



Doppelt so viel Frauen wie Männer sind von Migräneattacken betroffen

FOTOLIA

FELDKIRCHEN, KLAGENFURT

Nicht nur die Migräne ist Thema in der Gruppe

In der Selbsthilfegruppe sind verschiedene Kopfschmerzarten Thema, denn es gibt Unterschiede.

Migräne gehört zu den häufigsten Arten von Kopfschmerzen. Untersuchungen zeigen, dass etwas mehr als zehn Prozent der Österreicher unter dieser Erkrankung leiden. Damit liegt das Land im unteren Mittelfeld im europäischen Durchschnitt. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer, auch das weiß die Wissenschaft. Elf bis 25 Prozent aller Frauen leiden unter Migräneattacken.

Die genauen Ursachen von Migräne sind nicht zur Gänze geklärt, aber sie wird als neurobiologische Funktionsstörung bezeichnet, erbliche Faktoren spielen dabei eine Rolle.

Migräne kommt anfallsartig. Ihre Begleiter sind Schwindel, schlechte Konzentrationsfähigkeit, Übelkeit, Lichtempfindlichkeit. Migräneschmerz wird meistens als pochend, pulsierend und einseitig empfunden, selten beidseitig. Auslöser sind Stress, Hormonschwankungen.

Spannungskopfschmerz hingegen ist ein dumpfer und drückender Schmerz, Stress, aber auch Wetterwechsel sind die Ursachen. Auch die ständige Einnahme von Schmerzmitteln kann Kopfweg verursachen. Es ist ein Dauerschmerz, der sich dumpf, bohrend und stechend anfühlt.

Gemeinsam gegen den Sturm im Kopf

Die Feldkirchnerin Maria Elsbacher unterstützt mit der Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ Menschen mit chronischem Kopfschmerz.

Von Melanie Brandl

Maria Elsbacher, ausgebildete Sozialpädagogin, rief die Gruppe ins Leben und bietet Hilfestellung gegen verschiedene Arten von Kopfschmerzen. „Anfangen habe ich damals, um Hilfe anzubieten für Menschen, die unter starken Kopfschmerz leiden und sich mit ihrem Problem alleine fühlen“, erklärt Elsbacher. Sie wolle einen Raum schaffen, wo Betroffene Erfahrungen austauschen und auch fachlichen Rat in Anspruch nehmen können. Das passiert in Form von Vorträgen durch Ärzte und Fachkundige. Elsbacher selbst kämpft seit 30 Jahren mit Kopfschmerz und Migräne.

Die Zahl der Betroffenen nimmt nicht ab, Elsbacher überlegt, ihre Aktivitäten zu verdichten. Die aktuelle Gruppe trifft sich alle zwei bis drei Monate. „Obwohl die Vorträge immer weiterhelfen, sind die Be-



troffenen selbst oft die größten Experten, was die eigene Krankheit angeht. So erzählt jemand von einer eher unbekannteren Therapieform und teilt seine Erfahrungen.“ Außerdem gehe es auch viel darum, sich nicht allein zu fühlen. „In einer Selbsthilfegruppe kommen

ONLINE-TIPP

Baustopp. Verschobene Grenzsteine sorgen in Bodensdorf für Zwist zwischen einem Bauherrn und der Gemeinde. Ein Baustopp wurde mündlich ausgesprochen. Mehr darüber auf unserer Online-Seite und der App.

SCHUSSER



Weitere Infos finden Sie unter www.kleinezeitung.at/feldkirchen

FÜR SIE DA

Redaktion Feldkirchen

Hauptplatz 27a, 9300 St. Veit,

Tel. (04212) 30 88 3,

Fax-DW 40, E-Mail:

feldkirchen@kleinezeitung.at

Redaktion: Christian Wetter-

nig (DW 26), Hannes Steinmetz

(DW 21), Simone Dragy (DW 27),

Sarah Holzer (DW 22), Michaela Auer (DW 25)

Sekretariat: Hannelore Regenfelder, Gudrun Welik (DW 10), Mo.–Do. 8 bis 13.30 Uhr. Fr. 8 bis 13 Uhr

Multimedialer Werbeberater:

Manfred Stippich 0699-14 24 22 73

Abo-Service: (0463) 58 00 100

Selbsthilfegruppe

Was? Treffen der Selbsthilfegruppe „Kopfw“ sind oft durch Expertenvorträge begleitet. Therapieansätze waren kürzlich das Thema, altbewährte und Neuentwicklungen.
Wo? Die Treffen finden im Klinikum Klagenfurt statt, und zwar im ELKI, Konferenzraum 1.
Info. www.shgkopfw.at, oder unter Tel. 0680-20002430. Das nächste Treffen gibt es im November (Erfahrungsaustausch). Am 11. Oktober findet ein Wandertag zum Kennenlernen statt.



