

„Kopfschmerzen plagen mich seit der Kindheit“

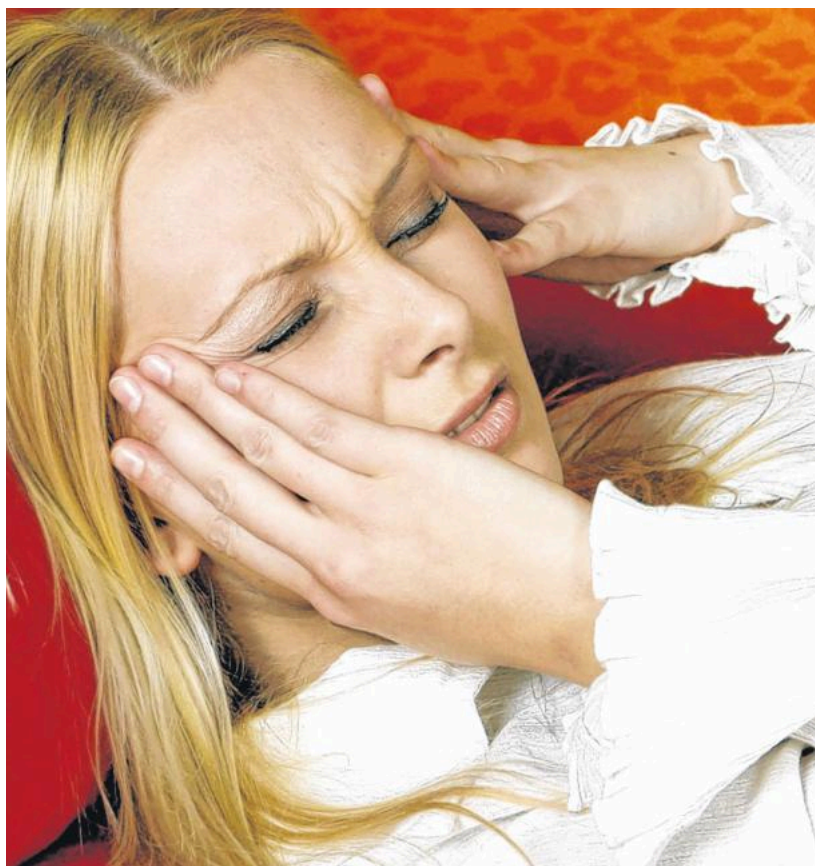
Erst mit 36 Jahren wurde bei der Mühlviertlerin Christa Katerl Migräne diagnostiziert und die richtige Behandlung eingeleitet. Ihre Lebensqualität hat sich seither stark verbessert. *Von Ulrike Griessl*

Jammern liegt nicht im Naturell der 49-jährigen Christa Katerl aus Ried in der Riedmark (Bezirk Perg). Daher ertrug sie die heftigen Kopfschmerzen, die sie seit den Kindergartenjahren plagten, immer tapfer. „Wenn es ganz schlimm war, gaben mir meine Eltern eine Tablette, aber zum Arzt sind wir deshalb nie gegangen“, erinnert sich die heutige Chefsekretärin.

Und auch im Erwachsenenalter ertrug Katerl die meist drei Tage andauernden Attacken, ohne sich zu beklagen. „Ich war keinen einzigen Tag im Krankenstand deshalb“, erzählt sie. Selbst ihr Mann habe lange nichts von den schlimmen Kopfschmerzen gewusst, bis Katerl eines Tages bei einem Auslandsaufenthalt ein ganz schlimmer Anfall ereilte, der sie völlig niederstreckte. „Mein Mann war damals total schockiert und wollte unbedingt, dass ich zum Arzt gehe“, erzählt die Mühlviertlerin.

Neurologe brachte Erleichterung

Doch erst als ihr auch eine Apothekerin, der sie von ihren Attacken erzählte, riet, abklären zu lassen, was die Ursache dafür sei, ging die Schmerzgeplagte zum Facharzt. „Das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens“, resümiert Katerl heute. Denn der Linzer Neurologe Christian Lampl, Leiter des Kopfschmerzzentrums im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz, erkannte rasch, dass es sich bei den Schmerzen der Mühlviertlerin um eine klassische Migräne handelte. Fast jede Attacke dauerte etwa 72 Stunden, war von extremer Lichtempfindlichkeit und oft auch von Brechanfällen begleitet.



Bis zu 80 Kopfweh-Patienten kommen zu den Treffen der Selbsthilfegruppe Kopfweh. Foto: BHS

Lampl leitete bei Katerl sofort eine adäquate Therapie ein, die ihr Linderung verschaffte. „Er verschrieb mir Triptane, die ich einnehme, wenn die Kopfschmerzen wieder beginnen“, sagt Katerl. Außerdem versuche sie, im Alltag mehr Entspannung zu finden. „Ich habe mich mit der Krankheit arrangiert“, so die Mühlviertlerin. Auch das habe dazu beigetragen, dass sich ihre Lebensqualität stark verbessert habe.

Weil die 49-Jährige weiß, dass es viele Migräne- und andere Kopfschmerzpatienten gibt, die nicht

richtig behandelt werden, hat sie die Selbsthilfegruppe Kopfweh gegründet. „Ich will Betroffene informieren, wo und wie sie sich helfen lassen können“, sagt Katerl. Außerdem sei es ihr wichtig, dass auch alle Nichtbetroffenen erfahren und anerkennen, dass Migräne eine Krankheit ist, die manchen Patienten so zusetzt, dass sie nicht arbeiten können. „Wenn sich jemand das Bein bricht, versteht es jeder, dass er in den Krankenstand geht, bei Migräne hat man eine schlechte Nachrede“, sagt die Mühlviertlerin. Das müsse sich endlich ändern.

