

Gesund

INTERNATIONALE STUDIE

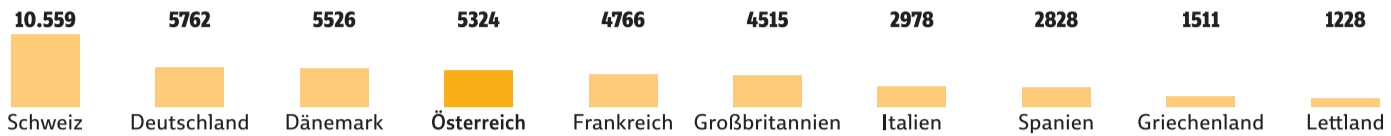
Schlaflos durch die Coronakrise

So leiden die Menschen in 13 Ländern unter der Pandemie. »F12



Gesundheitsausgaben

Pro-Kopf-Gesundheitsausgaben in Europa 2021, Auswahl (in Euro)



QUELLE: STATISTA

Gegen die Qualen im Kopf

Barbara Sönsner-Gantner leidet seit 30 Jahren an Migräne. Mit der Selbsthilfegruppe möchte sie auch anderen helfen.

THÜRINGERBERG Es ist ein extrem heftiger und ein stark pulsierender Schmerz, der langsam beginnt und sich über die Schulter, den Nacken und den Hinterkopf in Richtung Auge und Kiefer ausbreitet. Manchmal tritt er links auf, manchmal rechts. „Es fühlt sich an, als ob man den Kopf in einem Schraubstock zusammenquetscht und ein glühend heißes Messer im Auge steckt“, schildert Barbara Sönsner-Gantner (37). Auch Licht und Geräusche sind nur schwer erträglich, selbst das Ticken einer Uhr kann unglaublich laut sein.

Barbara Sönsner-Gantner leidet seit über 30 Jahren an Migräne, seit drei Jahren ist sie deswegen in Frühpension. Wenn sie Glück hat, ist sie nach 24 Stunden erlöst. Wenn sie Pech hat, „dann können es auch 72 Stunden sein. Am längsten halten die Zahnschmerzen an, die durch den Trigemini, einen Nerv im Gesicht, ausgelöst werden. Wenn ich eine schwere Attacke habe, dann kann es auch sein, dass ich halbseitig oder meine Extremitäten komplett gelähmt sind“, erzählt die Oberländerin.

13 Prozent

Laut der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie (ÖGN) leiden über 13 Prozent der Österreicher unter Migräne. „Migräne ist eine Erkrankung mit einem ganz klaren neurobiologischen Hintergrund und wir wissen mittlerweile sehr genau, was dabei im Gehirn passiert. Im Gegensatz zum Beispiel bei einem Knochenbruch ist für Außenstehende die Erkrankung oftmals nicht sichtbar. Das Gehirn funktioniert in-

nerhalb der Attacke anders und die Patientinnen und Patienten bilden sich diese nicht ein“, erläutert Gregor Brössner, Past-Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft und Oberarzt an der Innsbrucker Uniklinik für Neurologie. Am häufigsten tritt die Krankheit zwischen 20 bis 50 Jahren auf.

Barbara Sönsner-Gantner war vier Jahre alt, als sie ihren ersten Schub hatte. „Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern. Es war bei meiner Oma. Alle versuchten mir zu helfen, aber die große Erlösung war das Erbrechen. Bis dahin haben die Schmerzen aber ewig gedauert“, sagt sie. Lange hieß es: Das sind einfach nur Kopfschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen. Die Diagnose chronische Migräne bekam die Thüringerbergerin mit 25. „Meine Eltern waren mit mir immer wieder beim Arzt, Homöopathen oder Heilpraktiker und das ein oder andere hat immer wieder für eine



Am häufigsten tritt die Migräne laut ÖGN bei den 20- bis 50-Jährigen auf. Etwa 25 Prozent der Frauen und acht bis zehn Prozent der Männer leiden demnach daran. AS

sehr lange Zeit sehr gut geholfen. Als ich mit 25 Jahren heftige und fast tägliche Migräneattacken bekam, überwies mich mein Hausarzt zum Neurologen und ich bekam endlich Hilfe. Dieser Besuch hat mein Leben komplett verändert und machte das Leben wieder lebenswert“, blickt die heute 37-Jährige

zurück. Mittlerweile war Barbara Sönsner-Gantner schon zweimal in der Kopfschmerzklinik in Königstein im Taunus und einmal in der Kopfschmerzklinik Kiel. Dort hat sie auch gelernt, mit den Qualen im Kopf zu leben. „Die positiven Seiten der Migräne wurden hervorgehoben und auch der Austausch unter den Mitpatienten

war schon sehr heilsam. Ich war mit meinem Problem nicht allein“, berichtet sie.

