



«Ich habe mir meine positive Grundeinstellung hart erarbeitet»

Chantal Benz ist eine fröhliche, aktive und ambitionierte junge Frau – und lebt seit vielen Jahren mit Migräne und Multipler Sklerose. Ein Porträt.

Von Sara Probst

Es beginnt immer hinter dem rechten Auge, mit einem dumpfen Schmerz, der von der Schädeldecke bis runter ins Gebiss zieht und pocht. Mit den Fingern erzeugt Chantal Benz im ersten Moment kurzzeitig Gegendruck auf die Schläfe und Stirn. Das bringt ein wenig Erleichterung, sagt sie, doch sie weiss bereits, dass sich die Schmerzen nur noch mit einem spezifischen Migränemedikament aus der Wirkstoffgruppe der Triptane aufhalten lassen. Triptane wirken gefässerengend, entzündungshemmend und schmerzlindernd und werden zur Akutbehandlung von Migräne und Cluster-Kopfschmerzen eingesetzt. «Wenn ich das Medikament im richtigen Moment einnehme, dann lassen die Schmerzen nach

45 bis 50 Minuten nach. Wichtig ist, dass man die eigenen Anzeichen kennt und erkennt und sofort reagiert.»

Richtig schlimm werde es, erzählt die junge Frau, wenn man eben den Zeitpunkt verpasse oder aber die Migräne morgens bereits da sei. Denn eine weitere Tablette darf sie erst zwei Stunden nach der ersten einnehmen – nützt die erste nichts, wartet sie also ganze zwei Stunden und 50 Minuten, bis die erlösende Wirkung hoffentlich eintritt. «Ich kann ja viel ertragen, aber da komme ich schon auch an meine Grenzen», gibt Chantal Benz zu. Sie müsse dann halt einfach abwarten und versuche, sich abzulenken und an etwas Positives zu denken. →

«Ich bin sehr wissensbegierig – das spornt mich enorm an.»

Dass Chantal Benz nicht nur an starker Migräne leidet, sondern dass bei ihr vor knapp 14 Jahren auch Multiple Sklerose diagnostiziert wurde, kann man sich nur schwer vorstellen: Denn die junge Frau sprudelt nur so vor Lebensfreude und Energie, lacht gerne und erzählt begeistert von ihren vielen Interessen und Hobbys. Die studierte Chemikerin steht als Regulatory Affairs & Compliance Manager bei einer internationalen Medizintechnikfirma mit beiden Beinen erfolgreich im Berufsleben. «Ich wollte unbedingt in diesem Bereich arbeiten. Bei meinem ehemaligen Arbeitgeber stand ich einfach so lange auf der Matte der Abteilungsleiterin, bis sie mir schliesslich meine Wunschstelle anbot», erzählt Chantal Benz lachend. Dieselbe Hartnäckigkeit und der Wunsch nach neuen Herausforderungen verhalfen ihr 2019 auch zu einer zusätzlichen Rolle als Stiftungsratsmitglied, die sie seither mit viel Begeisterung wahrnimmt.

Doch auch damit ist die junge Frau scheinbar noch lange nicht ausgelastet. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildet sie sich Jahr für Jahr weiter – dies auch fachfremd, wie beispielsweise zurzeit mit einem CAS-Studiengang in Event Management. Neben der Arbeit trifft sie auch gerne Arbeitskollegen, Freunde und Freundinnen, spielt Badminton, geht ins Bodypump oder fährt Velo, probiert neue Koch- und Backrezepte aus, besucht Konzerte oder reist durch die Welt. «Die Migräne und MS haben mit mir zu leben – nicht umgekehrt», sagt Chantal Benz bestimmt.

Alle Basistherapien ausprobiert

Diese positive Grundhaltung kommt nicht von ungefähr: Chantal Benz hat sich diese nach und nach hart erarbeitet in den 14 Jahren seit der Diagnose – mithilfe ihres privaten Umfelds und viel professioneller Unterstützung. Von bis zu 12 Migräneanfällen im Monat wurde sie zu den schlimmsten Zeiten geplagt. Neben der Akuttherapie mit Triptanen wurden ihr die meisten gängigen Basistherapien gegen die Migräne verschrieben – von Vitaminen und Betablockern über Antiepileptika bis hin zu Blutdrucksenkern. Auch verschiedene Physiotherapieformen

und Entspannungstechniken probierte sie aus, genauso wie alternative Behandlungsmethoden – beispielsweise chinesische Heilmethoden, Bioresonanztherapie, Cranio-Sacral-Therapie und diverse Homöopathieformen. Sogar Botox wurde ihr in die Muskeln gespritzt, über 28 Injektionen aufs Mal. «Ich hatte früher panische Angst vor Spritzen. Aber der Mensch ist zu viel mehr fähig, als er meint», erzählt sie und zuckt mit den Schultern. Leider brachten all diese Therapien bei Chantal Benz wenig, führten zum Teil aber zu massiven Nebenwirkungen wie Gewichtsverlust und Erschöpfung.

Heute leidet Chantal Benz im Durchschnitt noch drei- bis sechsmal pro Monat an Migräne und nimmt dann ein gut auf sie abgestimmtes Migränemedikament. Bei ihrem jetzigen Neurologen am Hirslanden Kopfwehzentrum Zürich

in Zollikon fühle sie sich sowohl mit ihrer Migräne wie auch mit der Multiplen Sklerose sehr gut aufgehoben. Dies insbesondere, weil ihr Arzt auch eine wichtige Vertrauensperson sei – nicht nur für medizinische, son-

dern mittlerweile auch persönliche Anliegen – und auch mal «über den Tellerrand hinausschaue» und unkonventionelle Lösungsansätze ausprobieren. Beispielsweise empfahl er ihr einen Ernährungstest: Seither führt Chantal Benz ein akribisches Ess-Tagebuch und isst komplett weizenfrei sowie des Öfteren glutenfrei und histaminreduziert, was sich positiv auf sie auswirkt. «Das habe ich mir selber so extrem auferlegt. Meine Ernährungsberaterin hat auch schon gesagt: Chantal, jetzt sei doch nicht so streng zu dir, gönn dir doch jetzt auch mal ein Gipfeli!», erzählt sie und lacht.

Auf die Frage, was sie anderen Migräne-Betroffenen rät, denkt sie kurz nach. Man soll sich nicht davor scheuen, auch mal die Ärztin oder den Arzt zu wechseln, verschiedene Meinungen einzuholen und unterschiedliche Medikamente und Therapien auszuprobieren. Und trotz allem eine positive Einstellung bewahren. «Viel liegt am Willen. Man kann mit allem umgehen lernen.» ✚

«Man kann mit allem umgehen lernen.»