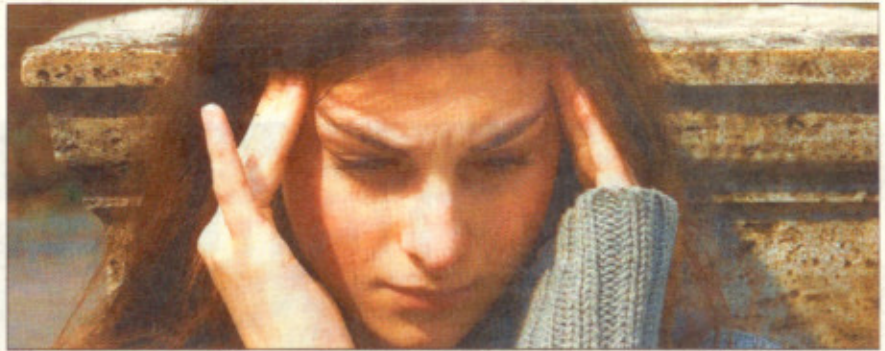


## Energie für kluge Köpfchen

Ein voller Bauch studiert nicht gern. Ein leerer ebenso wenig. Leicht und dennoch nahrhaft, diese Kriterien sollte eine optimale Schuljause erfüllen. Tipps und Rezepte auf Seite 3



(Wakolbinger)



Sie kommt meist aus heiterem Himmel und macht viele für Stunden alltagsuntauglich - die Migräne Seite 3

**KaRa**

KaRazymf  
heit des In  
körperlich



Fragen Sie  
Volopharm  
E-Mail: off

# oö Nachrichten Gesundhe

Mittwoch, 12. September 2007

WOHLFÜHLEN UND MEHR



Kluger Man sorgt vor ...

# Mann Sein ein Risiko



# Von Migräne lahmgelegt

Mehr als zehn Prozent der Bevölkerung leiden unter Migräne, jenem Krankheitsbild, mit dem das Mini Med Studium sein Herbstsemester eröffnet. Über „Migräne – erfolgreich behandeln und vorbeugen“ referieren am 20. September im Neuen Rathaus in Linz ein Neurologieprimar und die Gründerin einer Selbsthilfegruppe.

VON CHRISTINE RADMAYR

Der pochende, pulsierende, klopfende Kopfschmerz kommt meist wie aus heiterem Himmel. Das Mini Med Studium, organisiert von der Medizinischen Gesellschaft für OÖ, nimmt sich dieses Themas, das Jung und Alt betrifft, an.

Doppelt so viele Frauen wie Männer sind betroffen. Das Vorneigen des Kopfes und körperliche Aktivität verstärken meist den Schmerz. Begleitscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen wie Licht, Lärm oder Gerüchen sind charakteristisch. Eine Attacke dauert im Schnitt zwischen vier bis 72 Stunden.

Man geht davon aus, dass bei Migräne eine anfallsweise Steigerung der Erregbarkeit in sensorischen und vegetativen Hirnbereichen besteht. Dabei treten auch Reaktionen der Blutgefäße im Gehirn auf, die



Frauen sind doppelt so oft betroffen.

Foto: OÖN

weiter oder enger gestellt werden. Migräne kann familiär gehäuft auftreten.

„Allgemeingültige oder konstante Auslöserfaktoren für die Attacken sind nicht erhebbare“, sagt Primar Priv.-Doz. Christian Lampl, Leiter der Abteilung für Neurologie und Schmerzmedizin im KH der Barmherzigen Brüder in Linz und Referent des Mini Med Studiums.

## Weniger Schmerzattacken

Zusammenhänge mit Wiedereinflüssen, Menstruationszyklus, Stress oder dem Wegfallen von Stress (Wochenendmigräne), aber auch mit Lärm, unregelmäßigen Mahlzeiten,

mangelnder Flüssigkeitszufuhr und unregelmäßigen Schlafenszeiten werden als auslösende Faktoren zitiert.

Bei Migräne mit Aura treten vor dem eigentlichen Kopfschmerz Flimmern und/oder einseitige Missempfindungen in Armen und Beinen auf, selten auch Sprachstörungen oder motorische Ausfälle.

Die Therapie unterscheidet grundsätzlich zwischen der Behandlung der einzelnen Attacken und der Intervalltherapie zur Vorbeugung von Schmerzattacken. Die erste Akutmaßnahme besteht aus Reizabschirmung und Schlaf. Adäquate Therapie verbessert



die Lebensqualität der Betroffenen extrem. Ziel ist die Minimierung der Attacken sowie der Stärke des Kopfschmerzes.

Christa Katerl, die seit Kindheit an Migräne leidet und im Juni 2007 die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ins Leben gerufen hat, sagt: „Ziel der Gruppe ist, Erfahrungen weiterzugeben, sich gegenseitig zu unterstützen, um mit der Erkrankung gut umzugehen. Vorträge von Ärzten sollen den aktuellen medizinischen Stand der Therapiemöglichkeiten aufzeigen.“

## VORTRÄGE

### Migräne-Info

„Migräne – erfolgreich behandeln und vorbeugen“, Mini Med Studiums-Ärztin-foabend mit Publikumsdiskussion

Zeit: 20. 9. 2007 um 19 Uhr

Ort: Neues Rathaus in Linz

Referenten:

Primar Priv.-Doz. Christian Lampl, Neurologe und Schmerzmediziner, KH der Barmherzigen Brüder Linz

Christa Katerl: Selbsthilfegruppe „Kopfweh“

Moderation: Christine Radmayr, OÖN

## Wochentipp: Vital durch das Jahr

# G'sunde Jause für die Pause

Für die Kinder heißt es wieder die Schulbank drücken. Um sich konzentrieren zu können, braucht das Hirn Energie. Rezepte für eine gesunde Schulkjause à la „Schlanker Leben“.

gerer Käse, 4 Gurkenscheiben, etwas geraspelte Karotten, 1 Radieschen, 1 Salatblatt, Kresse oder Schnittlauch.

Zubereitung: Die untere Hälfte des Weckerls mit magerem Frischkäse bestreichen. Geras-



Insere Denkkapazität verbraucht 20 Pro-

