nasenscheidewand

kommt häufig vor. Erst wenn Beschwerden auftreten, ist eine Operation sinnvoll. Bei diesem Eingriff (unter Vollnarkose) werden der verkrümmte Knorpel und die Knochen der Scheidewand begradigt. Außen sind keine Narben sichtbar. Auch die Form der Nase wird in der Regel nicht verändert. Ziel ist, die Nasenatmung zu verbessern.“



Dr. med. Julia Springer,
Fachärztin HNO, Wahlärztin in Mödling (NÖ); Oberärztin HNO Klinik Hietzing in Wien
☎ 0670/607 47 80, www.hno-springer.at

Cholesterin zu hoch

? Walter B. (48): „Mein Cholesterinspiegel liegt bei rund 280 mg/dl. Die verschriebenen Statine vertragen ich nicht. Nun wurden mir eine halbjährliche Spritze und ein anderes Medikament angeboten. Eine Umstellung der Ernährung brachte keinen Effekt. Ich bitte um Rat.“

? Zunächst sollte nicht nur ein einzelner Wert beurteilt werden. Ich empfehle die fachärztliche Besprechung Ihres gesamten Cholesterinprofils. Mit Diät und Sport lässt sich bei erblicher Veranlagung lediglich eine Senkung des Spiegels von rund 10 Pro-

zent erreichen. Statine werden in Ausnahmefällen nicht vertragen (Muskelbeschwerden). Daher ist die halbjährliche Spritze (Inclisiran) neben anderen Prä-

paraten (PCSK9-Hemmer, Bempedoinsäure) eine wirksame Alternative. Die Verschreibung kann aber nur durch einen Spezialisten nach Abklärung erfolgen.



Priv. Doz. Dr. Klaus Distelmaier,
Facharzt für Kardiologie mit Schwerpunkt Fettstoffwechselstörungen, Herz Zentrum Währing, Wien
☎ 01/4799460, www.herzzentrum18.at