Veranlagung

Da für Migräne eine erbliche Veranlagung besteht, leiden auch ihre Kinder daran. Bei allen dreien fing es in jungen Jahren an. „Sie waren zwischen fünf und sechs Jahre alt. Ihre Häufigkeit hält sich aber zum Glück sehr in Grenzen und die Auslöser können teilweise sehr gut erkannt werden.“ Wie viele Therapien sie schon ausprobiert hat, kann Barbara Sönsner-Gantner nicht mehr sagen. Eines weiß sie aber ganz sicher: „Es waren unglaublich viele. Leider verdienen sich einige eine goldene Nase mit dem Leid der Menschen, aber man trifft auch auf besondere Menschen, die einem einfach nur helfen wollen und dabei ihr letztes Hemd geben würden“, resümiert die ausgebildete Leh-

rerin. In den schlimmsten Zeiten hatte sie 25 Schmerztagen im Monat. Aktuell geht es ihr „sehr gut“, sagt sie. „Ich habe nur noch vier bis acht Migränetage im Monat und auch die Schmerzstärke hat sich reduziert, was ein toller Erfolg ist.“

Ihre Erfahrungen möchte die dreifache Mutter auch an andere weitergeben und mit der Selbsthilfe Vorarlberg, der Selbsthilfe Kopfweh Österreich und der MigräneLiga Deutschland ab sofort einen Austausch anbieten. „So viele Menschen leiden unter der Migräne, sie machen vieles mit sich selbst aus und wissen mit dem Schmerz nicht wohin. Viele sind verzweifelt oder suchen verzweifelt Hilfe und bekommen diese nicht“, weiß die Initiatorin der Selbsthilfegruppe Kopfweh. Die gute Nachricht: „Es gibt Hilfe und wir haben gute Ärzte und Neurologen, die helfen können. Es gibt auch viele Tricks, wie man die Häufigkeit der Migräneattacken reduzieren kann. Aber das Wichtigste ist zu wissen, dass man nicht alleine ist.“ Nächste Woche findet das erste Treffen statt. **VN-GER**

TERMINE UND KONTAKT

DIE SELBSTHILFEGRUPPE KOPFWEH startet am 22. September. Die Treffen finden jeden vierten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Furanand in Feldkirch, Churer-Tor 6 statt.
AUFGRUND DER MOMENTANEN SITUATION wird um Anmeldung gebeten: Tel. 0664/434 96 54 (Selbsthilfe Vorarlberg) oder per Mail: barbara.soenser@gmx.at.
AM 29. SEPTEMBER, um 19 Uhr referiert Mentalcoach und Migränespezialistin Ulli Grabmair in der ÖGK in Dornbirn, Jahngasse 4 zu „Migräne verstehen-vorbeugen-behandeln“



„Viele sind verzweifelt oder suchen verzweifelt Hilfe und bekommen diese nicht.“

Barbara Sönsner-Gantner Migränapatientin

Bereit für die Zukunft

Gesundheits- und Krankenpflegeschüler feiern ihren Abschluss.

RANKWEIL, DORNBIERN. Sie sind bereit für neue Herausforderungen: 52

Absolventen der Gesundheits- und Krankenpflegeschulen Unterland und Rankweil konnten in den vergangenen Tagen ihr Diplom entgegennehmen.

An der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Rankweil haben 22 Frauen und sieben Männer die

dreijährige Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Die Bilanz: Alle, die sich für eine Stelle beworben haben, dürfen sich über eine Anstellung freuen. Ein Schüler verlängert seine Ausbildung um ein halbes Jahr und schließt dann mit dem Bachelor ab, vier absolvieren in den nächsten sechs Monaten die Sonderausbildung psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege und verpflichten sich, im Anschluss im Landesdienst zu arbeiten. „Unsere Diplomandinnen und Diplomanden sind wirklich bemerkenswert. Sie haben sich während der Pandemie als besonders krisenfest und handlungssicher bewiesen“, unterstreicht Susanne Wechselberger, Standortleiterin der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Rankweil.

Kombistudium

An der Pflegeschule Unterland stellten 23 Absolventen ihr Fachwissen in schriftlichen, praktischen und mündlichen Prüfungen ge-



In der Krankenpflegeschule Rankweil feierten 29 Schüler den Abschluss.

KHBB



Die 23 Absolventen der Pflegeschule Unterland bei der Diplomfeier.

STADT DORNBIERN

konnt unter Beweis. Die jüngste Absolventin ist 21 Jahre alt, die älteste 53. Eine wird kommenden März das Kombistudium an der UMIT in Hall im Tirol mit dem Bachelor der Pflegewissenschaft abschließen. Bei der Diplomfeier in Bregenz gratulierte die Direktorin der Pflegeschule Unterland, Sandra Blaha:

„Sie haben einen schönen Beruf gewählt und bringen die besten Voraussetzungen mit.“ Die Pflege sei herausfordernd und anspruchsvoll, denn sie erfordere viel Fachkompetenz und Wissen. „Sie werden viel Wandel in ihrem Beruf in diesen Zeiten erleben und müssen sich aktiv mitwandeln“, betonte Blaha.