

# Endlich schmerzfrei

Lange haben **Kopfschmerzen** die Lebensqualität von Tänzerin Jekaterina Kugel eingeschränkt. Ein spezielles Angebot der AOK Nordost und der Charité Berlin hat sie davon befreit.

**Text:** Colin David E. Weidner **Foto:** Anelia Janeva

**S**eit einem Jahr geht es mir wieder richtig gut“, freut sich Jekaterina Kugel (großes Bild). Man spürt ihre Erleichterung, wenn sie das sagt. Zehn Jahre lang hatte die Berliner Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin regelmäßig mit Kopfschmerzattacken zu kämpfen. „Jeder Arzt hatte eine andere Diagnose parat“, erzählt die 33-Jährige. Zuerst Cluster-, dann Spannungskopfschmerz und schließlich Migräne. Was blieb, waren die Schmerzen. Denn eine wirksame Therapie fand nicht statt. „Als ich dann im AOK-Magazin **bleibgesund** über das Programm KopfschmerzSPEZIAL gelesen habe, wusste ich sofort, dass ich daran teilnehmen wollte. **In der Berliner Charité fühlte ich mich zum ersten Mal richtig ernst genommen.** Die Ärzte



nahmen sich viel Zeit, sie haben mir zugehört und mir wissenschaftlich erklärt, wie so ein Schmerz zustande kommt. Außerdem fand ich es sehr gut, dass eine Psychologin mit uns gearbeitet hat. In meinem Fall kamen schließlich Entspannungstechniken zum Einsatz. Entspannung war genau das Richtige für mich. Bei meinem täglichen harten Tanztraining hat mir genau das gefehlt. **Mir wurde bewusst, was ich vorher schon vermutet hatte: Dass ich mich ständig überfordert habe.** Der ganze Leistungsdruck, die permanente Überbeanspruchung der Muskulatur. Das hat zu Spannungskopfschmerzen geführt. Aber es waren noch andere Faktoren. Der tragische Tod meines Vaters Ende 2013 war eine extreme emotionale Belastung. Das musste ich verarbeiten und

mich gleichzeitig um meine Familie kümmern. Statt kürzer zu treten, habe ich noch mehr trainiert, um mich abzulenken. In der Charité haben mir dann die Hinweise sehr geholfen, wie man mit sich umgehen sollte, dass man sich – auch in der Leistungsgesellschaft, in der wir leben – nicht so unter Druck setzen sollte. Ich habe angefangen, mein Training extrem zurückzuschrauben. Das hat mich in meinem Beruf sehr viel Mut gekostet, denn als Tänzerin will man sich weiterentwickeln, immer besser werden. Aber ich habe mir gesagt, ich muss jetzt was ändern und umsetzen, was mir die Ärzte, die Therapeuten und die Psychologin in der Charité geraten haben. **Eine Meditations-CD, die ich bekommen habe, und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson haben mir dabei sehr geholfen.** Ich arbeite bis heute damit – und es lohnt sich. Ich bin weitgehend kopfschmerzfrei.“

## „Jeder Patient erhält eine individuelle Therapie“

„Wir haben es zwar mit mehr als 200 Arten von Kopfschmerzen zu tun, doch es gibt Ähnlichkeiten darin, wie sie entstehen, was sie aufrechterhält – und wie wir sie wieder loswerden können. Soziale und psychologische Faktoren spielen neben den medizinisch-biologischen Ursachen eine große Rolle. Deshalb versuchen wir bei der Untersuchung herauszufinden, welche Stressoren im Alltag, welche Belastungen und ungünstigen Verhaltensweisen die Kopfschmerzen fördern. Dazu arbeiten in der Kopfschmerzambulanz der Charité Neurologen, Psychologen und Physiotherapeuten zusammen und erstellen gemeinsam ein ganz individuelles Therapiekonzept für jeden Patienten. Sehr häufig können wir die Diagnose bereits nach einer körperlichen und psychologischen Untersuchung und einem ausführlichen ärztlichen Gespräch stellen. Bei Patientin Jekaterina Kugel, die besonders häufig an schweren Kopfschmerzen litt, hat sich die Teilnahme an einem intensivierten einwöchigen Tagesprogramm als sinnvoll erwiesen.“

Foto: Charité Berlin



Privatdozent Dr. Uwe Reuter ist Facharzt für Neurologie in der Kopfschmerzambulanz der Charité Berlin.

## Nutzen Sie Ihren AOK-Vorteil:

KopfschmerzSPEZIAL, das Versorgungsprogramm der AOK Nordost, ist für Versicherte der Gesundheitskasse kostenfrei. Sie können sich vom behandelnden Arzt überweisen lassen oder direkt einen Termin in der Charité vereinbaren:

Klinik für Neurologie der Charité Berlin  
Kopfschmerzambulanz am Campus Mitte  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin  
Telefon: 030 450660168, Mo-Fr 9-14 Uhr

✉ [kopfschmerz@charite.de](mailto:kopfschmerz@charite.de)  
[aok.de/nordost/kopfschmerz](http://aok.de/nordost/kopfschmerz)