FAKTEN/SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Million Österreicher leidet regelmäßig an Kopfschmerzen. „Doch nur wenige sehen darin einen Grund für einen Arztbesuch“, bedauert Christian Lampl, Neurologe und Leiter des Kopfschmerzzentrums im KH der Barmherzigen Brüder in Linz. Viele würden wahllos zu Tabletten greifen, ohne zu wissen, dass ihnen eine gezielte Therapie effiziente Linderung verschaffen könnte. „Es ist wichtig, bereits den akuten Kopfschmerz adäquat zu behandeln, um eine Chronifizierung zu verhindern“, schreibt der Arzt auf der Homepage der

Selbsthilfegruppe Kopfweh. Die Diagnose „chronischer Kopfschmerz“ ist angesichts von mehr als 200 verschiedenen Formen selbst für den Neurologen schwierig, zumal es auch Mischformen gibt.

Selbsthilfegruppe:

Christa Katerl gründete die Selbsthilfegruppe Kopfweh. Am 4. Oktober (19 Uhr) lädt sie zum nächsten Treffen im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage www.shg.kopfweh.at

Kopfschmerz-Arten

1 Migräne: Attackenartige, meist einseitig pulsierende pochende Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit, die durch körperliche Aktivitäten verstärkt werden. Als Ursache werden Gefäßveränderungen in den Hirnhäuten angenommen.

„Ich wünsche mir, dass Migräne endlich als Krankheit akzeptiert wird.“

Christa Katerl, Gründerin der Selbsthilfegruppe für Kopfweh-Patienten



2 Cluster-Kopfschmerz: Besonders starker, oft unerträglicher, immer einseitig im Bereich einer Augenhöhle lokalisierter Kopfschmerz. Das betroffene Auge ist meist gerötet, begleitet von Schwellungen, herabhängendem Augenlid und/oder tropfendem Auge und rinnender Nase.

sacht, wogegen wieder Schmerzmittel eingenommen werden.

3 Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen: Viele Patienten, die nicht zum Arzt gehen, nehmen große Mengen rezeptfreier Schmerzmittel ein. Ein langfristiger Missbrauch kann in einem Teufelskreis enden: Durch die häufige Schmerzmitteleinnahme werden Kopfschmerzen selbst verur-

4 Spannungskopfschmerz: Meistens beidseitiger, leichter bis mittelschwerer, dumpf drückender Kopfschmerz. Auslöser können Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich sein.

5 Symptomatischer Kopfschmerz: Bei Schmerzen ohne erkennbare Ursache sollte ehestmöglich ein Arzt aufgesucht werden, um eine ernsthafte Erkrankung ausschließen zu können.

Neu: Pädagogik studieren an der Vitalakademie

Im Herbstsemester 17/18 erweitert die Vitalakademie das Angebot im Vitalfeld Pädagogik, Mentales und Soziales



Am Kolleg für Sozialpädagogik kann berufs begleitend in nur 4 Semestern ein öffentlich-rechtlicher Diplomabschluss erzielt werden. Die Kombination aus Fernstudium, Präsenzphase und Blockpraktika bietet eine umfassende, staatlich anerkannte Ausbildung im pädagogischen Bereich.

Beste Berufschancen, vielfältige Möglichkeiten

Die Absolventen verfügen über fachliche, methodische, soziale sowie personale Kompetenzen für vielfältige Tätigkeiten und Berufsfelder – von Freizeit- und Berufspädagogik, Nachmit-

tagsbetreuung über das Arbeiten mit Migranten oder älteren Generationen bis zu Jugendwohlfahrt, Strafvollzug bzw. interkulturellen Projekten.

Anmeldung, Aufnahme und Förderung

Die Voraussetzung für den Einstieg sind Matura, Berufsreife oder Studienberechtigung. Anmeldeschluss für die Aufnahme ist der 16. 9. 2017, wobei die Plätze nach Einlangen der Anmeldung vergeben werden. Ein Eignungstest ist vorgesehen. Als zertifizierter Qualitätsanbieter der Erwachsenenbildung weist die Vitalaka-

demie sämtliche Qualitätssiegel auf, um den Teilnehmern Förderungen der Bildungskonten der Bundesländer zu ermöglichen.

INFO-WORKSHOP & KONTAKT

Am 17. 8. 2017 um 17.30 Uhr findet ein kostenloser Informationsworkshop in der Vitalakademie Linz, Langgasse 1–7 statt.

Nähere Infos und Termine unter: www.vitalakademie.at sowie Tel. 0732 / 607086

WERBUNG

WERBUNG

Zahnplombe verloren?

ZAHN-FIT®

Ein provisorisches Füllmaterial, das ausgefallene Zahnplomben sofort und vorübergehend ersetzt.

Gebrauchsfertig direkt aus dem Behältnis

SOFORTHILFE

kann Ihren Urlaub retten!

Bei Notfällen im Zahnbereich ideal für die Reiseapotheke!

Brücke/Krone locker?

DIKRO-FIT

Ein praktischer Zement für das vorübergehende Befestigen locker gewordener Zahnprothesen.

Wasser zufügen, mischen und anwenden

www.dicopharm.com