Bei den Gruppentreffen gibt es Vorträge von Ärzten und anderen Experten.
Unten: Elsbacher (Zweite von links) mit Referentin Sonja Maria Obmann (Mitte) und Betroffenen

WEICHSSELBRAUN (2)



Menschen mit dem gleichen Schicksal zusammen, dabei entwickelt sich eigene Dynamik. Durchschnittlich sind wir zehn bis 15 Betroffene.“ In der Gruppe finden sich Männer und Frauen verschiedener Altersklassen, weil auch verschiedene Arten von Kopfschmerz Thema

sind. „Wir haben uns nicht nur auf Migräne spezialisiert, um so möglichst vielen Menschen Hilfe bieten zu können.“

Elsbacher organisiert die Treffen mit Unterstützung des Dachverbandes für Selbsthilfeorganisationen in Kärnten. Dieser zahlt auch die Miete für den

Raum im Klinikum Klagenfurt, in dem die Treffen stattfinden, die Ärzte referieren ehrenamtlich. Wer zur Gruppe kommen will, kann sich online informieren, für die Teilnahme ist keine Anmeldung nötig. Im Oktober veranstaltet Elsbacher einen Wandertag zum Kennenlernen.

KOMMENTAR



Von Michaela Auer
michaela.auer@kleinezeitung.at

Hilfe bei Kopfschmerz

Wenn es um typische Zivilisationskrankheiten geht, dann ist das Kopfschmerz-Problem sicher eine davon. Alltagshektik, beruflicher Druck und oft daraus resultierender Mangel an Sport und Bewegung an frischer Luft sowie schlechte Ernährung fördern unter anderem Migräne. Man sagt, wenn der Mensch überbelastet ist, reagiert der Kopf mit Schmerzen. Für viele ist etwa Migräne ein Faktor, der die Lebensqualität negativ beeinflusst. In der Auseinandersetzung mit der Krankheit laufen die Betroffenen oft von einem Arzt zum anderen, fühlen sich letztendlich aber damit allein gelassen. Vom Umfeld werden die Schmerzen mitunter als Schwäche oder Überempfindlichkeit interpretiert. Selbsthilfegruppen wie jene von Maria Elsbacher, geben Hilfestellung, mit dem Problem besser umgehen zu können. Gut, dass es immer wieder Menschen gibt, die sich in diesem Bereich engagieren.

WAS, WANN, WO?

Die wichtigsten Termine aus Ihrer Region

HEUTE, 7. 9.

FELDKIRCHEN. „Querschnitt“. Fotoausstellung von Tanja Krauß. Raiffeisenbank, 7.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr.

FELDKIRCHEN. „Vielschichtig und tiefgründig“. Abstrakte Arbeiten von Roger Gressl. Kunstraum Feldkirchen, 10 bis 14 Uhr. Tel. 0664-261 86 46

FELDKIRCHEN. begegnung – Incontro. Ulrike Bernhard und Walter Puppo zeigen ihre Werke. Amthof, 15 bis 18 Uhr.

FELDKIRCHEN. 19. Gulaschfest. Amthof, ganztägig.

FELDKIRCHEN. „Urlaubsziele“. FAC-Fotoausstellung mit Markus Santner. Al Dente Café & Bistro, 7 bis 18 Uhr.

FELDKIRCHEN. Willkommenstag. Im Tanzatelier Alpe-Adria „ChoreoDistrict“ werden u. a. Mini-Workshops zum Mitmachen und die Einschreibungsmöglichkeit für das neue Tanzjahr geboten. ChoreoDistrict, 14 Uhr. Tel. 0650-565 26 22

ALBECK. Garten Eden. Bilder von Makis Warlamis. Schloss Albeck, 11 bis 17 Uhr.

HIMMELBERG. Bauernmarkt. Marktplatz, 15 Uhr. www.himmelberg.at

APOTHEKE

FELDKIRCHEN. Stadt Apotheke, 10.-Oktober-Straße 19. Tel. (04276) 35 72

BODENSDORF. Sonnen Apotheke, Poststraße 16. Tel. (04243) 83 50